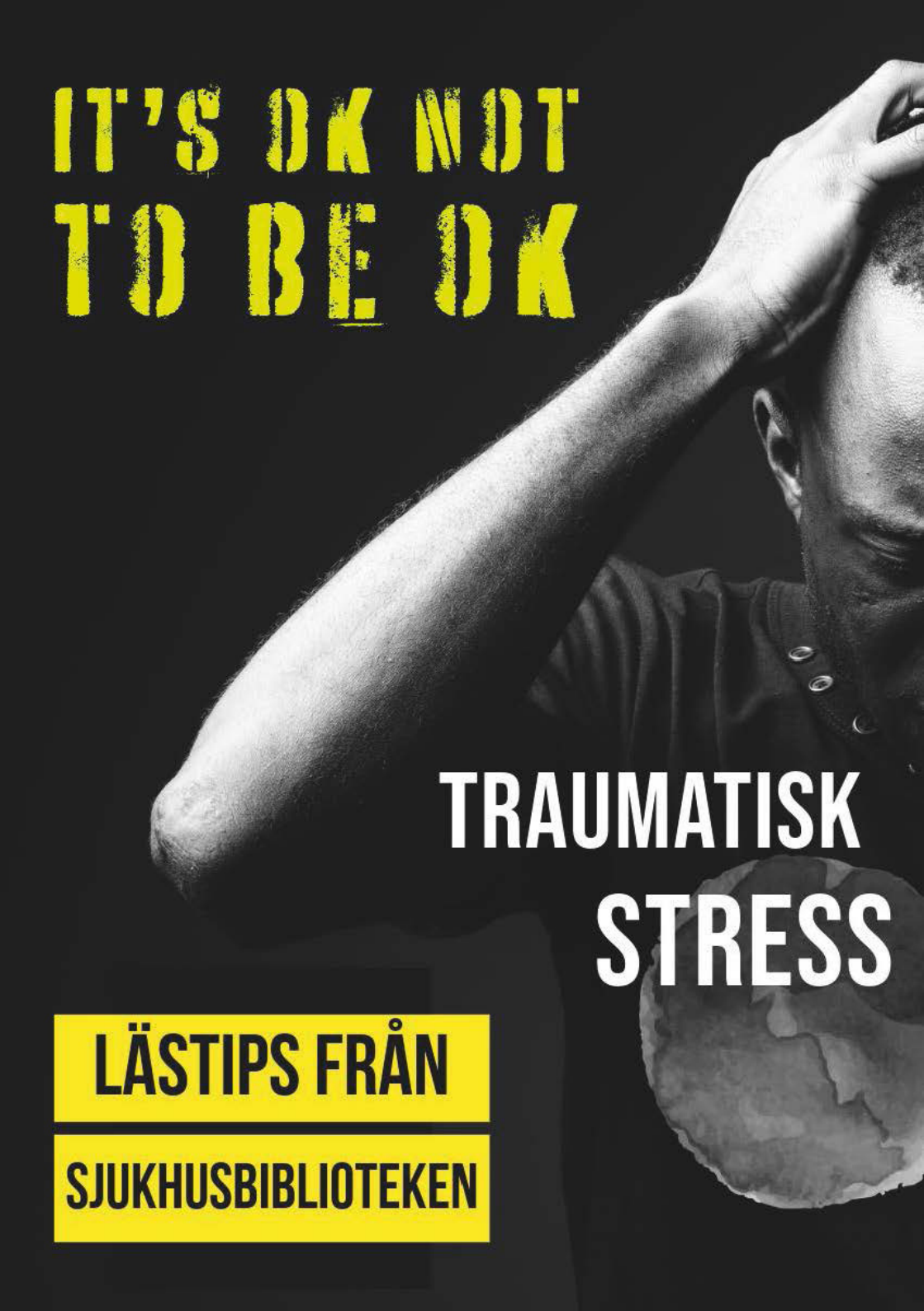




**IT'S OK NOT
TO BE OK**

**TRAUMATISK
STRESS**

LÄSTIPS FRÅN

SJUKHUSBIBLIOTEKEN

Att knyta band : om dissociation (2022).

