

# Traumatisk stress

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2020

*"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, 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.

## **DEF - det existentiella förbundet : 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 (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.

## **Kris och utveckling (2006)**

**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.

**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.

**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.

**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.

## **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.

## **Ta tillbaka ditt liv. Vägar till återhämtning efter en traumatisk upplevelse. Arbetsbok. (2013)**

**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.

## **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.

## **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.

## **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 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  
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

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