

# Stress

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

2019

## **15 sätt att bli fri från stress (2017)**

**Av Karin Isberg**

Författaren visar på 15 konkreta tips och råd som går att prova själv för att minska stressen i vardagslivet. Innehåller också kapitel med information om olika typer av stress och utmattningssyndrom.

## **29 sidor mot stress (2010)**

**Av Kerstin Jeding**

På 29 sidor behandlas stress med utgångspunkt i autentiska behandlingssituationer i tredje vågens kognitiva beteendeterapi. Korta texter blandas med övningar.

## **1 CD mot stress : ACT – acceptance and commitment therapy (2011)**

**Av Kerstin Jeding**

Här får man lära sig att använda olika “verktyg” för att må bra. Att hantera inre problem på ett nytt sätt. Att man inte är ett med sina tankar, att enkla knep kan hjälpa till att lösa jobbiga situationer och att man mår bäst om man unnar sig att stanna kvar i nuet.

## **Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans (2 utg. 2007)**

**Av Anna Kåver**

Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att avstå från att söka förändring i en svår situation, utan att sluta föra krig mot tillvaron och sig själv. Att acceptera är att vi handlar aktivt, i enlighet med våra värderingar och mål.

## **Att leva som utbränd : en etnografisk studie av långtids-sjukskrivna (2008)**

**Av Mia-Marie Hammarlin**

En undersökning om hur det är att leva som utbränd. Vi får möta människor som har mått mycket dåligt, men som genom livskriser funnit ny mening i sina liv, där skapandet blivit en del av läkandet.

## **Att vårda och orka i det svåraste : perspektiv på komplex stresshantering i vårdarbete (2012)**

**Av MarieAnne Ekedahl**

Boken kan delas in i tre delar där den första tecknar utgångspunkterna och de två forskningsstudierna som utgör grunden samt begrepp när det gäller stress och stresshantering. Del två är den praktiktäna delen med exempel från sjuksköterskors ”vårdvardag”. Tredje delen tar bl.a. upp samarbetets betydelse för att orka.

## **Barn & psykosomatik i teori och klinik (2 uppl. 2017)**

**Av Gösta Alfvén**

Ont i magen, ont i huvudet, illamående, förstoppning och andra symtom hos barn kan orsakas av stress. Här ges en ingående beskrivning av den psykosomatiska processen och hur stress påverkar hjärna och kropp. Författaren är barnläkare och överläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset där han förestår en specialmottagning för barn med smärtor.

## **Bli vän med din stress : ACT - så funkar det (2017)**

**Av Petra Kahn Nord**

I den här boken visar författaren Petra Kahn Nord hur man med hjälp av terapiformen ACT, Acceptance and Commitment Therapy, kan få ett lyckligt och hälsosamt liv genom att acceptera negativa känslor som stress, oro och ångest. Boken består av fyra delar; en om hennes egna erfarenheter, en övergripande om stress, ångest och återhämtningar, del tre beskriver vad ACT är och innebär och del fyra om hur man minskar sin stress med ACT med hjälp av övningar i boken.

## **Brinntid (2012)**

**Av Pernilla Alexandersson & Sanna Lilie**

Boken är baserad på författarnas egna upplevelser såväl som på andras tankar. Forskare, läkare och debattörer och även ”utbrända” och anhöriga har intervjuats. Varför blir man utbränd är den stora frågan?

## **Dags att må bra : bestäm dig för att skapa ett bättre liv (2016)**

**Av Mats Billmark**

Boken tar upp hur det är att leva som anhörig till någon som är utbränd eller mår psykiskt dåligt. Den visar hur man som anhörig kan ta hand om sig själv och den som drabbats på ett bra sätt och hur man gör livet mindre stressigt och mer glädjefullt.

## **Det stressade hjärtat (2012)**

**Av Aleksander Perski & Walter Osika**

Författarna beskriver hur hjärtat och kranskärnen påverkas av de moderna livsvillkoren, vilka faktorer som stärker vår motståndskraft mot hjärtsjukdomar samt hur vi kan bidra till vår egen självläkningsförmåga.

## **Duktighetsfällan : en överlevnadsbok för prestationsprinsessor (rev. utg. 2017)**

**Av Joanna Rose & Aleksander Perski**

Den här boken vill beskriva de psykologiska krafter och mekanismer som gör att många unga kvinnor mår dåligt. Men den vill också visa att det går att finna balans mellan egna krav och andras förväntningar.

