

Sömn

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2025

8 steg till bättre sömn : vetenskapligt förankrade metoder för att sova gott (2024)

Av Lars Ström & Richard Pettersson

Detta är en självhjälpbok som bygger på flera olika metoder och strategier som visat sig hjälpa mot sömnproblem, främst Kognitiv Beteendeterapi och Acceptance and Commitment Therapy. Författarna ger kunskap om sömn och de verktyg som behövs för att förändra situationen. I boken får man också arbeta med sig själv som att man besökte en KBT-terapeut för sömnproblem.

24-timmarskoden (2020)

Av Satchin Panda.

En kod för att hålla dig friskare och gladare, finns det? Ja, och den är enkel att knäcka! Det handlar om att följa dina inneboende dygnsrytmer. Satchin Panda är världsledande inom denna banbrytande forskning som kan komma att revolutionera många människors hälsa och liv. Häng med på en spännande resa om våra organs inneboende klockor och dess påverkan på din hälsa!

Aldrig mer trött: läkarens fyraveckorsplan (2022)

Av Pia Norup.

Det här är boken som tar din trötthet på allvar. Bristen på ork och energi är ett växande problem och har tusen orsaker. Läkaren och funktionsmedicinaren Pia Norup vill med vetenskapens hjälp lära dig hur du förstår just din trötthet och dess ursprung. Här får du en plan framåt med både kostschema, recept, motion och hjälp för hjärnan att navigera.

Bli hälsoklok (2020)

Av Lovisa Sandström

Lovisa Sandström, som arbetat som träningsexpert under många år, ger konkreta råd på hur man kan förändra sin livsstil och bli hälsoklok. I ett hälsosamt liv ingår vardagsmotion som en naturlig del men det handlar också om att sova bra och tillräckligt mycket. *Bli hälsoklok* är en faktsäckad bok, fylld med genomlysningar över en rad hälsoaspekter i våra liv.

Godnattsagor för vuxna: lugnande berättelser som hjälper dig att somna (2021)

Av Kathryn Nicolai

Det här är en bok för dig som kämpar med sömnen. Korta och lugnande berättelser att läsa vid sänggåendet: Att påta i trädgården den första soliga vårdagen. Att laga pasta och lyssna på jazz i ett varmt kök medan regnet smattrar mot rutorna. Kathryn Nicolai skapar trösterika världar som får dig att komma till ro.

Hälsobalansen – 4 nycklar till ett bättre liv: hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare (2018)

Av Rangan Chatterjee

Boken bygger på de fyra hälsonycklarna Vila, Mat, Rörelse och Sömn. Att hitta balansen mellan de fyra nycklarna - inte sträva efter perfektion inom de enskilda nycklarna - är grunden till god hälsa. Rangan Chatterjee ger enkla och inspirerande steg som lätt blir till en daglig rutin!

Hälsogåtan: evolution, forskning och 48 konkreta råd (2020)

Av Anders Wallensten

Läkaren och epidemiologen Anders Wallensten tar oss tillbaka till vårt ursprung: Vår kropp skiljer sig inte från en som levde för hundra tusen år sedan men vår tillvaro är väsensskild. Det handlar om hur vår kropp fungerar, om sömn och omgivning. Du kommer att få kunskap och redskap för att kunna ta välgrundade hälsobeslut som passar i just ditt liv.

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, och målet är att lära sig ett eller flera sätt hantera sina sömnproblem. 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.

Mosleys sömnskola (2020)

Av Michael Mosley

I den här boken delar Dr Michael Mosley med sig av forskning och egna erfarenheter, samt en lång rad konkreta råd. Lär dig vad sömnen betyder för din hälsa och vikt, men framför allt hur du – på bara fyra veckor – kan gå från sömnstörd till en god nattsömn genom att spela i samma lag som din kropps rytm, äta rätt mat, nyttja dagsljuset, med mera.