Av Linnéa Regnlund (red.)

Det här är en antologi fylld med texter skrivna av dissociativa, för alla som är intresserade av dissociation. En bok med värdefulla och starka texter för dig som själv dissocierar, har någon i din närhet som gör det, som jobbar med dissociativa, eller som bara vill lära dig mer om dissociation. Finns även att läsa som e-bok i Biblio.

Att möta människor i trauma : hur kan vi bemöta traumadrabbade individer? (2022)

Av Lilja Cajvert

Syftet med boken är att den ska kunna fungera som en kunskapskälla för professionella som i sitt arbete möter individer med upplevd trauma. Boken bidrar också till en bättre förståelse för de reaktioner man som enskild professionell eller arbetsgrupp kan uppleva i mötet med traumadrabbade. Den vänder sig till studerande samt till professionella inom vård och omsorg, socialarbetare, fritidspedagoger, personal på HVB-hem och i familjehem, men också till läkare och lärare som i vardagen möter traumadrabbade personer.

Barn, unga och trauma: att uppmärksamma, förstå och hjälpa (2019)

Av Kjerstin Almquist m.fl.

En grundbok om barn, unga och trauma. Reaktionsmönster och symtombilder beskrivs liksom olika insatser och behandlingsmetoder. Boken kan vara till hjälp för de som vill lära sig mer om traumatiserade barn för att kunna ge dem bra stöd och insatser.

De tre pelarna i traumamedveten omsorg: att skapa en läkande miljö ”de övriga 23 timmarna” (2019)

Av Howard Bath

I den här boken presenteras ”de tre pelarna i traumamedveten omsorg”: trygghet, positiva relationer och goda coping-strategier för att hantera livets utmaningar. Författarna visar att omsorgs- och skolmiljöer som bygger på ”de tre pelarna” och kännetecknas av sunda mellanmännsliga relationer är de viktigaste ingredienserna i psykiskt läkande och återhämtning.

Den manliga smärtan: mäns erfarenheter av trauma och andra själsliga lidanden i historien och vår samtid (2025)

Av Claes Ekenstam

Med kriget i Ukraina har frågan om vad som händer med män i krig åter blivit högaktuell. Med utgångspunkt i första världskrigets diskussion om granatchock och fram till Vietnamerans hantering av traumatiserade soldater, framställs trauma-begreppets idéhistoria. Män får i boken själva komma till tals om sina erfarenheter av trauma och andra själsliga lidanden. Med hjälp av skönlitteratur och intervjuer med samtida skandinaviska män skissas en bild av den manliga smärtan.

Det vi aldrig pratar om: verktyg för måendet - oss män emellan (2025)

Av Björn Rudman

Många män kämpar i det tysta. Stress, trötthet och känslor som skaver, men som är svåra att sätta ord på. Hur pratar man ens om sitt mående när man aldrig lärt sig hur? Här får du inte bara lära dig hur du själv fungerar på insidan, utan också hur du kan vara som man, pappa och vän. Du får enkla strategier för att må bättre, en plan för vardagen och en väg tillbaka när livet känns som tyngst. Med raka förklaringar, värme och en ton som känns som ett riktigt bra samtal med en vän, får du verktyg som faktiskt fungerar.

Fortsättning följer: att hantera barns trauma hemma och i skolan (2023)

Av Jenny Nordin Hertzberg

Fortsättning följer vänder sig till den som finns nära barn och ungdomar som drabbats av traumatiska händelser, oavsett om man är förälder/vårdnadshavare eller möter den unga i sin professionella roll som t.ex. lärare, skolkurator, skolledare eller skolsköterska. Den utgår från forskning och praktik och fokuserar på praktiska lösningar och förhållningssätt som stöttar det drabbade barnet genom traumaförloppet.

