

Stress och utbrändhet



Litteraturlista 2008

Biblioteket

A

Dok

Agervold, Mogens

Arbete och stress : en introduktion till arbetsmiljöpsykologi, 2001. - 113 s.

Stress i arbetet påverkar både det kroppsliga och det känslomässiga. Här ges en introduktion till arbetspsykologiska teorier om stress.

Vebl

Almén, Niclas

Stress- och utmattningsproblem : kognitiva och beteendeterapeutiska metoder, 2007. - 408 s.

En konkret handbok om hur stress och utbrändhet kan förebyggas och behandlas.

Vna

Asp, Margareta

Vila och lärande om vila : en studie på livsvärldsfenomenologisk grund, 2002. - 232 s.

Avhandling om olika aspekter av vila och förhållandet till stress.

Dok

Assadi, Abdolkarim

Stresshandboken : lär dig att förstå och hantera din stress, 2000. - 95 s..

Författaren skriver att det aldrig går att undvika stress, däremot lära sig hantera den. Konkreta råd och idéer om hur du ändrar ditt förhållningssätt.

Dok

Att läkas i livet och arbetslivet : helhetsperspektiv vid förebyggande och rehabiliterande åtgärder mot stress och utbränning, 2004. - 160 s.

Innehåller tre olika program för rehabilitering av människor som drabbats av utbrändhet. Vänder sig till yrkesverksamma som arbetar med stressproblematik.

Dok

Att utmana stressen, 2005. - 192 s.

Sju forskare diskuterar stress och vad som kan göras åt den. En bok för alla som på något vis berörs av stress.

B

Vlbd

Bara detta liv : texter i existentiell psykologi och psykoterapi, 2008. - 255 s.

Genom att acceptera livets ofullkomlighet och släppa jakten på det perfekta kan man uppnå skapa en tillvaro med harmoni är grundtanken i denna antologi.

Dok

Bengtsson, Fredrik

Vägen vidare : om utbrändhet som en möjlighet, 2003. - 189, [5] s.

Författaren tar upp faktorer i privatlivet och på arbetet, i kulturen och i samhället, som gör att vi blir sjuka av stress.

Vpd

Bernin, Peggy

Mönster för framgångsrikt ledarskap i vården, 2004. - 90 s.

Stressforskningsrapport om ledarskap i vården utgiven av Institutet för psykosocial medicin.

Dok

Brattberg, Gunilla

Väckarklockor, 2004. - 493, [3] s.

För långtidssjukskrivna och de som känner att de kört fast i livet ska *Väckarklockor* fungera som en hjälp att reflektera över sig själv och sin situation.

Vma

Brealey, Erica

Fri från stress på 10 minuter : enkla och effektiva övningar, 2003. - 128 s.

Tips på enkla avspänningsövningar som går att utföra var som helst.

Dok

Bronsberg, Barbro

Bränn inte ut dig!, 2004. - 291, [3] s.

Stöd- och inspirationsbok för utbrända och deras anhöriga. Innehåller konkreta råd och fakta om utbrändhet.

Patientinformation Stress

Bronsberg, Barbro

Våga säga nej! Våga säga ja! [Ljudupptagning], cop. 2004. - 1 CD

Minikurs i hur du lär dig säga nej och sätta gränser, men också att ta reda på vad du själv vill och säga ja till det.

Dok

Brundin, Kajsa

Utbrändhet : ett psykoanalytiskt perspektiv, 2004. - 218 s.

Författaren tar upp utbrändhet ur ett psykoanalytiskt perspektiv där fokus ligger på omedvetna tankar och känslor som styr vår vardag.

C

Do

Cassidy, Tony

Stress, kognition och hälsa, 2003. - 177 s.

En övergripande bok om stress- och hälsopsykologi. Vänder sig i första hand till studenter inom psykologi och beteendevetenskap.

D

Hc

Dahlgren, Eva F.

Det här är inte jag : en dokumentärroman

Felicia, hårt arbetande frilansjournalist, tappar plötsligt kontrollen över tillvaron. Även de enklaste vardagsgöromål blir till oöverstigliga hinder. Roman med starkt självbiografiska drag.

Dok

Danielsson, Tomas

Vad vore livet utan stress? : -om nödvändig och onödig stress och dess konsekvenser, 2005. - 214 s.

Författaren har arbetet med stresshantering inom både privata företag och i den offentliga sektorn. Boken innehåller omfattande fakta om stress blandat med konkreta råd för att hantera den.

