

# Stress och utmattning

Lästips och länkar - Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum, 2019-10-02

## Böcker

**Nu är det kul igen: från utmattning till arbetsglädje (2018).** Av Karin Adelsköld  
Karin Adelsköld är komiker, författare, journalist och föreläsare. Här ger hon en nära inblick i sitt liv som utmattad och vägen tillbaka. Men den är också en konkret guide för att utifrån den senaste humorforskningen skapa en kul arbetsplats och mer arbetsglädje.

**Handbok för hälsoinspiratörer (2017).** Av Gunnar Andersson och Tommy Ljusenius

Rollen som "hälsoinspiratör" eller "friskvårdsombud" på en arbetsplats kan ofta vara otydlig. Denna bok bidrar med kunskap om vad det kan innebära att arbeta som inspiratör utan en särskild utbildning inom området.

**Mindfulness: steg för steg (2009).** Av Johan Bergstad

Den här boken introducerar dig steg för steg i mindfulness. Du får effektiva verktyg för att genom mindfulness få större fokus och ökad avslappning.

**Lär dig leva (2015).** Av Mats Billmark och Susan Billmark

I den här boken visar författarna att det är fullt möjligt att komma till rätta med stress och oro. De berättar hur viktig kommunikation är för att ett förhållande ska fungera och att förändring är ett måste om du inte är tillfreds med ditt liv. På ett enkelt och tydligt sätt förklarar de varför medveten närvaro i nuet är nyckeln till ett lugnare, gladare och mer harmoniskt liv.

**Stressa ner (2012), Mette Bohlin och Eva Robild**

Lustfylld läsning om hur man lär sig hantera sin egen stress genom små förändringar i vardagen, som kan leda till stora förbättringar.

**Flyt på jobbet: en bok om medarbetarskap (2015).** Av Annette Bosell och Annika Ploghammar

Boken vänder sig direkt till dig som medarbetare och till alla som vill ta ett steg närmare ett gott medarbetarskap. På ett lättillgängligt och inspirerande sätt ges konkreta verktyg som gör att du i högre grad kan leda dig själv och bidra till både resultat och till ett stimulerande arbetsliv.

**Fri från stress på 10 minuter: enkla och effektiva övningar (2003).** Av Erica Brealey

Ju mer stressad man är, desto större är behovet av att koppla av och samla nya krafter. En kort avspänningsövning motverkar den stress som kan förstöra både hälsa och relationer. Boken innehåller flera enkla men effektiva avspänningstekniker.



**Att förstå sin egen utsatthet: stöd för professionella i människovårdande yrken (2019). Av Jakob Carlander och Andreas Wedeen**

Att arbeta med människor i en utsatt situation är också att ställas inför sin egen utsatthet. Den här boken belyser psykologiska och existentiella teorier och aspekter av de yrkesverksammas utsatthet inom människovårdande yrken.

**Det här är inte jag: en dokumentärroman (2005). Av Eva F Dahlgren**

Felicia är vetenskapsjournalist och ensamstående mamma. Hon har arbetat hårt, alltid varit duktig och klarat allting själv. Nu har hon tappat livslusten, hjärnan har slutat fungera och hon vill bara vara i fred, inte uppleva någonting.

**Stress: gen, individ, samhälle (2013). Av Rolf Ekman och Bengt Arnetz**

Boken belyser stress ur flera olika infallsvinklar och hur människan påverkas kroppsligt, psykiskt och socialt.

**Utbränning och mental utmattning- en motbok (2001). Av Kjell Ekstam med flera**

Den här boken är en motbok för att förhindra utbrändhet och tidigt upptäcka, diagnostisera och söka behandling för utbränning och mental utmattning. Boken vänder sig till chefer och andra med personalansvar samt till dem som känner att de är på väg in i en ond cirkel som de måste ha stöd att ta sig ur.

**Nya perspektiv på stress (2015). Redaktörer: Malene Friis Andersen och Svend Brinkmann**

Nya perspektiv på stress ger nya fakta kring vad stress handlar om. Den förmedlar både den senaste kunskapen om fenomenet och innehåller lösningsinriktade bidrag från erfarna praktiker som arbetar med att avhjälpa stress.

**Empatitrött: att utveckla välmående i vård- och omsorgsyren (2011). Av Anna Gerge**

I denna viktiga bok redogör Anna Gerge för sambanden mellan empatitrötthet, medkänslutmattning, ställföreträdande traumatisering och burn-out. Hon presenterar begreppet medkänslutillfredsställelse och visar hur vi kan växa i mognad och empati. Boken innehåller även enkla övningsförslag för återhämtning och bevarat välmående.

**Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning (2010). Av Patrik Grahnoch Åsa Ottosson**


Författaren är initiativtagare till den s.k. Alnarpsmetoden. Meningen är att deltagarna ska ta del av trädgårdens och naturens lugnande, stärkande och läkande effekter.

**Mind change: how digital technologies are leaving their mark on our brains (2014). Av Susan Greenfield, S**

I den här boken diskuterar författaren om hur all den teknologi som genomsyrar våra liv påverkar oss på olika sätt.

**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**





Vi är gjorda för att hantera stress - stress hjälper oss att leva och överleva. Men när vi upplever att vi saknar kontroll, när arbetet innehåller höga krav men få möjligheter att kunna påverka situationen, kommer vi förmodligen att känna oss jäktade, pressade och ångestfyllda. Boken förklarar vad utmattningssyndrom är, hur det uppkommer och hur det yttrar sig - och ger förslag på metoder och övningar för att komma ur det.