## **Effektiv stresshantering (2012)**

**Av Dan Hansson**

Med effektiv stresshantering i kombination med tillräcklig vila kan vi stärka både hjärnan och kroppen långsiktigt. Det handlar om att väva in stresshantering i vardagen på ett naturligt sätt. Författaren är forskare vid Karolinska institutet.

## **Ett slut en början : en psykiaters funderingar kring sitt utmattningssyndrom (2017)**

**Av Niklas Nygren**

Niklas Nygren var 43 år, gift och har två barn, specialistläkare inom psykiatri och anställd som överläkare på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning när han blev sjukskriven för utmattningssyndrom. Han skrev i sin blogg om sina personliga och sina professionella upplevelser av sjukdomen, och i denna bok har han samlat bloggtexterna och ger även handfasta råd till de i riskzonen för att drabbas.

*Gå långsammare. Tala utan brådska.*

*Tänk en tanke i sänder. Ät i fred.*

*Så bråttom har du inte. Ibland är det ändå för sent. Då händer något annat istället.*

### **Ett stressfritt liv (2016)**

**Av Karin Björkegren Jones**

Författaren är journalist och yogalärare och delar i boken med sig av tips och råd för att göra livet lugnare, minska stress och leva hälsosamt. Boken är indelad i avsnitt med olika inriktningar bland annat; andning, närvaro, pauser, meditation, sömn, träning och relationer.

### **Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi : KBT (2008)**

**Av Giorgio Grossi**

Boken vill vara en hjälp för den som vill stressa mindre, vara mer närvarande eller ta det lugnare. Här får man veta vad stress egentligen är och hur den påverkar vår hälsa och prestationsförmåga.

### **Hjälp jag är utmattad (2018)**

**Av Clara Lidström & Erica Dahlgren**

Clara Lidström driver bloggen Underbara Clara och Erica Dahlgren är journalist och har en pod. Båda har fått diagnosen utmattningssyndrom och i boken berättar de om sina egna erfarenheter av sjukdomen och vad som hjälpt dem komma tillbaka.

### **Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning (2017)**

**Av Anna Voltaire**

Författaren är, läkare, designer, bloggare och sexbarnsmamma. I boken berättar hon underhållande och personligt om sina egna erfarenheter av utmattningssyndrom. Hon ger också en tydlig bakgrund till varför vi blir sjuka av stress, hur sjukdomsförloppet ser ut och vilken behandling och egenvård som finns.

## **KBT-akuten : fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem (2008)**

**Av Maria Farm**

Här finner läsaren redskap till självhjälp utifrån ett kognitivt beteendeterapeutiskt förhållningssätt. Råd om hur man sänker sina prestationskrav, förstår sina känslor bättre, minskar sin konflikträdsla och mycket mera, för att förbättra sin kommunikation och få mer givande relationer.

## **Lugn av naturen (2013)**

**Av Åsa & Mats Ottosson**

Författarna berättar i boken om varför vistelser i naturen kan hjälpa mot stress, vad mindfulness har med natur att göra och hur kropp och sinne påverkas av fågelsång, vindsus och grönska. Boken är rikt illustrerad och i flera av kapitlen finns tips på enkla avslappningsövningar.

## **Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro (2015)**

**Av Mats Billmark, Susan Billmark**

Författarna menar att det är möjligt att bli av med stress och oro. De berättar hur viktigt det är med kommunikation för att ett förhållande ska fungera och att förändring är ett måste om du inte är tillfreds med ditt liv. De menar också att medveten närvaro är nyckeln till ett lugnare, gladare och mer harmoniskt liv.

## **Minimeditationer : en stunds närvaro (2010)**

**Av Martin Boroson**

Ljudbok som innehåller korta meditationsprogram med instruktioner. Även reflektioner och tankar om tid och liv, om stresshantering och mindfulness.

## **Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression (2013)**

**Av Benny Nilsson**

En personlig och samtidigt allmängiltig historia om den livslånga vägen till utbrändhet och orsakerna bakom. Boken visar att man oftast måste skaffa professionell hjälp för att kunna hantera utmattningsdepression.

## **Nu mår jag bättre : vägar ut ur depressioner och livskriser (2013)**

**Av Katrin Alström**

Författaren har intervjuat olika personer som varit med om depressioner, utmattningstillstånd och livskriser, men som mår bättre idag. Fokus ligger på när det vänder och man börjar resa sig igen. Olika slags ”experter” berättar om hur de kan hjälpa och stötta.