Förstå, acceptera och hantera dina mindre trauman (2023)

Av Meg Arroll

Upplever du också ibland att du inte känner glädje eller mår bra, trots att du tycker att du borde? Då är det här boken för dig. Knepiga familjesituationer, undertryckt vrede, toxisk positivitet, oförmåga att känna efter – allt det här kan tyckas vara småsaker, men det är bara några exempel på problem som har stor inverkan på din vardag, inte sällan med ångest, sömnsvårigheter och tröstätande som följd. Fast det måste inte vara så.

Hatrelaterade trauman – bemötande, stöd och behandling (2017)

Av Annelie Svensson

Bokens inriktning är bemötande, stöd och psykologisk behandling av personer utsatta för hat i olika former. Främst fokuseras på de hatutsatta minoritetsgrupperna, men den synliggör även förövarna.

Kan neurofeedback hjälpa hjärnan?: svenska exempel på arbete med välmående och prestation, stress, smärta, substansberoende, ADHD och PTSD (2018)

Av Anna Gerge & Frida Johansson (red.)

Med neurofeedback, dvs EEG-återkoppling av hjärnans elektriska aktivitet, kan en persons självreglering förbättras och därmed bidra till bättre psykisk hälsa och sömn. I boken beskrivs metoden och åskådliggörs med många exempel. Neurofeedback beskrivs av både patienter och kliniskt verksamma som en lovande och skonsam terapiform.

Krig, tortyr och flykt: vad gör det med människan och hur vi kan hjälpa (2017)

Av Niklas Möller m.fl.

Hur påverkas vi människor av krig, konflikter och tortyr? Kan man någonsin bli densamme? Vad händer med oss när vi tvingas lämna våra hem och börja om i ett nytt land? Vad ska jag tänka på i mötet med en person som har erfarenheter lång bortom mina egna? Hur arbetar jag med tolk? Och vad kan vi som behandlare göra eller påverka? Boken har en tonvikt på det psykologiska mötet, men är ingen manual för att bedriva behandling. Syftet är istället att ge nya perspektiv och att vara ett komplement till läsarens egna yrkesutövande.

När krisen kommer: att hantera det oväntade (2022)

Av Cecilia Wikström

Boken tar upp konkreta frågor, exempelvis vad som händer vid ett dödsfall eller en svår olycka, både privat och på arbetsplatsen och hur man kan förbereda sig på det allra svåraste och trots allt gå vidare i livet. Här finns också övningar i krishantering och checklistor för hur man kan agera. Det här är en bok för alla: både för dig som människa, arbetskamrat eller medmänniska, men också för dig som är chef eller personalansvarig på en arbetsplats.

Kroppen håller räkningen: hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma (2021)

Av Bessel van der Kolk

Den här boken beskriver hur det psykiska traumat bokstavligen omformar både kropp och hjärna. Författaren använder moderna vetenskapliga metoder för att visa att de drabbade får försämrade förmåga att känna glädje, engagemang, självkontroll och tillit. Här beskrivs nya innovativa behandlingar, t.ex. neurofeedback, yoga, meditation mm. som kan erbjuda nya vägar till återhämtning.

Livet efter sexuella övergrepp: om hälsan, sexualiteten och vägen tillbaka (2021)

Av Anicia S Eriksson

Skuld och skam är vanligt efter att man har varit utsatt för ett övergrepp och det kan svärta ner hela livet. Den här boken ger svar på många frågor som finns om sexuella övergrepp och som kan ge kunskap och information för att ge kraft att gå vidare. Ett exempel på ämnen som tas upp i boken är ”frozen fright” och hur det fungerar vid ett övergrepp. Boken innehåller också personliga berättelser.

Neurofeedback som hjälp vid traumabearbetning (2019)

Av Anna Gerge m.fl.

