

Sömn

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019**

1 CD mot sömnbesvär : ACT – acceptance and commitment therapy. 1 CD + texthäfte (2011)

Av Kerstin Jeding

Här får man hjälp att identifiera och hantera det som styr sömnen. Det handlar om att kunna somna, att hitta balans mellan sömn och vakenhet och att ta sig igenom en orolig natt.

29 sidor mot sömnbesvär (2010)

Av Kerstin Jeding

På 29 sidor behandlas sömnbesvär med utgångspunkt i autentiska behandlingssituationer i tredje vågens kognitiva beteendeterapi. Korta texter blandas med övningar. Här får man hjälp att identifiera och hantera det som stör sömnen.

Avslappning för barn. 1 CD (1997)

Av Christina Divén

Två 15 minuter långa fantasiresor som hjälper barnet att slappna av och att stärka sin tillit. Framtaget i samråd med Lou Rossling, förskolelärare och föreläsare.

Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi : 8-veckors självhjälpsprogram (2007)

Av Jerker Hetta

Här presenteras ett unikt program som hjälper dig att få bukt med dina sömnproblem på åtta veckor. Metoden bygger på kognitiv beteendeterapi – en psykologisk behandlingsmetod som visat sig vara lika effektiv mot sömnproblem som medicinering.

*Det värsta med att inte kunna somna är;
tycker jag, när man plötsligt förstår
att man inte kommer att kunna somna.*

Siv Widerberg

Boken som ger dig bättre sömn (2014)

Av Jessamy Hibberd & Jo Usmar

Oavsett om du har haft sömnproblem under en vecka, en månad eller flera år kan du lära dig tekniker för att sova bättre. Författarna utgår från den senaste KBT-forskningen.

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre (2013)

Av Björn Hedensjö

Med rätt kunskaper om sömn är du inte bara rustad för att sova bättre. Att förstå sömn är också att förstå människorna omkring dig – varför ditt barn kanske sover dåligt, varför tonåringar stannar uppe halva natten eller varför din kompis helst går upp till frukost två timmar senare än du. Författaren är vetenskapsjournalist.

God natt! : om små och stora barns sömn (2019)

Av Kristoffer Bothelius & Liv Svirsky

Boken ger föräldrar svar på de vanligaste frågorna kring barn och sömn, från småbarnsårens stökiga nätter till tonårstidens omvända dygnsrytm. Barns och ungdomars sömn, och de vanligaste sömnstörningarna, blir i boken belysta ur ett biologiskt och kulturellt perspektiv.

God sömn. 1 CD (2006)

Av Martha Sjöberg

Denna CD lär ut självhypnos. Martha Sjöberg som tagit fram den är Sveriges främsta inom behandling med hypnos. Hon arbetar idag på Ersta sjukhus i Stockholm med hypnosbehandlingar.

Inre lugn och god sömn! 1 CD (2009)

Av Barbro Bronsberg

En CD-skiva där man får tips och råd att släppa dagen och somna nöjd. Texterna vill förmedla lugn och harmoni i kropp, känslor och tankar.

Jag kan inte sova : en praktisk bok om sömn (2006)

Av Karin Henriksson

En faktabok om sömn och en handbok för sömnlösa. Hela sömnproblematiken tas upp och även de behandlingar som tillämpas, faktorer som påverkar sömnen, fakta om sömnforskning och sömnsjukdomar och många praktiska råd och tips. Författaren är journalist.

Konsten att sova : sömnexpertens bästa råd och strategier (2016)

Av Helena Kubicek Boye

Den här boken riktar sig till den som behöver förbättra sin sömn, målet är att lära sig ett eller flera sätt hantera sina sömnproblem. Enligt författaren är det första steget för förändring kunskap så det är viktigt att lära sig om sömn. Metoderna i boken är hämtade från KBT och ACT och du kan slå i den för att hitta det avsnitt som fokuserar på det du vill lära dig mer om.

Kosten, kroppen, klockan : att äta, sova och arbeta på udda tider (2006)

Av Maria Lennernäs

Här förklaras vad som händer i kroppen när man arbetar, äter och sover på udda tider, om ämnesomsättning och lämplig mat. Boken tar också upp sömnens betydelse och hur kroppen påverkas när man stör den naturliga dygnsrytmen. Förklaringar och råd vill hjälpa dig att skydda din kropp.

Magiska lådan : avslappning för barn : fantasiresor att varva ner till inför sömn eller vila 1 CD (2008)

Av Anna Östlund

Här finns två fantasiresor för barn som vill slappna av, med vägledning av Anna Östlund får barnet möjlighet att koppla av och varva ner inför sömn och vila. Barn tycker om rutiner och med hjälp av den här Cd:n kan man skapa en god rutin och en trygg inramning vid läggdags.

Somna gott. 1 CD (1997)

Av Christina Divén

Specialkomponerad musik för avslappning. Framtaget i samråd med Arne Lowden, sömnforskare på sömnlaboratoriet vid IPM (Statens institut för psykosocial miljömedicin).

Somna gott : sömnträning och musik att somna till 1 CD (2007)

Av Helena Welander

Övningarna är framtagna av Helena Welander, leg. arbetsterapeut. Specialkomponerad musik av Tommy Kaså avslutar CD:n.

Somna själv : hur barn lär sig sova hela natten (2007)

Av Nina Misvaer

Boken riktar sig till föräldrar som vill ha hjälp med att lösa sitt barns sömnproblem eller vill förhindra att barnet får olämpliga sovvanor. Här finns fakta om sömn, goda lägningsrutiner m.m. Några föräldrars erfarenheter kommenteras av en sjuksköterska.

