

Utmattning och Hjärntrötthet



Lästipslista från
Sjukhusbiblioteken

”Här kommer jag”: med kroppskänedom för utmattade (2023)

Av Heli Ristiniemi.

Många drabbas av utmattning när de inte lyssnar på kroppens signaler om att vila. Boken hjälper läsaren att öka kroppskänedom, återhämtning och att använda kroppen på ett hållbart sätt. Genom praktiska övningar och med erfarenhet från stressrelaterad ohälsa visar författaren hur man kan skapa ett bättre samspel mellan kropp och tanke för att förebygga utmattning.

Den ofattbara hjärntröttheten (2019)

Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck.

Författarna är neurolog och tidigare överläkare i neurologi och har skrivit en faktabok om hjärntrötthet, som kombinerar klinisk erfarenhet och forskning. Boken behandlar teoretisk bakgrund, utredning och behandling, inklusive farmakologiska metoder och mindfulnesssträning. Drabbades egna berättelser ingår för att belysa personliga upplevelser.

Det är inte ditt fel att du är trött: slipp oro och press i vardagen (2024)

Av Björn Rudman.

Det här är en trösterik bok som fokuserar på stressens orsaker och vikten av vila, sömn och egen tid. Författaren, som själv drabbades av typ 2-diabetes trots hälsosam livsstil, betonar att trötthet inte kan tränas bort, utan kräver återhämtning. Boken erbjuder erfarenhetsbaserade råd och verktyg för att hantera och förebygga stress och utmattning.

Gå vidare efter utmattning: att förebygga och hantera återfall (2022)

Av Giorgio Grossi.

Boken beskriver en svår och lång återhämtningsprocess från utmattningssyndrom, med fokus på att hitta nya strategier och balans. Boken bygger på KBT och ACT, och innehåller teori, övningar och praktiska råd för att hantera tankar, känslor och självmedkänsla. Den är användbar för drabbade och anhöriga.

Hjärntrött med kapacitet: en bok för dig som är chef, HR-person eller känner någon som drabbats av hjärntrötthet (2018)

Av Anna Hamström.

Hjärntrötthet efter skada eller utmattning kan påverka livet kraftigt, men med rätt anpassningar i arbetslivet kan återhämtning möjliggöras. Boken ger tips till chefer och HR för att stödja den drabbade i olika skeden av återhämtningen.

Innan väggen: en upplyftande bok om utmattning (2017)

Av Anna Voltaire.

Boken av Anna Voltaire, läkare och tidigare utmattad, ger insikter om hur man kan förstå och undvika utmattningssyndrom. Den är både informativ och underhållande, med personliga erfarenheter.

Leva med hjärntrötthet: forskning, berättelser, tips & strategier (2024)

Av Lisa Nyberg m.fl.

Boken utforskar hjärntrötthetens orsaker, påverkan på känslor och beteenden samt hur omgivningen och vården kan stödja drabbade, med forskning, personliga berättelser och expert-reflektioner. Den riktar sig till drabbade, närstående, arbetsgivare och vården.

Man dör inte av stress: man slutar bara att leva: om utmattningssyndrom (2019)

Av Selene Cortes & Marie Åsberg.

Boken riktar sig till personer som är sjuka, stressade eller anhöriga till någon med utmattningssyndrom. Den kombinerar Selene Cortes personliga berättelse med Marie Åsbergs kliniska perspektiv om diagnoser, symtom och behandling. Syftet är att ge kunskap och insikt för att bemästra och förstå tillståndet.

Nu är det kul igen: från utmattning till arbetsglädje (2018)

Av Karin Adelsköld med Jessika Devert.

”Jag är kul igen” av Jessika Devert berättar om Karin Adelskölds resa genom utmattning och hennes väg till återhämtning genom humor och självinsikt. Boken riktar sig till alla som riskerar att drabbas av utmattning och visar hur positiv arbetsmiljö och skratt kan förbättra hälsa och prestation.

När jag tog slut: 14 kvinnor om utmattning (2020)

Av Ingrid Skarp.

Utmattningssyndrom ökar mest bland stressrelaterade sjukdomar, främst hos kvinnor. Ingrid Skarp har intervjuat 14 kvinnor i åldrarna 27–51 som arbetar i emotionellt påfrestande yrken och har stort ansvar hemma. Deras berättelser visar på arbets- och privatlivets press samt på många gånger bristande förståelse från vården.

Utmattningens labyrint: en patient och en läkare (2019)

Av Ulrika Malmesved & Antonio Alonso-Villaverde Lozano.

Ulrika delar öppet sina erfarenheter av utmattningssyndrom, inklusive stress, ångest och tvivlet på tillfriskning. Tillsammans med en läkare förklarar de vad som händer i kroppen och hur man kan ta sig vidare. Boken ger hopp om att minska stress, må bättre och hitta vägen ut ur utmattningens labyrint.

Utmattningssyndrom: förstå och lindra kroppens reaktioner (2019)

Av Emma Holmgren & Sofia Göthe.