Somna & somna om: 101 sätt att få kroppen att slappna av (2020)

Av Linda Wirén

Det här är en bok för alla som har svårt att somna på kvällen eller som vaknar på natten och inte kan somna om. Författaren har själv testat många metoder för att komma till ro. I den här boken låter hon 16 experter dela med sig av sina bästa tips. Boken är enkel att använda med konkreta, och ibland illustrerade övningar, utifrån vad du behöver och har tid med.

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

Av Helena Welander

Somna Gott är uppbyggd i fyra olika delar. Övningarna är framtagna av Helena Welander, leg. arbetsterapeut. Hennes gedigna erfarenhet med människor och avspänning gör denna CD till ett uppskattat sömnverktyg.

Sov gott: en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre (2019)

**Av Regionala Läkemedelsrådet i Uppsala-Örebroregionen.
Text Karin Bengtsson.**

Här finns information om sömn och hur man enklare kan somna och nå en effektivare sömn. Broschyren bjuder även på sömnövningar samt tips på vidare läsning.

Sömn : hälsans hörnspelare (2024)

Av Kerstin Brismar

I tre kapitel har författaren samlat fakta och goda råd om hur man kan förebygga sömnbrist och vad man kan göra själv för att sova gott. Boken är baserad på samtal mellan henne och hennes patienter. Åtta framstående forskare medverkar också med ett varsitt kapitel för att ge sina perspektiv.

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, bland annat ett tolvveckorsprogram med övningar och uppgifter. Författaren är själv 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.

Sömnbrist i småbarnsåren: Hur det påverkar dig och vad du kan göra åt det (2022)

Av Mirijam Geyerhofer

Att sova sämre hör ofta till småbarnslivet, men hur lite kan vi sova innan det påverkar kroppen och humöret på riktigt? Journalisten Mirijam Geyerhofer blev sjuk av sömnbrist när hon fick sitt andra barn och delar i boken med sig av sina egna och experters tips på hur man tar sig igenom tiden med småbarn med humöret, hälsan och relationerna i behåll.

Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar (2019)

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.

Sömnpuddlet : 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 ger tips på hur du kan ta dig an dina sömnproblem.

För barn och ungdomar

Djuren sover (2023)

Av Kjersti Annesdatter Skomsvold

Den perfekta godnattboken för alla pigga barn och deras trötta vuxna! Vi får följa Bo som inte vill gå och lägga sig och hans mamma som berättar om olika djur samtidigt som hon leder honom från badet och tandborstningen till sängen och sömnen. Men hur sover egentligen djuren?

Drömdjungeln : lugnande godnattsagor för barn som har svårt att somna (2023)

Av Anna Knakkegaard & Julie Dam

Drömdjungeln är en högläsningsbok med en samling av sex sömnsagor, i sagorna presenteras djur med olika sömnproblem. Genom avslappnande meditationsövningar underlättas insomningen. I slutet av boken finns också några goda råd om sömnrutin och om barnens sömnbehov. Författaren är läkare med erfarenhet av sömnproblem både hos vuxna och barn.

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.

Godnatt, alla katter (2020)

Av Bárbara Castro Urío

Det är läggdags och vi får natta katter i regnbågens alla färger. En efter en går de små katterna in i det stora vita huset för att hitta ett eget rum. Bläddra, och de utskurna fönstren lyser i respektive katts färg.

Nattvisa

Av Lena Sjöberg (2020)

Följ med på en stämningsfull promenad i månskenet, bland vakthundar, nyfödda kattungar och glittriga lastbilar. *Nattvisa* är en finstämd berättelse på rim, om allt dramatiskt som faktiskt händer samtidigt som du ligger och sover lugnt.