Somna utan gråt : hjälp din bebis till trygg och god nattsömn (2007)

Av Elizabeth Pantley

Föräldrar får hjälp att kartlägga barnets sömnmönster för att man stegvis ska få barnet att somna rofyllt och sedan sova hela natten. Med hjälp av en loggbok och enkla listor kan föräldrarna aktivt följa sömnutvecklingen.

Sov gott : en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre (2015)

**Av Landstinget i Västmanland, Örebro läns landsting,
Landstinget i Värmland**

Den här boken är enkel att ta till sig, den innehåller kortfattade fakta om sömn och sömnproblem dessutom finns konkreta tips på hur man steg för steg kan förbättra sin sömn.

Sov gott! : råd och tekniker från KBT (2007)

Av Susanna Jernelöv

En självhjälsbok för den som lider av sömnlöshet. Metoden bygger på KBT, kognitiv beteendeterapi. Med hjälp av olika verktyg, som t.ex. att föra sömndagbok, ska man lägga om rutiner och lära sig hantera negativa tankar för att på så sätt tillåta att sömnen har sitt naturliga förlopp. En CD med övningar i avslappning ingår.

*”Ovis man vakar alla nätter,
ängslas för likt och olikt;
matt är han, när morgonen bräcker,
men samma ve är kvar som varit”*
Ur Eddadikter, Havamal

Sova : en bok om sömnapné : symtom och behandlingar (2007)

Av Peter Runfelt

Författaren är verksam som tandläkare vid Sömnlaboratoriet Sahlgrenska Univ.sjukhuset och Specialisttandvården SU/Mölnadal. Han har utvecklat en unik teknik för att möjliggöra en noggrann utprovning av sovskenor för behandling av sömnapné. I boken finns autentiska patientberättelser och tips på behandling som erbjuds.

Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi (2014)

Av Marie Söderström

Här förklaras hur sömnbesvär uppstår och blir långvariga. Verktyg ges för hur man med hjälp av kognitiv beteendeterapi på egen hand kan komma till rätta med sömnproblem, bl.a. ett tolvveckorsprogram med övningar och uppgifter. Författaren är psykolog och forskare.

Sömn, dröm, mardröm : kunskap och verktyg för god sömn (2018)

Av Steven James Linton & Ida Flink

Boken besvarar de flesta frågor man har om sömn, drömmar och mardrömmar. Här beskrivs hur vi kan sova bättre, om hur god sömn kan bibehållas och om principerna i en grundläggande sömnbehandling. De visar också vilken roll drömmar och mardrömmar har för att reglera vårt känsloliv.

Sömn, sömn, sömn : hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn (2018)

Av Christian Benedict & Minna Tunberger

Sömnen påverkar vikten, den mentala hälsan och skyddar från allt från förkylningar till cancer. Den här boken innehåller fakta om hur sömnen stärker immunförsvaret, varför djupsömnen är en viktig problemlösare och vad som stör din inre klocka.

Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar (2018)

Av Matthew Walker

Sömn är en av de viktigaste delarna av våra liv men förminskas allt mer. Här skriver hjärnforskaren Matthew Walker om de senaste årens forskning kring vad som händer när vi sover och varför sömnen är helt livsavgörande och hur sovandet förändras under olika skeden i livet.

Sömn pusslet : arbete, stress och sömn : så får du bitarna att gå ihop (2018)

Av Helena Schiller

Genom att göra små förändringar i vardagen kan du både sova bättre och orka prestera på arbetet. Boken grundar sig på omfattande forskning kring sömn, stress och arbete och beskriver hur kroppen fungerar. Tips på hur du kan ta dig an dina sömnproblem och få energi över till att lägga resten av livspusslet.

”Ge mig en säng och en bok så är jag lycklig.”

Logan Pearsall Smith

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget (2016)

Av Arianna Huffington

I den här boken belyser författaren hur sömn stärker hälsan, i dagens stressade och uppkopplade samhälle är behovet av en god nattsömn större än någonsin. Hon tar ett helhetsgrepp på sömnen och tittar på sömnbristen ur ett historiskt perspektiv, på nuläget och den senaste forskningen.

Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm (2012)

Av Olle Hillman

I boken presenteras grundläggande kunskap om sömn och dygnsrytm för åldersgruppen och strategier för att komma till rätta med de vanligaste orsakerna till sömnsvårigheter.

Tips!

Carl-Johan Forssén Ehrlin har skrivit tre barnböcker vars syfte är att hjälpa barn att somna gott. Sagornas språk och utformning uppmuntrar till nedvarvning, stillhet och sömn.

Elefanten som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2016)

Ellen elefant känner sig trött, hon promenerar i den magiska skogen på väg hem till sin säng. På vägen till sin sovplats möter hon olika sagofigurer och får många goda råd.

Kaninen som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2010)

Här får man följa Kalle Kanin som har svårt för att somna, därför går han och mamma Kanin till Farbror Trollkarl för att få hjälp. På vägen dit möter de Herr Snigel och fru Ugglan som kommer med goda råd och av Farbror Trollkarl får han ett magiskt sömnpulver.

Traktorn som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2017)

Traktor Alex tar med sig barnet på en avslappnande åktur. I en mysig bondgårdsmiljö möter de olika hjälpsamma figurer som berättar hur de gör för att somna och barnet får bland annat träffa Gäspande Moroten, Trötta Trädet och Hönan Hulda, tröttast av dem alla.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteket 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
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