

Traumatisk stress

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2016**

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.

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

Av Maria Arnman & Arne Rehnfeldt

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. Detta tar författarna fasta på. 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.

Det osynliga traumat : om känslomässig brist och dess konsekvenser : om läkning och hur man gör i praktiken (2014)

Av Maj-Britt Nilsson

Författaren skriver inkännande och uppriktigt om sitt arbete och sin utveckling som psykoterapeut. Boken handlar om långvarig psykoterapi med djupt traumatiserade patienter som lider av djupa känslomässiga bristtillstånd, existentiell ensamhet och isolering. Hon skriver om den erfarenhet och de kunskaper som arbetet med dem har gett.

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 provat många terapiformer och presenterar här EFT - Emotional Freedom Techniques. Metoden hämtar ingredienser från västerländsk psykologi och traditionell kinesisk medicin. EFT hjälper inte alla, men när andra terapier inte fungerar, kan metoden vara ett alternativ värt att pröva, enligt författaren.

Kort om ångest (2013)

Av Daniel Freeman & Jason Freeman

Boken är en god introduktion för den som vill förstå vad ångest är. Den tar upp de vanligaste ångestrelaterade åkommorna som fobier, panikångest, social ångest, tvångssyndrom och posttraumatisk stress. Här redogörs också på ett ingående sätt vilka behandlingsmöjligheter som finns.

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.

Kroppen har sina skäl : självhelande och anti-gymnastik (1996)
Av Thérèse Bertherat

Författaren har utvecklat en metod bestående av kropps- och avspänningsövningar som bygger på att lära känna sin kropp och vara lyhörd för den. Hon motiverar metoden och övningarna utifrån ett fysiologiskt, anatomiskt psykologiskt och själsligt perspektiv. I stela och sammandragna muskler avslöjar sig hela vår livshistoria, kroppen glömmet ingenting.

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.

Psykotraumatologi (2010)

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. Boken vänder sig till psykiskt traumatiserade och deras anhöriga, men kan också läsas av yrkesverksamma.

Rädslan sitter i kroppen : guide till ett modigare liv (2005)

Av Lavinia Plonka

Författaren är koreograf och rörelseterapeut och menar att Feldenkraismetoden är en av de mest effektiva metoderna för att påverka besvär i nervsystemet. Tekniken går framförallt ut på att omprogrammera kroppens rörelsemönster. Temat i boken är rädsla. Genom sin långa erfarenhet har hon uppmärksammat att bakom många sjukdomar, mycket lidande och psykologisk lamslagenhet, ligger rädsla.

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 krishantering.

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. Och en hel del försök att förklara sånt som är svårt att förstå, sånt som brukar trassla ihop sig till obegriplighet”. 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. Kanske kan boken även vara till hjälp för den som lever nära eller jobbar med människor som har små delar inuti. Författaren driver en blogg om psykiatri från patientperspektiv och har egna erfarenheter av dissociation.

Trauma : om psykoterapi vid posttraumatisk och dissociativ problematik (2010)

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 fångslad 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.

*”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

Skönlitteratur

För barn

Alfons och soldatpappan (2006)

Av Gunilla Bergström

Bilderbok med Alfons Åberg som här är sex år och har en ny jämnårig kompis som heter Hamdi. Hamdis pappa som tränar barnen i fotboll och bygger en målbur har varit soldat i sitt förra land. När barnen, som ofta leker krig, frågar vad riktigt krig är så svarar han till en början undvikande.

Sabelles röda klänning (2015)

Av Marina Michaelidou & Daniela Stamatidi

Från en dag till en annan, lämnade Sabelle sitt hem och allt hon älskade för att resa till ett land långt borta, på andra sidan jordklotet. Bilderbok.

Systemn från havet (2015)

Av Ulf Stark & Stina Wirsén

En berättelse ursprungligen skriven för teatern. Margareta får av sina föräldrar veta att hon ska få någon att leka med. En hund, hoppas Margareta. Men i stället kommer Sirkka. Föräldrarna har bestämt att Sirkka ska bo hos dem medan kriget i världen pågår. Med tiden utvecklas flickornas vänskap.

För lite större barn

Alfons med styrke-säcken (2010)

Av Gunilla Bergström

När Alfons är i Egenlandet är han kung. Som kung måste han klara många svåra saker - stoppa krig och hejda katastrofer t.ex. Och han måste vara klok och slug, snabb och påhittig. Vilken tur att han har sin styrkesäck (Stor-Alfons för de lite större)

Hoppet : Jumpin' Jack Az (2007)

Av Moni Nilsson ; fritt efter en idé av Rewas Kader.

Här handlar det om två bröder som kommer ensamma till Sverige. Tanken är att föräldrarna ska komma efter, men allt går fel och de tvingas låtsas att de hör till en annan familj. Tolvårige Azad måste låtsas att han är nio år, och storebror Tigris har slutat prata.

Där Joliba gör en krök (2007)

Av Maryse Condé

Tre systrar färdas med sin mor längs med floden. Fadern ska ut i kriget och resten av familjen till släktingar i norr. En skildring av flykt och saknad berättad genom en tioårig flicka som samtidigt upptäcker världen. Aicha och tvillingarna Salina och Rehan reser från sitt land Elfenbenskusten till Timbuktu i Mali. Det är en äventyrlig färd och systrarna möter många människor och får vara med om mycket på vägen. Maryse Condé, född i Guadeloupe och bosatt i Paris, väjer inte för det svåra och hemska i denna berättelse om en splittrad familj i landsflykt. Illustrationerna av italienska Letizia Galli är mycket charmiga och förhöjer verkligen känslan av ökendamm och hetta med sin färgsättning.

För vuxna

Här är jag nu (2014)

Av Karen Campbell

Abdi har, tillsammans med sin fyraåriga dotter Rebecca, kommit till Skottland för att söka asyl. De har flytt fasansfulla händelser och Rebecca är så traumatiserad att hon slutat prata. Abdi är förvirrad över allt det nya som möter honom. I Somalia var han fiskare, lärare och familjefar. Hur ska han kunna skapa ett nytt liv åt sig och sin dotter i ett främmande land? Deborah, en drygt fyrtioårig och barnlös kvinna som just begravt sin man, blir Abdis mentor och försöker hjälpa honom och Rebecca tillrätta.

Blod rödare än rött : en berättelse om mod, smärta och vägen till försoning (2014)

Av Arkan Asaad

Uppföljare till Stjärnlösa nätter. Här får man lära känna Casim, Amars far, och förstå vad som gjort honom så grym och oförstående. Casim har en hård uppväxt, gifter sig med Jamila och tvingas iväg för militärtjänstgöring. Kriget mellan Iran och Irak får honom att desertera och familjen tvingas ut på en riskabel flykt.

På Internet

[Psykologguiden.se](#)

- Kris och trauma

[1177.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD
- Ångest, fobier och tvångstankar hos barn
- Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och unga
- Amadi har hemska minnen

[UMO.se](#)

- Må dåligt efter en allvarlig händelse
- Att ta hjälp

[Mind.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom

[Kunskapsguiden.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom

[Brottsofferjouren.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom

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

Arvika: 0570-71 20 76
sjukhusbiblioteket.arvika@liv.se

Karlstad: 054-61 51 44
sjukhusbiblioteket.karlstad@liv.se

Torsby: 0560-474 05
sjukhusbiblioteket.torsby@liv.se

www.liv.se/sjukhusbibliotek