



# Vill du veta mer om hjärntrötthet och fatigue?

Böckerna finns på  
Sjukhusbiblioteket  
Länssjukhuset Ryhov  
Maj 2024

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/sjukhusbibliotek>  
[biblioteket.jonkoping@rjl.se](mailto:biblioteket.jonkoping@rjl.se)



## Böcker

### **Johansson, Birgitta: Den ofattbara hjärntröttheten (Studentlitteratur, 2019)**

Utifrån egen klinisk verksamhet, forskningsarbete samt relevant forskning inom området presenterar författarna teoretisk bakgrund, utredning och behandling för hjärntrötthet, det vill säga energi- och orkeslöshet till följd av skada eller sjukdom. Avseende behandlingsalternativ presenteras forskningsarbete kring farmakologisk behandling och behandling med mindfulnesssträning. Författarna låter även drabbade själva komma till tals med kortare och längre beskrivningar av sina upplevelser. Boken riktar sig både till studenter och personal inom vården, myndigheter, drabbade och anhöriga. Den rekommenderas dock särskilt till vårdpersonal och studenter inom vårdämnena.

### **Johansson, Birgitta: När hjärnan inte orkar - om hjärntrötthet (Recito, 2014)**

Den här boken berättar om ett osynligt handikapp som är vanligt vid skada eller sjukdom i nervsystemet och som kan bli ett långvarigt problem - hjärntrötthet.

### **Lundberg, Ulf: Stressad hjärna, stressad kropp - om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa (Wahlström & Widstrand, 2004)**

Kan man tappa minnet av stress? Är psykisk stress lika hälsofarlig som rökning? Kan man få diabetes av för lite sömn? Idag vet vi att dessa samband existerar och i boken visar stressforskaren Ulf Lundberg och journalisten Görel Wentz att psykiska faktorer har större betydelse för vår fysiska hälsa än vad vi tidigare trott.

I samspel med övriga omständigheter bidrar den psykiska stressen till alla stora folksjukdomar i dagens moderna samhälle; hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, värk i nacke och skuldror, allergier, diabetes, kronisk trötthet m. m. Den här boken lär dig se sambanden och ger dig kunskaper som hjälper dig att göra något åt dem.

## Norup, Pia: Aldrig mer trött - läkarens fyraveckorsplan

(Bonnier fakta, 2022)

I läkarens 4-veckorsplan lägger Pia Norup tonvikt på mitokondrierna som är vår kropps viktigaste överlevnadsresurs, hon beskriver dem som mikroskopiska cellkraftverk. Genom att ge mitokondrierna det de behöver bygger vi upp äkta energi i våra kroppar. Boken bygger på samma grundprinciper som andra hälsoböcker: vikten av näringsriktig mat, rörelse och träning, vila och sömn samt tankens kraft. Som diet förespråkar författaren MITO-kosten. Den är en vidareutveckling av medelhavskosten, med lite mer fett och lite mindre kolhydrater. Alla goda hälsoråd och hälsorön finns med i boken men för den trötte kan det ändå kännas oöverstigit. Därför har Norup lagt upp ett fyraveckors energischema. Recepten som ingår är enkla att göra. Norup betonar att vägen till läkning och hälsa är ett val, men manar till att ta det försiktigt, steg för steg. Pia Norup är dansk läkare och funktionsmedicinare.

## Wirddenius, Liz: Varför är jag så trött? - vänd trötthet och uppgivenhet till hälsa, glädje och ett rikare liv

(Lassbo förlag, 2023)

I boken utforskar samtalsterapeuten och coachen Liz Wirddenius om orsakerna bakom trötthet, och vad vi kan göra för att vända den. Hon delar med sig av personliga erfarenheter, vetenskap och olika livsfilosofier. Hon guidar genom sex steg. I de första två lär vi känna vår trötthet och dess påverkan på livssituationen, samtidigt som vi reflekterar över vad som är viktigt för oss i livet. Steg tre handlar om att ta hand om oss själva. Vi bjuds på metoder för att förebygga och hantera stress och trötthet; till exempel yoga, meditation, tacksamhetsövningar och ayurveda. I steg fyra får vi fundera över våra mål och drömmar. Steg fem tar upp hinder som vi kan råka ut för längs vägen, både inifrån oss själva och utifrån, och hur vi kan göra för att övervinna dem. Det sista steget handlar om att komma igång med de förändringar vi önskar göra i livet.

