

Sömn

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar. Sök på *sömnsvårigheter* i sökrutan för mer information. Tryck på förstoringsglasat högst upp till höger på sidan för att hitta sökrutan.

Apnesverige.se

Apnéföreningen *Apné Sverige* har en webbsida med fakta om sömnapné. Här finns information om symtom, risker och behandling.

Stressforskning.su.se

Stressforskningsinstitutet tillhör den psykologiska institutionen vid Stockholms universitet (SU) och berör området stressreaktioner och hälsa. På deras webbsida finns informationsmaterial kopplat till sömn och sömnsvårigheter. Där hittar du olika temablad om sömn, stress och hälsa. Här finns exempelvis ett temablad med titeln *En introduktion till sömn*. Om du söker på "Lilla sömnskolan" i sökrutan så hittar du ett gratis självhjälp-material. Sök också på "sömn" för fler intressanta sömntips.

Personliga berättelser

Jag kan inte sova. En praktisk bok om sömn av Karin Henriksson (2006).

Boken är dels en faktabok om sömn, dels en handbok för sömnlösa. Karin Henriksson redovisar olika sömnproblem och behandlingar, faktorer som påverkar sömnen, fakta om sömnforskning och sömnsjukdomar. Hon ger också mängder med praktiska tips och avslutar boken med 100 råd för bättre sömn. Att Henriksson använder sig själv som exempel tillför en personlig ton som gör hennes bok till en tröstande bekantskap under sömnlösa nätter.

När ni andra sover, red.: Ingrid Sjökvist (2016).

Tjugo procent av den arbetande befolkningen i Sverige jobbar natt. I den här boken får vi träffa några av dem. De berättar om vad de gör på jobbet medan vi andra sover. I boken möter vi 26 röster, som tillsammans speglar mångfalden av allt det arbete som utförs nattetid i Sverige. Tröttheten löper som en röd tråd rakt genom boken. Om den skriver också docent Göran Kecklund, Stressforskningsinstitutet, i det avslutande kapitlet.

Sovsjuk. En mammadoktor skriver om narkolepsi av Pia Dellson (2015)

En mammas berättelse i diktform om att hennes son fått narkolepsi efter en influensaspruta. En bok som innehåller frustration och förtvivlan över att inte kunna hjälpa sitt barn med alla svårigheter och sjukdomar, varken som mamma eller läkare, men även framtidshopp och vardagslycka, trots allt. I slutet av boken finns fakta om narkolepsi och Pandemrix-vaccineringen mot svininfluensan.

Svår insomni av Mariann Svensson (2023).

Mariann Svensson delar med sig av sin kamp mot sömnlöshet. Boken är inte bara en personlig skildring utan också en ögonöppnare för vikten av god sömn och återhämtning, samt hur dessa enkla behov kan förvandlas till en oväntad lyx.

Faktaböcker om sömn och sömnproblem

A clinical guide to sleep disorders in children and adolescents av Gregory Stores (2001)

En bok riktad till yrkesverksamma som möter patienter med svårigheter inom sömn. Här finns en omfattande ordlista och referenslista.

Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi. 8-veckors självhjälpsprogram

av Jerker Hetta, Richard Pettersson, Lars Ström (2007)

Här presenteras ett program som hjälper dig att få bukt med dina sömnproblem. I boken berättar också Jerker Hetta, professor i socialpsykiatri och sömnforskare vid Karolinska Institutet, om hur sömnen fungerar och varför det kan bli fel.

En perfekt natt. Varför du sover och hur du gör det bättre av Björn Hedensjö (2013)

Sömnen hör till det allra viktigaste för vårt välbefinnande, för vad vi kan prestera och för hur våra relationer fungerar. Med rätt kunskaper om sömn är du rustad för att sova bättre och kan också enklare förstå människorna omkring dig; varför ditt barn kanske sover dåligt, varför tonåringar stannar uppe halva natten eller varför din kompis helst kliver upp till frukost två timmar senare än du. Journalisten Björn Hedensjö har intervjuat världsledande sömnforskare i samband med denna bok. I slutet av boken finns en omfattande referenslista.

Ett liv med rastlösa ben och dålig sömn av Sten Sevborn (2016).

Restless legs syndrome (RLS) är en sjukdom som märkbart påverkar livet hos de patienter som drabbas. I denna bok ger experter inom området information om sjukdomen, det aktuella vetenskapliga läget och historik. Riktad till patienter, anhöriga och läkare.

Jag kan inte sova. En praktisk bok om sömn av Karin Henriksson (2006)

Detta är både en faktabok om sömn och en handbok för sömnlösa. Henriksson berättar om olika sömnproblem och behandlingar som finns, faktorer som påverkar sömnen, fakta om sömnforskning och sömnsjukdomar. Utöver detta ges också praktiska tips och råd för bättre sömn.

Lilla sömnboken. Handbok för folk som vill sova bättre av Atle Dyregrov (2002).

I boken hittar du svar på många frågor om sömn samt handfasta tips för att få bättre sömnrutiner. Lättsamt, men på största allvar, guidar boken läsaren till mer kunskap om en av våra livs viktigaste sysselsättningar.

Mosleys sömnskola. Fyraveckorsprogram till bättre sömn och hälsa av Michael Mosley (2020).