Dok

Doctare, Christina

Skapa andrum, 2003. - 143 s.

När Christina Doctare i vuxen ålder fick reda på att hennes pappa inte var hennes biologiske far drabbades hon av en livskris. I *Skapa andrum* beskriver hon den process hon gick igenom för att komma ur krisen.

Vebl

Doctare, Christina

Hjärnstress : kan det drabba mig?, 2000. - 141 s.

Att så många människor drabbas av utmattningsdepressioner och liknande åkommor beror på att våra mänskliga, nedärvda försvarsreaktioner krockar med kraven i dagens samhälle. En bok om hjärnstress.

Vebl

Dotevall, Gerhard

Stress och psykosomatisk sjukdom : främst mag-tarmbesvär, 2001. - 213 s.

Fokus på hur vår sociala miljö, hälsa och sjukdom hänger samman med psykosomatiska problem samt hur detta kan förebyggas. Vänder sig framför allt till personal inom sjukvården.

E

Dok

Eriksson, Lasse

Gode Gud ge mig tålamod - men gör det fort : en ståupparens tankar kring stressens humor, hemligheter och skamligheter, 2005. - 198 s.

Komikern Lasse Eriksson skriver uppfriskande om olika aspekter av tålamod kontra stress.

Dok

Eriksson, Ulla-Britt

Utbränd och emotionellt utmärglad : en närstudie om arbetsliv och sjukskrivning, 2003. - 154 s.

Hur påverkar ständiga omorganisationer, nedskärningar och orimliga krav de anställda? För alla som i sitt yrkesliv kommer i kontakt med stress och utbrändhet.

Dok

Ernsjö Rappe, Tinni

Diagnos: duktig : handbok för överambitiösa tjejer och alla andra som borde bry sig, 2002. - 144, [1] s.

Allt fler unga kvinnor drabbas av utbrändhet delvis på grund av att de lever efter omöjliga ideal. Författaren försöker reda ut var alla högt ställda krav bottnar.

G

Dok

Grossi, Giorgio

I balans, 2004. - 228 s.

Stressforskaren Giorgi Grossi ger råd om hur du skapar ett liv i balans och undviker onödig stress.

H

Dok

Hasson, Dan

Stressa rätt! : öka din energi, hälsa och effektivitet, 2008. - 327 s.

Genom att på ett naturligt sätt väva in stresshantering i vardagen går det att få bättre sömn, mer energi och förmågan att njuta mer av livet.

I

Dok

Iwarson, Sten

På bredband rakt in i väggen : om stress och utbränning i arbetslivet, 2002. - 120 s.

Syftet med boken är att öka kunskapen om arbetsrelaterad stress. Sten Iwarson, är professor vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

J

V1

Jonsson, Peter

Stress vid kriser : grundläggande psykotraumatologi och praktisk krishantering, 2005. - [6], 270 s.

Introduktion till hur stress som uppkommer vid till exempel naturkatastrofer, olyckor och andra dramatiska händelser kan hanteras.

Dok

Jäktad, pressad - utbränd? : forskare diskuterar strategier mot skadlig stress, 2000. - 79 s.

Påverkar stress män och kvinnor olika? Hur hänger stress och sjukdom ihop? Vad kan vi göra åt att fler och fler i samhället blir sjuka av stress? Kring dessa frågor rör sig den här boken där ett antal forskare diskuterar strategier mot skadlig stress.

Dok

Jürisoo, Mart

Burnout : från stress och utbrändhet till den goda organisationen, 2001. - 216 s.

Kopplingen mellan hur en organisation är uppbyggd och problem med stress bland medarbetarna är inget nytt. Här ges råd om hur personer med personalansvar kan arbeta för att skapa en så stressfri organisation som möjligt.

K

Vebl

Kindenberg, Ulla

Vad händer med våra muskler vid stress : om sambandet mellan fysisk och psykisk belastning, 2002. - 39 s.

Boken förklarar sambandet mellan stress i arbetslivet och psykosomatiska problem, till exempel belastningsbesvär.

Vnab

Kjellman, Monica

Vad chefen behöver veta om rehabilitering, 2002. - 47 s.

Vägledning för arbetsledare om hur rehabiliteringsprocessen vid stressrelaterade sjukdomar går till och hur ansvarsfördelningen ser ut.

Vnab

Kjellman, Monica

Vad du som är sjukskriven behöver veta om rehabilitering, 2002. - 61 s.

Vägledning för sjukskrivna på grund av stressrelaterade sjukdomar om rehabiliteringsprocessen.