Erfarna psykologer och psykoterapeuter berättar om hur behandling med neurofeedback bidrar till ökad psykisk hälsa och bättre självreglering hos komplext traumatiserade och dissociativa patienter. Författarna menar att Neurofeedback är en skonsam och effektiv metod för stabilisering och bearbetning. Metoden beskrivs och förklaras med många kliniska exempel.

När kriget är allt du minns: att lindra PTSD hos äldre (2018)

Av Frida Johansson Metso

Plågsamma minnen kommer tillbaka med förnyad kraft under livets sista år och åldrandet gör det svårare att värja sig mot bilder av våld och krig. Många gamla tvingas återuppleva sitt livs värsta händelser om och om igen, alltmedan de lyckliga minnena förbleknar. Då omgivningen inte alltid förmår särskilja traumareaktioner från demens lämnas de ofta utan adekvat vård. Författaren, psykolog på Transkulturellt centrum, redovisar vilka strategier som faktiskt finns för att hjälpa dessa svårt plågade människor.

Orosboken: Ta hand om din oro i fem steg (2024)

Av Erik Andersson & Tove Wahlund

Oro kan ibland hjälpa oss att ta tag i problem, men alltför ofta snurrar orostankarna bara runt och blir ett ältande utan slut. Då stör oron vår koncentration, gör oss utmattade och försämrar livskvaliteten. Boken bygger på ett vetenskapligt utvärderat självhjälpsprogram, där två forskande psykologer har summerat de fem bästa sätten att hantera oro. Det är en självhjälpsbok om de bästa sätten att hantera den gnagande känslan som drabbar oss alla i olika grad.

Prolonged exposure terapeutmanual: emotionell bearbetning vid PTSD (2021)

Av Edna B. Foa m.fl.

Prolonged exposure är en traumafokuserad form av kbt som rekommenderas som förstahandsval vid behandling av post-traumatiskt stressyndrom, ptsd. Denna bok innehåller alla verktyg som terapeuter behöver för att kunna utföra behandlingsprogrammet. Bedömningsunderlag, information om ptsd, noggranna sessionsupplägg och hemuppgifter ingår, liksom vägledning i hur behandlingen anpassas till den enskilda individen.

Psykiskt trauma: ett kroppsligt perspektiv (2024)

Av Adrienne Levy Berg, Gabriele Biguet

& Tomas Waldegren (red.)

I boken beskrivs hur traumatiska upplevelser påverkar individen, med fokus på kroppsliga reaktioner, tankar, känslor och socialt samspel. Utifrån den senaste forskningen inom neuropsykologi och psykofysiologi ger boken en ingående inblick i kroppens autonoma styr- och regleringssystem. Den förklarar hur långvarig stress och obearbetat trauma kan leda till bestående fysiologiska förändringar och hur dessa kan förstås och bearbetas för att främja ett långsiktigt läkande på ett effektivt sätt.

Psykotraumatologi (3.uppl. 2018)

Av Per-Olof Michel (red.)

Syftet med boken har varit att skapa en samlad kunskapsbas inom området. Det är viktigt att identifiera de som verkligen behöver professionell hjälp. Här finns beskrivning av krisstöd i akutfas, likaså skyddande faktorer, riskfaktorer, normala stress-tillstånd och traumatiska stresstillstånd.

Sex efter trauma: från rädsla till njutning (2022)

Av Eva Lyberg

För att läka från det traumatiska tillståndet och bli trygg med att ha sex behövs ofta professionellt stöd och behandling. Man behöver hjälp att förstå vad trauma är, hur det påverkar kroppens nervsystem och därmed ens reaktioner. Det behövs också förståelse kring hur könet reagerar vid rädsla och spänning respektive avslappning. I boken presenteras sex viktiga nycklar till tryggt sex. Metoden utgår ifrån traumapsykologi, neurobiologi, anknytningsteori och sexologi.

Ta tillbaka ditt liv : arbetsbok för återhämtning efter en traumatisk upplevelse (2.uppl. 2021)

Av Barbara Olasov Rothbaum m.fl.