## **Nu är det kul igen : från utmattning till arbetsglädje (2018)**

**Av Karin Adelsköld**

Författaren berättar i boken om de två gånger hon själv gått in i väggen och drabbats av utmattningssyndrom. Boken vänder sig till de drabbade och de som riskeras att drabbas. Receptet som ges för att undvika väggen är självinsikt och mycket skratt. Adelsköld förespråkar mer humor i arbetet och menar på att forskningen visar att glada medarbetare presterar bättre och sjukskrivningarna blir mindre.

*Lyssna till andra. Men lyssna även till dig själv.  
Det är din kropp, din själ, ditt liv. Den röst som  
talar så att andra hör, är inte den enda du har.  
Lyssna till kroppens tysta signaler, lyssna även till  
din inre röst. Du vet betydligt mer än du tror.*



## **Nya perspektiv på stress (2015)**

**Red. Malene Friis Andersen & Svend Andersen**

Andersen är auktoriserad psykolog och fil.dr vid Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø och Svend Brinkmann är professor i psykologi vid Aalborg Universitet. Boken är en vetenskapligt förankrad antologi med texter av flera forskare och praktiker inom stressområdet i Danmark. Stress som begrepp tas upp liksom olika perspektiv på stress, den senaste kunskapen och till sist praktisk kunskap om stressförebyggande interventioner.

## **Nystart! : din väg till ett bättre liv (2015)**

**Av Peter Hassmén**

Boken handlar om stresshantering, prioritering och livsmål. Genom att identifiera sina drivkrafter och de motkrafter som förhindrar från att göra det som man brinner för, kan stress minskas och livsglädje och motivation ökas. Författaren är professor i psykologi vid Umeå universitet.

## **När kroppen säger ifrån : program för självhjälp (2012)**

**Av Britt Bragée**

Självhjälpsbok för dig som lider av några av följande besvär: utbrändhet, stress, depression, smärta, trötthet m.m. Författaren är leg. sjukgymnast och har privatpraktik för patienter med psykosomatiska besvär.

## **När själen får grönska (2017)**

**Av Eva Robild**

Författaren berättar i boken om hur viktig naturen och trädgården har varit och är för henne och om hur hon i svåra stunder sökt sig dit. Hon skriver om trädgårdsterapi genom att skapa och plantera växter till en egen oas, om yoga, meditation eller en promenad i naturen kan hjälpa oss att vila, läka och komma bort ifrån stress. Varje kapitel avslutas med konkreta övningar.

## **Odla ditt lagomliv : gör upp med digital stress, livsstilshets och kravet på att alltid vara tillgänglig (2018)**

**Av Bella Linde**

I denna bok skriver författaren och journalisten Bella Linde om digital hets och livsstilshets. Hon resonerar kring vad som händer med oss när vi hela tiden håller oss tillgängliga och jämför oss med andra på sociala medier och ser oss själva som varumärken. Linde visar också på hur man kan ta sig ur det ovannämnda och istället lever sitt liv i verkligheten.

## **Optimerat ledarskap för vårdpersonal (2015)**

**Av Olle Hallgren, Kaj Norrby**

Boken riktar sig till läkare och sjuksköterskor och visar på hur man om att leda sig själv på ett optimalt sätt för att motverka bland annat stress och utbrändhet. Största delen handlar om fyra fiktiva individer och deras process att uppnå optimering av sina resurser.

## **Paus : en liten bok om konsten att landa (2010)**

**Av Louise Malmros Manfrinato**

Författaren är yogainstruktör och journalist, hon menar att människan tål massor av stress under förutsättning att man pausar regelbundet och på rätt sätt. Den här boken ger tips på korta och anpassningsbara återhämtningstekniker: andningsövningar, djupavslappning, fysisk träning och mentala övningar.

## **Paus : yoga, vila, meditation (2018)**

**Av Karin Björkegren Jones**

Författaren är yogalärare, journalist och författare och visar i denna bok på hur viktigt det är att vi tar pauser. Boken är indelad i fyra delar: morgon, lunch, middag och kväll och tips ges på olika yoga- och meditationsövningar för de olika tidpunkterna. Karin Björkegren Jones skriver också om vikten av att sova bra, promenera och att ta mikropaus under dagen.