Sova, snarka, snooza: en trött bok om sömn (2019)

Av Katarina Quick

Den här boken tar upp allt man kan tänka sig - och lite till - om sömn. Det finns fakta om hur hjärnan och kroppen fungerar när man sover och vad som händer när man inte får tillräckligt mycket sömn. Självklart finns det också en mängd tips för hur man ska kunna somna och sova bra

Somna gott barn: avkopplande godnattsaga och musik att somna till. 1 CD (2008)

Av Anna Östlund

Somna gott barn hjälper barnet att komma till ro när det är dags att sova. Först kommer en kort avslappningsövning som får ditt barn att varva ner efter dagens alla aktiviteter. Sedan följer en härlig godnattsaga. Efter sagans slut fortsätter musik att somna till.

Sov nu, Sickan (2021)

Av Sofia Rådström.

Det är läggdags för Sickan. Men Sickan vill inte somna. Det är så skoj att tända och släcka lampan, hoppa i sängen och leka vid dockspisen. Nu sover vi båda två, tycker pappa, och kramar om Sickan i sängen. Äntligen kommer Sickan till ro. Men pappa verkar också ha också svårt att ligga still. Så fort Sickan blundar smiter pappa iväg till köket för att plocka i köket. Då måste Sickan gå och hämta pappa. Det är ju dags att sova!

Sömnsmart: hur du sover dig till bättre hälsa (2022)

Av John Axelsson

En lättillgänglig bok om ett av våra största orosmoment och hälsoproblem idag: sömnen. Här finns råd för småbarns-föräldern, skolbarn, tonåringen eller dig som har en neuropsykiatrisk diagnos. Den går på ett pedagogiskt sätt igenom olika aspekter av sömn, så att du kan fatta bättre beslut kring din egen sömn.

Varva ner: avslappningssagor för en lugn stund (2021)

Av Susanne Bogren

Boken innehåller tolv härliga och inspirerande fantasi-äventyr för barn i åldrarna fyra år och uppåt. Boken är avsedd för högläsning och vänder sig till alla som har barn i sin närhet; föräldrar, pedagoger i förskola, förskoleklass, skola och annan barnverksamhet.

Visst kan Sally Säl sova! Sömnkunskap för barnfamiljen (2022)

Av Hanna Bergenkull

I den här boken får alla med barn i förskoleåldern en egen guide till bättre sömn. Första delen av boken är en saga att läsa tillsammans med barnen för att förbereda för en god natts sömn. Andra delen innehåller fakta för föräldern om hur sömn fungerar, och handledning under sömnträningen. Boken innehåller också avslappningsövningar för stora och små.



På webben

Hjärnfonden. Arbetar för ett samhälle där alla hjärnor når sin fulla potential, fria från sjukdomar. Med information om bl.a. sömn.

hjarnfonden.se

Sömnguiden -Egenbehandling för sömnproblem.

Ett kunskapsstöd framtaget av Västra Götalands Region.

vgregion.se/somnguiden

Vårdguiden 1177, om sömnsvårigheter

1177.se

UMO. En webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. Med information om bl.a. sömn och trötthet.

umo.se

Podcast

Somna med Henrik: Sveriges största insomnings-podcast

poddtoppen.se/podcast/somna-med-henrik

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.



En del av böckerna i denna lista finns som e-böcker eller e-ljudböcker i appen Biblio. Det är gratis att lyssna & läsa, det enda du behöver är ett lånekonto hos oss på Sjukhusbiblioteken.

*En borde inte sova,
när natten faller på!
En borde si på stjärnera ...
En borde vara två.
Ur dikten "Ja ä' så lessen"
av Levi Rickson.*

*Jag är molnet i fjärran
som flyr nattens skuggor
för dagens bländande sol.
Jag är handen som silar
månens ljus i ditt fönster,
strålen du log åt i vaggan,
ja, stjärnan i ödslighetens
tysta lagun,
som glittrar i dina drömmar.
Evert Taube*

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

*De flesta människor tillbringar sina liv
med att gå och lägga sig när de inte är
sömniga och stiga upp när de är det.
Cindy Adams*

*Ge mig en säng och en
bok så är jag lycklig.
Logan Pearsall Smith*

*Vi är samma stoft
som drömmar vävs av.
Våra korta liv omfamnas
av en sömn.
Shakespeare*

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

**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