Författarna har skrivit en lättläst bok om utmattning och stress, med personliga berättelser och forskningsbaserad information. Boken förklarar symtom och ger tips för lindring och när man bör söka vård. Den är viktig för personer med utmattningssyndrom, deras anhöriga och vårdpersonal.

Våga vara rädd: en bok om utmattningssyndrom (2015)

Av Emma Holmgren.

Emma Holmgren, som fick utmattningssyndrom vid 35 år, skrev den här boken baserad på sina dagböcker. Den fördjupar förståelsen med fakta, egna erfarenheter och avsnitt för anhöriga och arbetsgivare. Boken är en lättläst kombination av självbiografi och faktabok för drabbade, anhöriga och professionella.

Vägen ur utmattningssyndrom: hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT (2018)

Av Giorgio Grossi & Kerstin Jeding.

Boken om vägen ur utmattningssyndrom presenterar tre enkla steg: sluta springa, återhämta dig och hitta balansen, baserat på ACT och KBT. Den fungerar som både en teoretisk guide och en praktisk handbok för den drabbade, med övningar och anteckningar.

För barn

Glitterstrand och rutig sorg (2021)

Av Nanna van Berlekom & Kajsa Hagelin.

Lo längtar till sommaren och stranden med sin familj, men mammas beteende förändras och hon orkar ingenting och är bara trött hela tiden. Frågor om mammas mående och känslor väcks, och hon funderar över hur man ska hantera sin längtan samtidigt som man är ledsen. (6-12 år)

Mona-Li och trötthacillen (2018)

Av Anna Säfström & Emma Svalander.

Anna Säfströms bilderbok bygger på hennes egna erfarenheter av utmattningssyndrom. Boken visar en familjs anpassningar och samarbete för att mamma ska bli bättre, med ett enkelt språk och en positiv ton. Den ger yngre barn en förståelse för utmattningssyndrom på ett lättillgängligt sätt. (3-6 år)

När mamma fick tröttsjukan (2021)

Av Lotta Lundh & Nils Melander.

När mamma drabbas av tröttsjukan, förändras hon och orkar inte som vanligt. Syskonen Freja och Nova försöker förstå och stötta, medan familjen hanterar utmattningen tillsammans. Boken och bilderna belyser vikten av förståelse och samtal om utbrändhet för barn. (3-6 år)

När mamma hade ont i hälen (2020)

Av Linn Sandqvist Lyckman & Karin Eriksson.

Hilda tillbringar några dagar hos sin ovanliga mormor medan hennes mamma är sjuk, vilket leder till många tokiga och tankeväckande samtal. En humoristisk berättelse som kan ligga till grund för samtal kring vuxna med utmattningsdepression. (3-6 år)

Superhjärte-mamman flyger in i väggen

Av Camilla Gunnarsson & Ulrika Nilsson.

Camilla Gunnarsson, psykolog och författare, har skapat en lättförståelig bilderbok om utmattning och stress, där illustrationer förmedlar budskapet att det är okej att krascha och att hjälp finns för ett bättre liv. Boken riktar sig både till barn och vuxna och syftar till att öka förståelsen för psykisk hälsa i dagens samhälle. (3-6 år)

Vår mamma, sömniga fågeln: familjens väg tillbaka från utmattningssyndrom (2017)

Av Petra Persson.

Boken vänder sig till familjer där en förälder har drabbats av utmattningssyndrom, eftersom detta är en sjukdom som påverkar hela familjen. Målet är att skapa igenkänning och att fungera som ett stöd för familjen på vägen tillbaka från utmattningssyndrom. (6-12 år)

På webben

1177.se

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Här kan du läsa mer om bland annat utmattningssyndrom.

[1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/utmattningssyndrom/](https://www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/utmattningssyndrom/)

Mind.se

Mind är en ideell organisation som arbetar med psykisk hälsa. De arbetar för ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande, och har en särskild sida med fakta kring utmattning.

[mind.se/stod-kunskap/fakta/utmattningssyndrom/](https://www.mind.se/stod-kunskap/fakta/utmattningssyndrom/)

Neuro.se

Neuroförbundet är en intresseorganisation för människor i Sverige som lever med neurologiska diagnoser eller symtom samt närstående. Här kan du läsa om till exempel hjärntrötthet.

[neuro.se/symtom/hjaerntroetthet/](https://www.neuro.se/symtom/hjaerntroetthet/)

Två korta informationsfilmer om hjärntrötthet:

[neuro.se/artiklar/diagnos/tvaa-korta-informationsfilmer-om-hjaerntroetthet/](https://www.neuro.se/artiklar/diagnos/tvaa-korta-informationsfilmer-om-hjaerntroetthet/)

Utbildningsfilm om hjärntrötthet:

regionvarmland.se/vardgivarwebben/utbildning-och-kompetensutveckling/utbildningsfilm-om-hjaerntroetthet

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

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