## **Psykosocial arbetsmiljö: begrepp, bedömning och utveckling (2017)**

**Av Mats Eklöf**

Författaren är psykolog och docent, han beskriver i denna bok vad psykosocial arbetsmiljö är, på vilket sätt man kan undersöka och bedöma den och hur den går att förbättra. Boken är tänkt till att passa för högskolestudier inom ämnet psykosocial arbetsmiljö.

## **Psykosocial miljö och stress (2012)**

**Red. Töres Theorell**

Syftet med boken är att försöka göra en inventering av de faktorer som påverkar vår psykosociala miljö. Bl.a. behandlas de biologiska, psykologiska och sociala faktorer liksom samspelen mellan individen och omgivningen. Återhämtning i form av sömn behandlas liksom den komplicerade utbrändhetsprocessen.

## **Samvetsstress och utmattningssyndrom inom omvårdnad (2015)**

**Av Vidette Todaro-Franceschi**

Författaren är en amerikansk sjuksköterska och docent i palliativ vård och skriver i denna bok om hur anställda inom omvårdnadsyrken mår av att vårda. Boken visar också på hur man kan identifiera och hantera problem samt förebygga samvetsstress, maktlöshet och utmattningssyndrom inom vårdsyrken.

## **Skapa balans i livet och må bra! : stresshantering för en lugnare vardag. 1 CD (2011)**

**Av Barbro Bronsberg**

Den här CD-skivan hjälper dig att ta tag i stressen i vardagen. Den lär dig fylla på dina behov och hantera stress och höga krav. En CD som lär ut avslappning och välbefinnande.

## **Skydd mot stress : det finns! : modell för organisatorisk och social hälsa (2016)**

**Av Eva Linér**

Den nya arbetsmiljöföreskriften om social och organisatorisk arbetsmiljö trädde i kraft våren 2016, och därför har författaren valt att skriva en handbok i hur chefer kan arbeta med den psykosociala arbetsmiljön. Hon beskriver hur man som chef kan gå tillväga för att analysera stödbehovet och hur hennes stödmodell kan fungera som skydd mot stress, som hjälp vid förändringsarbete och kartläggning och organisering av arbetsplatsen.

## **Sluta grubbla, börja leva (2007)**

**Av Steven C Hayes**

ACT (Acceptance commitment therapy) är en metod som betonar vikten av acceptans och engagemang för att kunna gå vidare om man är stressad, deprimerad eller har fastnat i ett negativt levnadssätt. En självhjälpbok med enkla övningar för att öka närvaro och uppmärksamhet.

## **Smart och lat : stressdoktors bästa råd till alla tokstresade (2012)**

**Av Tomas Danielsson**

En bok för den som inte lyckas klämma in barn, karriär, kärlek, kompisar, föräldrar, intressen, hemrenoveringar och egen tid i ett och samma liv. Här lär man sig att bli lite mera smart och lat av en av Sveriges främsta föreläsare inom stresshantering.

*Jag trodde länge att jag hade kontroll. Det visade sig, att det hade jag inte. Sedan trodde jag ett bra tag att jag behövde kontroll. Det visade sig att det gjorde jag inte. Nu flyter det ganska bra.*

## **Stress : gen, individ, samhälle (3 uppl. 2013)**

**Red. Bengt Arnetz & Rolf Ekman**

Boken belyser stress ur många olika infallsvinklar och hur människan påverkas kroppsligt, psykiskt och socialt. Helt nytt i denna tredje upplaga är beskrivningen av strategier för att öka vår egen och arbetslivets motståndskraft mot stress. Bokens författare är ledande svenska och internationella stressforskare.

## **Stress hos barn och ungdom (2014)**

**Av Evalotte Mörelius**

Här beskrivs, utifrån befintliga forskningsresultat, hur vardagsnära stress kan förebyggas och lindras både i hemmet, skolan och inom hälso- och sjukvården. I varje kapitel finns även fallbeskrivningar som man kan reflektera över.

## **Stress i arbetslivet (2008)**

Syftet med boken är att ge arbetsgivare, arbetstagare och deras representanter, tex. skyddsombud, ökade kunskaper i ämnet och förhoppningen är att detta ska bidra till ett friskare, sundare och säkrare arbetsliv.