**Stressa rätt! Öka din energi, hälsa och effektivitet (2008). Av Dan Hasson**  
Samtidigt som stress i kombination med en ohälsosam livsstil kan kopplas till de vanligaste sjukdomarna, kan mild stress stimulera kroppens olika skyddssystem. Författaren som doktorerat i stresshantering och hälsopromotion, ger här strategier, tekniker och övningar för att väva in stresshantering i vardagen

**Tid av kaos: om utbrändhet och vägen tillbaka (2011). Av Birgitta Hedin**

Mitt i livet förändras vardagen för Birgitta Hedin. I boken beskriver hon hur det känns att bli utbränd. Tankar och känslor blandas med humor och värme. Med stark vilja, tid, träning och tålamod går det att hitta tillbaka.

**Minska din stress med meditation (2008). Av Andries J Kroese**  
Om hur vi kan använda meditation och yogaövningar för att minska stress, öka uppmärksamheten, förbättra vår livskvalitet och utvecklas som människor. Metoden kallas för uppmärksamhetsmeditation.

**Vad alla behöver veta för att ta itu med jobbstressen (2015). Av Kerstin Olofsson**  
Den här boken är ett verktyg för dig och dina arbetskamrater att bromsa stressen. Författaren belyser att personalen med sina samlade gemensamma erfarenheter kan förbättra miljön på jobbet.


**Vila: om den sköna konsten att varva ner (2009). Av Marie Söderström**  
Författaren Marie Söderström ger inspiration, förslag och konkret vägledning på hur man kan få utrymme till att vila i vardagen, mitt i ett aktivt liv. Hon lär ut tekniker som mindfulness och acceptans, och delar frikostigt med sig av sina personliga erfarenheter.

**Sinnenas trädgård: ett rum för hälsa och livskvalitet (2011). Av Yvonne Westerberg**  
En bok om trädgården och naturen och om hur vi påverkas av mötet med dem. En stor del av boken ägnas åt Sinnenas trädgård och Haga hälsoträdgård, terapeutiska trädgårdar som skapats för människor med särskilda behov.

**Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda (2019). Av Anna Voltaire**  
Hejdå stress! vänder sig i första hand till den som är drabbad men även för dem runt en utmattad person. Utöver konkreta tips på hur en bra arbetsmiljö bör vara utformad ger författaren även råd kring hur man kan organisera resten av sitt liv.

**Innan väggen: en upplyftande bok om utmattning (2017). Av Anna Voltaire**





Anna Voltaire berättar om sin egen erfarenhet av utmattning. Hon beskriver på ett lättfattligt och humoristiskt sätt hur sjukdomen smyger sig på, vad som händer i kroppen och varningssignaler att vara uppmärksam på.

**Nystart i livet: hitta tillbaka till livsglädjen efter utbrändhet (2008). Av Madeleine Åsbrink**

Boken vill öka läsarens kunskap om stress och de egentliga orsakerna bakom utbrändhet. Här finns lära känna sig själv-övningar, bryta mönstret-tips och tänka rätt-förslag. Syftet är att läsaren ska hitta fram till ett nytt, meningsfullare och ärligare liv.

## Länkar

### 1177 Vårdguiden

1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

[1177 Vårdguidens sida om stress och sömn](#)

[1177 Vårdguidens sida om depression och utmattningssyndrom](#)

### Hjärnfonden

Hjärnfonden är en stiftelse som har till uppgift att samla in och fördela pengar till forskning samt informera om hela hjärnan och alla dess sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar.

[Hjärnfondens broschyr om stress Pdf](#)

## Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information men det är inte alltid lika lätt att hitta information som man vågar lita på. Här följer några punkter som kan vara bra att fundera över när man söker information på Internet:

Vilket är sidans syfte? Vill sidan informera eller påverka oss? Berättar sidan om en personlig upplevelse eller vill den att vi ska köpa något?


Vem är ansvarig för sidan? Är det tydligt vem som står bakom informationen på sidan och vem som finansierar den? Finns det några kontaktuppgifter?

Är informationen objektiv och trovärdig? Vilken bakgrund och vilka meriter har de personer som är ansvariga för innehållet? Vad har författaren för kvalifikationer?

Redovisas vetenskapliga resultat eller referenser till publicerade artiklar som stöd för de påståenden som lämnas? Är sidan granskad?

Förekommer annonsering, sponsring eller andra kommersiella intressen?

Är sidan aktuell? När skrevs materialet? När uppdaterades informationen senast?





## Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum

### **SUS Lund**

C-blocket plan 1

Tel 046-17 17 25

Öppet mån-fre 12.00–15.00

[sjukhusbiblioteket.lund@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.lund@skane.se)

### **Psykiatribiblioteket**

Baravägen 1

Tel 046-17 48 10

Öppet mån-fre 12.00-15.00

[psykiatribiblioteket.lund@skane.se](mailto:psykiatribiblioteket.lund@skane.se)

### **SUS Malmö**

Jan Waldenströms gata 35 (CRC)

Tel 040-33 18 00

Öppet mån-fre 12.00–15.00

[sjukhusbiblioteket.sus@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.sus@skane.se)

### **Sjukhusbibliotekens webbsajt**

[Sjukhusbibliotekens webbsajt](#)

## Välkommen till oss!

