

Vill du veta mer?

Tematräff 2, Återhämtning och balans

Boktips

Autismhandboken av Sörngård, Katarina A.

Autismhandboken förklarar autism och vad det kan innebära i vardagen. Den ger konkreta strategier som hjälper dig att utveckla din kommunikation, underlätta relationer, be om hjälp, minska konflikter, hantera känslor, klara av förändringar och organisera vardagen bättre.

ADHD-hjälpen av Sörngård, Katarina A.

Denna självhjälpbok för vuxna med adhd innehåller ett antal övningar och strategier. Till exempel att planera, organisera, förbättra uppmärksamheten, kommunicera och hantera konflikter.

Handbok för kvinnor med eller utan ADHD av Söderlund, Ann; Lindfors, Fi

Med humor, självdistans, nyfikenhet och kärlek beskriver Ann och Fi livet med ADHD. De slår håll på myter, frågar experter, samlar fakta, intervjuar kvinnor med ADHD, lämnar ut sig själva och testar olika metoder, mediciner, strategier, ritualer och knep.

Fyra bokstäver: en bok för dig som fått en adhd-diagnos som vuxen

I den här boken får du möta sex personer som vet hur det känns att plötsligt få fyra bokstäver att förhålla sig till, och två specialister som ger sin syn på livet med diagnosen. Dessutom får du några handfasta tips på hur du kan göra vardagens små och stora bestyr lite enklare och roligare.

Smart addera: allt om adhd med KBT-strategier och verktyg för coaching av Palmkron Ragnar Åsa

Smart addera är en bok som handlar om adhd och hur man kan använda sina styrkor och hantera svårigheter. Den ger fakta, KBT-strategier och verktyg för coaching.

Navigera genom stormarna av Wolpher, Nicole

Känslor kan vara svårt för alla. Har du en npf-diagnos kan det vara ännu knepigare. Känslorna kan komma med enorm kraft, eller kan vara svåra att få tag på. De kan skifta i rasande takt eller tvärtom kännas svåra att bryta. Det kan vara svårt att förstå varför de sköljer över en och svårt att riktigt kunna svara på frågan "hur mår du?". I boken svarar forskare och kliniker som arbetar med psykologisk behandling på frågor från personer med npf i intervjuer som återberättas av författaren.

Adhd: från duktig flicka till utbränd kvinna av Lotta Borg Skoglund

ADHD kan ta sig mycket olika uttryck utifrån biologiska skillnader mellan könen och tyvärr är kunskapen fortfarande skrämmande låg när det gäller flickors och kvinnors unika utmaningar. Vi missar flickorna med ADHD när vi letar efter symtom som är vanligare hos pojkar. Flickor och unga kvinnor får inte heller lika effektiv behandling eftersom de flesta läkemedelsstudier på preparat och doser är gjorda på pojkar och män.

Återhämtningsguiden - må bra trots stress och press av Almén, Niclas

Stresshantering har tidigare mest handlat om att minska faktorer som leder till stress. Men många forskare är idag överens om att det inte är stressen i sig som orsakar ohälsa utan brist på återhämtning. Här får du många infallsvinklar på återhämtning och ett program som vägleder till bättre återhämtning.

29 sidor mot sömnbesvär av Kerstin Jeding

En bok med 29 sidor mot sömnbesvär som bygger på kognitiv beteendeterapi och en metod som heter ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Här får en hjälp att identifiera och hantera det som stör sömnen. Det handlar om att kunna somna, ta sig igenom en orolig natt och att klara av en dag då man är sömnig och trött.

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi av Giorgio Grossi

En bok för den som känner att den vardagliga stressen har blivit ett hinder för att må bra, nå sina mål och känna sig tillfreds med livet. Här ges kunskap om vad stress egentligen är och hur den påverkar vår hälsa och prestationsförmåga. Med hjälp av tekniker från kognitiv beteendeterapi ger boken läsaren ett steg-för-steg-program med konkreta färdigheter för att bättre hantera stressen i vardagen.

Filmtips

Snorkel (Region Uppsala) har en webbsida om att vara närvarande i nuet. Här hittar du filmer som beskriver varför och hur. Det finns även korta övningsfilmer som guidar dig i medveten närvaro.



Webben

Boken Sov Gott innehåller råd och tips för bättre sömn och är en skrift från Region Uppsala. Här finns även förslag på och instruktioner till olika övningar för bland annat avslappning. På 1177.se under sidan om Sömnsvårigheter finns "Sov gott" att läsa i digitalt format eller lyssna på som ljudbok.



På virtuella stressmottagningen finns en del information och kostnadsfritt material om stress och återhämtning. Bland annat kan du lyssna på övningar i medveten närvaro eller se en inspelad föreläsning om stress och återhämtning.