## **Stress och den nya ohälsan (2. utg. 2009)**

**Av Peter Währborg**

Läsaren tas med på en resa genom den stressade människans kropp och själ. I denna nya utgåva har särskilt frågorna om stressens biologi utvecklats. Den aktuella diskussionen kring diagnoser, utredning och behandling av stressrelaterad ohälsa tas upp.

## **Stress- och utmattningsproblem : kognitiva och beteendeterapeutiska metoder (2017)**

**Av Niclas Almén**

Författaren är psykolog och psykoterapeut. Detta är en handbok om hur man kan förstå och behandla stress- och utmattningsproblem. Boken fokuserar på kognitiv beteendeterapi (KBT) som behandlingsmetod och ger ett flertal exempel på hur olika stressrelaterade problem kan utlösas och förslag på hur de kan behandlas. Även arbete, sjukskrivning och arbetsåtergång tas upp i boken.

## **Stressade barn och vad vi kan göra åt det (2016)**

**Av Ylva Ellneby**

Stress bland barn ökar, barns stress kan ta sig olika uttryck. De kan bli ledsna, passiva eller aggressiva och vid stress minskas deras förmåga till koncentration och inläring. Boken tar upp olika anledningar till att barn blir stressade och hur vuxna kan förhindra det. I boken finns också övningar, lekar och andra tips som syftar till att lugna barnen och ge dem bättre självkänsla.

## **Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro (2017)**

**Av Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö**

Författarna beskriver i boken ett tioveckors stresshanteringsprogram med grund i ACT (Acceptance and Commitment Therapy). De visar läsaren hur man steg för steg kan hantera stress och ta reda på vad som är viktigt i livet. Fredrik Livheim och Daniel Ek är legitimerade psykologer och Björn Hedensjö är psykologkandidat.

## **Tid av kaos : om utbrändhet och vägen tillbaka (2011)**

**Av Birgitta Hedin**

Mitt i livet förändras vardagen för Birgitta Hedin, redigerare på SVT. Hon beskriver hur det känns att bli utbränd. Tankar och känslor blandas med humor och värme. Vägen tillbaka kantas av oförutsedda händelser. Med stark vilja, tid, träning och tålamod går det att hitta tillbaka.

## **Tillbaka till jobbet : hållbar återgång efter stressrelaterad ohälsa (2016)**

**Av Åsa Kruse**

Författaren visar på varför stressrelaterad utmattning uppkommer och hur man kan komma tillbaka till arbetslivet. Boken innehåller strategier och verktyg till den sjukskrivne, hur man kan förebygga utmattning och tips och råd till arbetsgivaren. Den vänder sig både till sjukskrivna, deras anhöriga och arbetsgi- vare eller HR-personal.

## **Träna bort den stressrelaterade ohälsan (2016)**

**Av Michail Tonkonogi, Helena Bellardini**

Boken tar upp stressrelaterad ohälsa och hur den kan förebyggas och behandlas med fysisk träning. Författarna visar också på ett kortfattat sätt resultaten av flera forskningsstudier som gjorts på ämnet stress och fysisk aktivitet. Boken innehåller också fyra träningsprogram anpassade för att motverka stressrelaterad ohälsa.

*När du gått in i väggen är det inte särskilt meningsfullt att marschera vidare.*

*Vänd på dig. Stå mycket stilla. Det är sällan så brått som du tror. Ta ett djupt andetag. Se dig omkring. Välj en annan väg. Det finns flera. Se vad som händer.*

## **Utan press : om medkänsla, prestation och stress (2018)**

**Av Sofia Viotti**

Författaren är leg. psykolog och skriver i denna bok om compassionfokuserad terapi (CFT). CFT utgår från en arbetsmodell med tre olika system i hjärnan: hotsystemet, som hjälper oss att upptäcka möjliga, drivsystemet, som motiverar oss och trygghetssystemet, som ska balansera de andra två och hjälpa oss att återhämta oss efter stress. Viotti menar att dagens krav på att prestera kan ge upphov till stress. Om då återhämtningssystemet inte fungerar blir man sjuk. Genom CFT och att träna sin självmedkänsla kan man genom samverkan mellan driv- och trygghetssystemen börja prestera med glädje

## **Utmattningens labyrint. En patient & en läkare. Två perspektiv på en resa genom utmattningssyndrom (2019)**

**Av Ulrika Malmesved & Antonio Alonso-Villaverde Lozano**

Ulrika Malmesved hade höga prestationskrav på sig själv både i jobbet som slöjdlärare och hemma. I boken berättar hon i tidsföljd om hennes upplevelser innan och efter utmattningssyndromet. Efter varje del Ulrika berättar i boken kommenterar också hennes läkare Antonio Alonso-Villaverde Lozano om varför det händer och hur man kan motverka det.