Vebl

Klingberg Larson, Solveig

Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet, 2000. - 64 s.

Information om hur man upptäcker, behandlar och om möjligt förhindrar stressutlösta utmattningsreaktioner och deras följd tillstånd: depression, stresskänslighet och utbrändhet.

Dok

Krauklis, Martin

Utbrändhet - den nya folksjukdomen : orsaker, förebyggande åtgärder, behandling, 2001. - 222 s.

Åtgärdsprogram och verktyg för att komma till rätta med problem som kan leda till utbrändhet.

Dok

Kroese, Andries J.

Uppnå mer med mindre stress : en handbok i uppmärksamhetsträning, 2007. - 190 s.

För alla som har svårt att få tiden att räcka till. Genom uppmärksamhetsträning finns möjlighet att prestera mer med mindre krafter.

L

Dok

Ladberg, Gunilla

Mota stressen : hjärnergonomi på jobbet, 2003. - 62 s.

Hur anpassar vi vårt arbete så att hjärnan mår bra och vi undviker stress? Gunilla Ladberg tar upp hur hjärnan fungerar och hur vi undviker arbetsrelaterad stress.

Lz Levi, Lennart

Levi, Lennart

Stressen i mitt liv, 2002. - 348 s.

Stressforskaren Lennart Levi skriver om sitt i liv och tar därigenom upp stressforskningens historia och åtgärder mot stress.

Vebl

Lundberg, Ulf

Stressad hjärna, stressad kropp : om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa, 2004. - 218, [2] s.

Sambandet mellan psykisk hälsa och till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, värk i nacke och skuldror, allergier, diabetes och kronisk trötthet blir allt tydligare. Ulf Lundberg och Görel Wentz reder ut sambanden och visar på åtgärder.

N

Dok

Nevander Friström, Lena

Fångad av arbete : om arbetsnarkomani och behovet av balans, 2007. - 134 s.

För att må bra måste vi ha balans mellan arbete, vila och fritid. Lena Nevander Friström skriver lättfattligt om riskerna när arbetet tar för mycket tid och energi.

Oha

Nilsson, Carina

Den tärande tiden : om tidspress och stress, ohälsa och sjukskrivning, 2005. - 111 s.

Utifrån de arbetandes perspektiv diskuterar författaren stress och ohälsa på arbetsplatsen.

Dok

Nolen-Hoeksema, Susan

Kvinnor som tänker för mycket : om destruktiva tankemönster och hur du tar dig ur dem, 2007. - 357 s.

Att ständigt älta problem och grubbla över tillvaron är lika vanligt som det är energikrävande. I denna bok ges tips om hur du tar dig ur negativa tankespiraler.

O

Dok

Ogéus, Björn

Läkebok för trasiga själar, 2001. - 96 s.

Smärtläkaren Björn Ogéus skriver om hur upplevelser under uppväxten påverkar vår förmåga att hantera stress.

Dok

Ohlsson, Gert

Brinnande eldsjäl eller utbränd?, 2004. - 63 s.

Genomgång av olika faser av en utmattningsdepression med enkla råd för att hantera stress.

Dok

Ohälsa och negativ stress i ett arbetsliv i förändring : ett underlag för tillsynsarbete, 2002. - 128 s.

Arbetsmiljöinspektionen har granskat en mängd arbetsplatser som genomgår stora förändringar och skriver om sambandet till stress och ohälsa.

Vc

Om trötthet, 2004. - 123 s.

Boken behandlar kronisk trötthet, utmattningssyndrom, sömnens roll, arbetstidens effekter samt även hur det är att leva med fibromyalgi och vägen tillbaka efter att ha varit sjukskriven för utmattningssyndrom.

P

Dok

Palmkron Ragnar, Åsa

Fri från stress med mindfulness : medveten närvaro och acceptans, 2008. - 374 s.

Mindfulness går ut på att vara närvarande i nuet. Genom denna metod finns det möjlighet att hantera stress, ångest och depression.

Vebl

Perski, Aleksander

Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv, 2006. - 243, [1] s.

I ett samhälle med ett allt mer krävande arbetsliv visar boken vägen till ett meningsfullt liv och ger insikter i hur farligt stress faktiskt kan vara.

Dok

Perspektiv på utbrändhet : om orsaker och motkrafter, 2003. - 152 s.

En antologi med artiklar ur tidskriften Socialt perspektiv som tar upp olika aspekter av fenomenet utbrändhet.

Vebl

Psykosocial miljö och stress, 2003. - 281 s.

