

Traumatisk stress

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2022

*"Ingenting har ändrats.
Utom flodernas lopp,
konturen av skogar, kuster, öknar och isar.
Bland dessa landskap vandrar själen omkring,
försvinner, kommer åter, närmar sig, går undan,
en främling för sig själv, oåtkomlig,
ömsom säker och osäker på om den finns till,
allt medan kroppen finns och finns och finns
och ingenstans har att ta vägen."*

Wisława Szymborska

Att hantera traumarelaterad dissociation : färdighets- träning för patienter och deras terapeuter (2012)

Av Suzette Boon, Kathy Steele, Onno van der Hart

Författarna är psykoterapeuter med stor erfarenhet av kopplingen mellan trauma och dissociation, som är ett slags försvar och som förhindrar en bearbetning av traumat. Texten är detaljerad och instruktiv i både informationsmässig och pedagogisk mening och den är av värde för målgruppen, som är behandlare (psykoterapeuter) och deras patienter.

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

Av Kjerstin Almqvist 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.

Barn på flykt : modernt krisstöd och traumamedvetet möte (2018)

Av Sophie Arnö

För att ge barn som varit på flykt ett gott mottagande krävs kunskap om vad de varit med om och om hur stressande livshändelser kan påverka barnens liv och utveckling. Sophie Arnö, psykolog och journalist, har lyssnat på barnen och försöker svara på frågan om vad som händer med den som förlorar sin barndom, men även med dem som försöker hjälpa.

Behandling av trauma & traumatisk sorg hos barn och ungdomar (2:a uppl. 2021)

Av JA Cohen, AP Mannarino och E Deblinger

Traumafokuserad KBT av barn och ungdomar, är den behandling som har starkast forskningsstöd. Att involvera barnets omsorgspersoner, även de barn som bor i familjehem, har visat sig ge goda resultat. Den här boken innehåller b.la. patientdialoger, fallbeskrivningar, konkret metodstöd med tips för att undvika fallgropar.

EFT vid PTSD : handbok för tillämpning av självhjälpsmetoden EFT vid posttraumatiska stresstillstånd (2012)

Av Gunilla Brattberg

I drygt 40 år har författaren behandlat patienter med smärta och psykisk ohälsa, främst långtidssjukskrivna med PTSD, posttraumatisk stress. Hon har prövat många terapiformer och presenterar här EFT - Emotional Freedom Techniques. Metoden hämtar ingredienser från västerländsk psykologi och traditionell kinesisk medicin. EFT hjälper inte alla, men metoden kan vara ett alternativ värt att pröva, enligt författaren.

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)

Red. Anna Gerge, Frida Johansson

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.

Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser : att stärka människors motståndskraft (2013)

Av Sara Hedrenius & Sara Johansson

Författarna är verksamma inom Röda Korset och har en gedigen erfarenhet av katastrofarbete. I denna bok sammanfattar de den aktuella kunskapen om krisstöd. Med den vill de nå en bred grupp yrkesverksamma som i sitt arbete sannolikt kommer att möta människor i kris. De framhåller betydelsen av det stöd som nära relationer betyder både för barn och för vuxna i krissituationer.

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 en förälder plötsligt dör : att hjälpa barn genom trauma och sorg (2011)

Av Ken Chesterson

Hur kan man hjälpa och stödja sina barn när den andre föräldern plötsligt dör? Ken Chesterson delar med sig av sin gedigna erfarenhet som psykolog och psykoterapeut inom Barntraumateamet i Norrköping och ger konkreta råd hur man berättar för mycket små och för större barn om en förälders död. Han skriver om vikten av att även de minsta barnen får se och ta avsked. Han beskriver barns tankar och reaktioner. Författaren vänder sig direkt till den kvarvarande föräldern, men boken bör vara till stor hjälp även för psykologer, kuratorer, präster m.fl.

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.

Psykotraumatologi (3:e uppl. 2018) **Red. Per-Olof Michel**

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 stressstillstånd och traumatiska stresstillstånd.

PTSD : en handbok för dig som drabbats av psykisk traumatisering som barn eller vuxen (2012)

Av Anna Gerge & Kristina Lander

Detta är en grundläggande handbok i posttraumatisk(a) stress(tillstånd) - PTSD som i första hand riktar sig till människor som traumatiserats eller varit med om något svårt under barndomen eller i vuxenlivet. Boken tar upp självhjälpsmetoder samt ger tips om var man kan få hjälp. Den vänder sig till psykiskt traumatiserade och deras anhöriga, men kan också läsas av yrkesverksamma.

Ta tillbaka ditt liv : arbetsbok för återhämtning efter en traumatisk upplevelse (2:a 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.

Trauma : om psykoterapi vid posttraumatisk och dissociativ problematik (2:a 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.

Utsatt för tortyr : att möta och rehabilitera traumatiserade flyktingar (2014)

Av Tuire Toivanen & Susanna Toivanen

Tortyr är systematiskt fysiskt och psykiskt våld mot person som är fängslad eller frihetsberövad. Syftet är att bryta ned en människas kropp och psyke. Boken framställer vanliga symptom efter tortyr, såsom kroniskt posttraumatiskt stressyndrom. Författarna beskriver olika evidensbaserade terapeutiska behandlingsmetoder som kognitiv beteendeterapi och mindfulness.

Vad har du varit med om? : PTSD och dissociation hos barn och unga : förekomst, diagnostik och behandling (2013)

Red. Anna Gerge

Genom att våga ställa frågan ”Vad har du varit med om?” och genom att de som utsatts får hjälp att börja berätta, kan barns och ungdomars traumatiska upplevelser bearbetas. Huvudtemat i boken är att belysa traumats potentiella inverkan på fysisk och psykisk hälsa hos barn och unga och vänder sig främst till de som i sitt yrke kommer i kontakt med traumatiserade barn och ungdomar.

På webben

[Psykologguiden.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

[1177.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD
- Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och unga
- Var kan jag få hjälp/söka vård om jag har problem med dissociation?

[UMO.se](#)

- Må dåligt efter allvarliga händelser

[Mind.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

[Kunskapsguiden.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

[Brottsofferjouren.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom

[Unicef.se](#)

- Möta barn på flykt

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.

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