

Sömn

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023**

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 faktaspäckad bok, fylld med genomlysningar över en rad hälsoaspekter i våra liv.

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.

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.

God sömn. 1 CD (2006)

Av Martha Sjöberg

Denna CD lär ut självhypnos. Martha Sjöberg är psykolog och en av Sveriges främsta inom behandling med hypnos. Hon mångårig erfarenhet av hypnosbehandlingar och varit verksam vid bland annat Ersta sjukhus i Stockholm..

Hormonstark: ta kontroll över dina hormoner och bli ditt bästa jag (2020)

Av Martina Johansson

Kroppens kemiska sammansättning är avgörande för hur vi mår, och hur vi sover. Trots detta känner många inte till hur kroppens system av hormoner hänger ihop eller hur man bäst kan knuffa sin kropp i rätt riktning. Forskaren och författaren Martina Johansson har sammanställt den senaste forskningen samt resultaten från sin egen resa till ett bättre mående.

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 jägare-samlare 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.

Paus: konsten att göra något annat (2019)

Av Patrik Hadenius

24-timmarssamhället stannar aldrig. Pauser hjälper oss att få saker gjort. Med hjälp av aktuell forskning visar Patrik Hadenius varför vi bör ta kommandot över vår tid och stanna upp. Rätt valda är pauser en förutsättning för att få något gjort, för att utvecklas och för att må bra.

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

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, att kombinera 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.

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 gott – avslappning för djup sömn. E-ljudbok (2018)

Av Camilla Gyllensvan.

Den här meditationen kommer hjälpa dig att slappna av och att komma ner i varv. Du kommer till ro och kan somna lättare. Du kan även lyssna till den om du vaknar på natten och har svårt att somna om. Den här meditationen kan användas av alla som har svårt att sova eller om du vill slappna av och släppa spänningar när du känner att du behöver komma ner i varv.

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

**Av Regionala Läke-medelsrådet 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.

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

Av Katarina Kuick

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.

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.

Sömn pusslet : 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.

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget (2016) **Av Arianna Huffington**

I den här boken belyser journalisten Arianna Huffington hur sömn stärker hälsan. I dagens stressade och uppkopplade samhälle är behovet av en god nattsömn större än någonsin. Hon tar ett helhetsgrepp på sömnen och tittar på sömnbristen ur ett historiskt perspektiv, på nuläget och den senaste forskningen.

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 småbarnsföräldern, 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.

Visst kan Sally Säl sova! Sömnkunskap för barnfamiljen **Av Hanna Bergenkull (2022)**

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 nattsömn. Andra delen innehåller fakta för föräldern om hur sömn fungerar, och handledning under sömnträningen. Boken innehåller också avslappningsövningar för stora och små.

Varva ner: avslappningssagor för en lugn stund (2021) **Av Susanne Bogren.**

Boken innehåller tolv härliga och inspirerande fantasiäventyr 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.

Tips!

Carl-Johan Forssén Ehrlin har skrivit tre barnböcker vars syfte är att hjälpa barn att somna gott. Sagornas språk och utformning uppmuntrar till nedvarvning, stillhet och sömn.

Elefanten som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2016)

Ellen elefant känner sig trött, hon promenerar i den magiska skogen på väg hem till sin säng. På vägen till sin sovplats möter hon olika sagofigurer och får många goda råd.

Kaninen som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2010)

Här får man följa Kalle Kanin som har svårt för att somna, därför går han och mamma Kanin till Farbror Trollkarl för att få hjälp. På vägen dit möter de Herr Snigel och fru Uggla som kommer med goda råd och av Farbror Trollkarl får han ett magiskt sömnpulver.

Traktorn som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2017)

Traktor Alex tar med sig barnet på en avslappnande åktur. I en mysig bondgårdsmiljö möter de olika hjälpsamma figurer som berättar hur de gör för att somna och barnet får bland annat träffa Gäspande Moroten, Trötta Trädet och Hönan Hulda, tröttast av dem alla.

Fler förslag på godnattsagor

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?

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.

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!

**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

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.