

Traumatisk stress

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2018**

*"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 och trauma : en handbok för föräldrar och professionella vuxna (2010)

Av Atle Dyregrov

Atle Dyregrov är psykolog och chef för ett kriscentrum i Bergen. Denna bok har betoning på olika terapi- och självhjälpsmetoder för barn, ungdomar och familjer som upplevt trauman. Först beskrivs olika sorters trauman, ålders- och könsfaktorer och sedan behandlingar som kan hjälpa bearbetningen av traumareaktioner.

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.

DEF - det existentiella förbandet : existentiellt omhändertagande efter katastrof (2012)

Av Maria Arnman & Arne Rehnsfeldt

I boken presenteras en ny modell för omhändertagande av drabbade efter katastrofer. Betoningen ligger på hälsa och det naturliga helandet hos människan. Behoven efter en katastrof är individuella men på ett djupare plan universiella och allmänmänskliga. Den drabbade behöver en medmänniskas närhet, möte och gemenskap för att gå vidare i livet. Boken vänder sig till alla som kommer i kontakt med människor efter en katastrof.

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

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.

Kris och utveckling (2012)

Av Johan Cullberg

Människans liv kantas av psykiska kriser. En del utlösta av plötsliga och oväntade svåra händelser, andra hör det normala livet till. Krisen är ofta en förutsättning för utveckling och mognad, men den kan också leda till livslång psykisk invaliditet om inte den drabbade får sakkunnig hjälp.

Krispedagogik : hjälp till barn och unga i kris (2007)

Av Magne Raundalen & Jon-Håkon Schultz

Alla barn går i skolan, även de som är direkt drabbade av katastrofer. Hur hjälper man ett barn där mamman blivit mördad? Där pappan är dömd för våldtäkt? Metoder presenteras och exempel ges, också på hur man kan åldersanpassa undervisningen. Kunskapen som denna bok kan ge skolpersonal i ämnet barn och kris är viktig.

Kristöd 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 kristöd. 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.

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 stressstillstånd.

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.

Stress vid kriser : grundläggande psykotraumatologi och praktisk krishantering (2005)

Av Peter Jonsson

Peter Jonsson är psykotraumatolog och har lång erfarenhet av arbete med stresshantering vid kriser och katastrofer. Hur reagerar den som överlever en katastrof? Hur reagerar räddningspersonalen vid stressframkallande svåra situationer? Det är frågeställningar som författaren behandlar i de första kapitlen, medan huvuddelen av boken beskriver olika strategier för den praktiska krishanteringen.

Till dig som är liten och finns inuti (2014)

Av Linnéa Regnlund

”Den här boken är till dig. Du som är liten och finns inuti. Du som är skadad, förvirrad, övergiven, eller som bara behöver något, någon. Som inte vill vara lika ensam mer. Här finns tröst, stöd och oensamhet”. Boken vänder sig främst till människor med komplex PTSD eller dissociativa störningar, men delar av boken fungerar också för den som på ett annat sätt har ett inre barn som behöver tas om hand. Författaren driver en blogg om psykiatri från patientperspektiv och har egna erfarenheter av dissociation.

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.

Understanding trauma and dissociation : a guide for therapists, patients and loved ones (2007)

Av Lynn Mary Karjala

I boken förklarar författaren sambandet mellan dissociation, trauma och de förödande fysiska och psykologiska konsekvenser som kan uppstå ur detta. Författaren är psykolog och verksam i USA.

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.

Vi är våra relationer : om anknytning, trauma och dissociation (2010)

Av Tor Wennerberg

Boken lyfter fram kunskapen om hur allvarliga känslomässiga brister i den tidiga omvårdnaden påverkar den individuella utvecklingen. Han skriver om det organiserade anknytningsmönstret men också om den desorganiserade anknytningen där han bl a tar upp teman som trauma och dissociation.

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 en allvarlig händelse

[Mind.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

[Kunskapsguiden.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD
- PTSD hos barn och unga

[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
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