Boken riktar sig till dig som varit med om en traumatisk händelse och fått diagnosen PTSD. Den ska användas inom ramen för en behandlingskontakt där du samarbetar med din terapeut. Den behandlingsmetoden som används kallas *Prolonged exposure* och det är en typ av kognitiv beteendeterapi som har visat sig vara en hjälpsam behandling för alla former av trauman.

Tillbaka till nutid: en manual för att hantera traumareaktioner (2024)

Utvecklad av Traumakliniken Modum Bad i Oslo

Boken är en manual som bidrar till nya färdigheter som gör att traumareaktionerna inte längre överskuggar vardagen. Varje kapitel behandlar ett viktigt ämne med tillhörande övningar och hemuppgifter. Den kan användas av personer med traumareaktioner i och utanför behandlingssammanhang. Då är det viktigt att ha någon att prata med när du går igenom boken. Boken kan också användas av professionella som ger behandling av traumareaktioner, både individuellt och i grupp.

Trauma : om psykoterapi vid posttraumatisk och dissociativ problematik (2.uppl. 2016)

Av Anna Gerge

Boken handlar om PTSD (post-traumatic stress disorder) och mer komplex traumatisering samt principer för behandling. Behandlingen som beskrivs sker med olika psykoterapeutiska metoder/tekniker. Boken vänder sig i första hand till behandlare och här finns bilagor med övningar samt ett antal självskattningsformulär.

Trauma smittar! Allt du behöver veta om sekundärtrauma (2019)

Av Kerstin Asker Palm

Forskning visar att det inte går obemärkt förbi att vara utsatt för andra människors lidande. Denna bok ger verktyg för att skapa sin egen personliga balans mellan att ta hand om sig själv och ta hand om andra.

Vad hände dig?: Samtal om trauma, motståndskraft och läkande (2024)

Av Bruce D. Perry & Oprah Winfrey

I djupt personliga samtal delar Oprah Winfrey med sig av skakande upplevelser från sin egen uppväxt medan psykiatern Bruce D. Perry ger vetenskapliga förklaringar till våra beteenden och går igenom hur hjärnan fungerar. Vilken påverkan kan doften av en deodorant ha på en relation? Hur kan vardagliga ljud leda till att kroppen går in i traumaläge? Och varför har egentligen så många som vuxit upp under utmanande förhållanden svårt att ta sig därifrån? Boken ger förståelse till varför vi känner och agerar som vi gör. På så sätt kan barndomstrauman övervinnas för att vi i slutändan ska leva ett bättre och mer tillfredsställande liv.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

På webben

1177.se

På 1177 finns information om PTSD, både hos vuxna såväl som hos barn- och ungdomar. Här kan man läsa om symptom, behandling, och när och hur man kan söka vård.

Brottsofferjouren.se

Vem du än är, vad du än varit med om. Brottsofferjouren ger medmänskligt och praktiskt stöd till dig som är brottsutsatt, vittne eller anhörig. Helt gratis, anonymt om du vill, och du behöver inte ha gjort en polisanmälan.

Kunskapsguiden.se

Kunskapsguiden vänder sig till dig som arbetar inom socialtjänsten eller hälso- och sjukvården. Här finns kvalitetssäkrad kunskap från Socialstyrelsen, andra myndigheter och aktörer som kan ge stöd och vägledning för dig och din verksamhet.

Mind.se

Minds uppdrag är att främja psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete.

[Traumapodden - en podd om psykisk traumatisering](https://Traumapodden.se)

Traumapodden är en podd om psykisk traumatisering från Region Värmland. Har du själv eller någon du känner varit med om svåra händelser i livet, till exempel våld eller övergrepp under uppväxten eller i en nära relation? Då kan Traumapodden vara till hjälp och stöd för dig.

1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/traumapodden/

UMO.se

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek



Region Värmland

2026