Boken är lätt att läsa och rikt illustrerad.

## **Vad alla behöver veta för att ta itu med jobbstressen (2015)**

**Av Kerstin Olofsson**

Boken är en praktisk handbok i hur man kan arbeta med stress på arbetsplatser, både för arbetsgrupper och på individnivå. Författaren är socionom och filosofie magister i psykologi och har arbetat med att utbilda chefer och fackliga företrädare i arbetsmiljöfrågor.



## **Vad du som är sjukskriven behöver veta om rehabilitering : utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa (2014)**

**Av Monica Kjellman**

En liten bok om strukturerad rehabilitering för dig som är sjukskriven för arbetsrelaterad utmattning, utmattningsdepression eller utbrändhet.

## **Varför frågar ingen oss? : om långtidssjukskrivning och vägen tillbaka till (arbets)livet (2007)**

**Red. Annika Andersson m.fl.**

Boken har tillkommit i en gemensam läraprocess mellan långtidssjukskrivna och forskare och visar på de omfattande kunskaper människor i ett så kallat utanförskap besitter och att de lösningar de föreslår är annorlunda än experternas.

## **Verktyg mot stress och psykisk ohälsa (2018)**

**Av Ola Brar**

Författaren är legitimerad psykolog och psykoterapeut med inriktning mot kognitiv terapi. Boken förklarar på ett lättförståeligt sätt vad som påverkar vårt mående och olika tillstånd av psykisk ohälsa så som stress, depression och ångest. Det ges tydliga exempel och verktyg för självhjälp som grundar sig på kognitiv beteendevetenskap. Boken visar också på vad man kan göra om självhjälp inte är tillräckligt.

## **Våga förändra ditt liv med KBT : bli av med negativ stress, sömnproblem, oro och nedstämdhet (2009)**

**Av Anna Frostin**

Författaren redogör för de metoder som KBT-terapeuterna använder. Genom att tänka i positiva banor med hjälp av KBT-metoden ska vi själva kunna påverka våra liv och öka vårt välbefinnande. Med övningar och exempel ur verkligheten får man hjälp till självhjälp.

## **Vägen från väggen : förebygg en krasch, återhämta en utmattning (2018)**

**Av Malin Roca Ahlgren och Jessica Stigsdotter Axberg**

Boken handlar om stress och utmattning och riktar sig både till privatpersoner och arbetsgivare. Författarna berättar om sina egna erfarenheter, ena av utmattning och sin väg tillbaka och ena om att vara anhörig, de har även intervjuat andra drabbade och en mängd olika professioner på området. Boken är uppdelad i sju delar: Stress och utmattning, Rättigheter och myndigheter, Arbetsplats och arbetsgivare, Återhämtning, Behandlingar och vård, för kropp och själ och Anhöriga.

## **Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT (2018)**

**Av Giorgio Grossi och Kerstin Jeding**

Författarna har båda jobbat och forskat inom området stress och utmattning. Boken grundar sig på KBT och ACT och börjar med en introduktion av stress, utmattningssyndrom och ACT. Vidare är boken indelad i tre steg som den drabbade ska ta för att återhämta sig från utmattningssyndrom; sluta springa, återhämta dig, hitta balansen. Boken har ett pedagogiskt upplägg och kan fungera både som en självhjälpbok med övningar för drabbade och som en teoretisk guidebok för terapeuter.

# Webbsidor

## [1177.se](http://1177.se)

Vårdguiden med information och tjänster inom hälsa och vård. Här finns flera sidor med information om stress, utmattningssyndrom och barn och stress.

## [umo.se](http://umo.se)

Umo är en ungdomsmottagning på nätet som riktar sig till ungdomar mellan 13-25 år. Här finns information om stress och var man kan vända sig när man är stressad. Ungdomar kan även själva ställa frågor till UMO och få svar.

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.

Alla citat är hämtade ur boken ”Sinnesfrid” av Lena Katarina Swanberg.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland  
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

**Karlstad**

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

**Arvika**

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

**Torsby**

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)