Boken tar upp de olika faktorer som påverkar vår psykosociala miljö, biologiska, psykologiska och sociala, liksom samspelet mellan individen och omgivningen. Författaren poängterar att en god sömn är det absolut viktigaste för att drabbas av stressrelaterade problem.

R

Dok

Rose, Joanna

Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor, 2008. - 245 s.

Unga kvinnor drabbas allt oftare av stress och utmattning. För att undvika att drabbas gäller det att hitta en balans mellan sina krav och den egna förmågan.

S

Dok

Sandström, Stefan

Självkännedom och självhjälp vid stress och utbrändhet, 2007. - 64 s.

Psykologen Stefan Sandström redogör för hur den som drabbas av stress och utbrändhet själv kan förbättra sitt tillstånd.

Vebl

Sapolsky, Robert M.

Varför zebbor inte får magsår, 2003. - 455, [1] s.

När vi är stressade sätter kroppen igång mekanismer som ska ge ett extra energipåslag. Detta är anpassat efter en tillvaro när vi till exempel behövde fly från ett attackerande djur. I dagens samhälle reagerar kroppen på samma sätt trots att det inte finns något fysiskt hot att fly ifrån. Stressen får inget utlopp och i längden blir vi istället sjuka.

Od(p)

Statens offentliga utredningar 2006:77 : Ungdomar, stress och psykisk ohälsa : analyser och förslag till åtgärder : slutbetänkande, 2006. - 375, [5] s.

Utredningen som kretsar kring följande frågor: Har stress och psykisk ohälsa ökat? Hur kan utvecklingen förklaras? Vilka effektiva förebyggande och behandlande åtgärder kan sättas in? Hur kan stress och psykisk ohälsa bland unga följas framöver?

Vebl

Stress : individen, samhället, organisationen, molekylerna, 2005. - 400 s.

Med tvärvetenskapligt perspektiv granskas en mängd olika aspekter av stress. Boken vänder sig till yrkesverksamma och studenter inom stresshantering.

Oha

Systematiskt arbetsmiljöarbete mot stress, 2002. - 56 s.

Arbetsmiljöverket informerar om hur man kan arbeta systematiskt mot stress på arbetsplatsen.

T

Vna

Theorell, Töres

I spåren av 90-talet, 2006. - 144 s.

Under 1990-talets stora omorganiseringar togs inte stor hänsyn till hälsokonsekvenserna. Författaren skriver om vad som kunde gjorts annorlunda vad det kan lära oss inför framtiden.

U

Patientinformation Stress

Uneståhl, Lars-Eric

Stresshantering II [Ljudupptagning] : fem träningsprogram, 2004. - 1 CD (1 tim.)

Genom avslappning och mental träning går det att lära sig koppla av och stärka sig mot stunder av stress.

Dok

Utmattningssyndrom : stressrelaterad psykisk ohälsa, 2003. - 88 s.

Rapport från Socialstyrelsen om utmattningssyndrom. Tar upp diagnostik, behandling och rehabilitering samt prognos.

V

Dok/LK

Wikström, Owe

Långsamhetens lov [Ljudupptagning] : eller vådan av att åka moped genom Louvren, 2001. - 4 ljudkass. (6 tim.)

Författaren, som är präst och professor i religionspsykologi, förespråkar att vi måste lära oss att njuta av ögonblicket, inte undvika det djupa allvaret och ta vårt behov av lättja på allvar.

Vebl

Währborg, Peter

Stress och den nya ohälsan, 2002. - 339, [1] s.

En bok som tar upp sociala, fysiska och biologiska aspekter av stress och stressrelaterad ohälsa. Vänder sig till yrkesverksamma inom stresshantering.

Hemsidor

www.sjukvardsradgivningen.se

Sjukvårdsrådgivningen ägs och drivs gemensamt av Apoteket och landets samtliga landsting.

www.pion.se – Pion är en databas för patientinformation där det går att söka fram titlar på artiklar, böcker, elektroniska dokument, informationsbroschyrer med mera från en stor mängd områden inom sjukdom och hälsa.. Materialet går även att låna hem.

www.varguiden.se – Webbplats från Stockholms läns landsting. Innehåller exempelvis utförlig information om en mängd olika sjukdomar.

PATIENTINFORMATION!

På sjukhusbiblioteket finns det en särskild avdelning för patientinformation, med informationsmaterial från olika patientföreningar, apoteket och andra organisationer.

Materialet består av broschyrer, foldrar, ljudböcker, filmer samt patienttidskrifter och böcker.