Michael Mosley delar med sig av forskning och egna erfarenheter samt en lång rad konkreta råd.

Principles and practice of sleep medicine av Meir H. Kryger, Thomas Roth and William C. Dement (2005).

En heltäckande bok inom området sömnmedicin. Den ger djupgående information för personal som träffar patienter med sömnrelaterade svårigheter. Här finns många färgillustrationer och evidensbaserat innehåll. Boken består av ungefär 1500 sidor.

Sleep medicine in clinical practice av Michael H. Silber, Lois E. Krahn, och Timothy I. Morgenthaler (2004).

En bok riktad till yrkesverksamma inom sömnmedicin.

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

Boken innehåller råd och tips från 16 personer som alla har stor kunskap och erfarenhet av att hjälpa människor att fysiskt slappna av. De jobbar med kroppen på olika sätt – som exempelvis fysioterapeut, yogalärare, zonterapeut, naprapat och qigonglärare.

Sov bättre. Åtta steg till bättre sömn av Steven James Linton (2005)

Den här boken är till för att få hjälp med att förbättra sin sömn. Här finns information och övningar för att skaffa goda sömnrutiner, komma till rätta med specifika sömnproblem och lära sig tekniker för att ta itu med daglig stress och sömn. Metoden angriper de vanligaste orsakerna till sömnproblem och kan anpassas till dina personliga behov.

Sov dig till ett bättre liv. Vad andning, sex, melatonin, tyngdtäcke, fullmåne och kiwi kan göra för din sömn av Christian Benedict (2023).

Sömnforskaren Benedict berättar här om allt från de mest populära sömnfixarna till hur sömnen påverkar din kropp och själ. Han beskriver hur sömnen kan göra dig och samhället mer välmående. Det berättas också om de största sömnbovarna och vad du kan göra för att minska risken att de stjälar din sömn.

Sov gott. En liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre av Karin Bengtsson (2022)

Ett välgjort häfte som givits ut gemensamt av sju regioner, bland annat Region Dalarna. Den ursprungliga texten är skriven av läkare Karin Bengtsson. Här finns fakta, information och råd om sömn och levnadsvanor.

Sov gott! Råd och tekniker från KBT av Susanna Jernelöv (2007)

I boken får du med kognitiv beteendeterapi (KBT) hjälpa dig själv att sova bättre. KBT går ut på att du själv agerar aktivt för att förstå och för att förändra din situation, till exempel genom att föra sömndagbok, lägga om dina rutiner och lära dig att slappna av. Det handlar kort sagt om att skaffa nya sätt att hantera och se på tillvaron.

Sova – en bok om livet med sömnapné. Symtom och behandlingar av Peter Runfelt (2007)

I denna bok berättar författaren om sömnapné på ett sätt som är lätt att förstå även för den icke medicinskt utbildade. Vi får även information om behandling varvat med patientberättelser.

Stillhet. Yoga Nidra för bättre sömn, mer energi och klarare tankar av Jennie Wadsten Sharma (2024)

Yoga nidra – guidad djupavslappning – är en effektiv metod för att finna lugn i en stressig vardag och det är just det du får lära dig mer om i denna bok. Boken varvar teori och praktik med konkreta och lättillgängliga praktiska verktyg att använda i vardagen.

Sömn 2009 av Jan Ulvberg (red.) (2009).

Det här är den första boken i en serie av årsböcker som avhandlar sömn. Här får du läsa om sömnens mekanismer, hur den är uppbyggd samt olika konsekvenser av att sova för lite eller att sova på ett felaktigt sätt. Boken belyser det mesta du kan behöva veta om hur man behandlar några av de vanliga folksjukdomar som påverkar vår sömn och vårt liv negativt; insomni, snarkning/sömnapné syndromet och restless legs syndrome. Boken tar även upp sömnstörningar hos barn, vid klimakteriet och i samband med olika typer av depressioner. Även ett stort antal mer ovanliga tillstånd, som exempelvis sömngång, narkolepsi och nattätande beskrivs utförligt i boken. Boken är skriven av elva av landets mest kända sömnforskare.

Sömn, dröm, mardröm. Kunskap och verktyg för god sömn av Steven James Linton och Ida Flink (2018)

Boken tar upp grundläggande frågor om när, hur och varför vi sover och förklarar begrepp som dygnsrytm, sömnstadier, social jetlag och goda sömnrutiner utifrån modern forskning. Dessutom ger författarna råd om hur du kan utveckla bättre sovvanor för att förbättra din söm och därmed din hälsa.

Sömn, sömn, sömn. Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn av Christian Benedict och Minna Tunberger (2018)

Boken presenterar fakta varvat med råd om sömn.

Sömn. Hälsans hörnpelare av Kersin Brismar, Torbjörn Åkerstedt, Lennart Wetterberg, Tina Sundelin, Shireen Sindi, Susanna Jernelöv (2024).

I boken tar läkaren och forskaren Kerstin Brismar ett helhetsgrepp om ämnet. Många års kliniska studier har gett henne en ingående förståelse för sömnens komplexitet och betydelse. Utifrån konkreta patientfall benar hon på ett lättillgängligt vis ut orsakerna till olika sömnproblem och hjälper oss att förstå hur vi kan bädda för en bättre sömn. Boken kompletteras av fördjupande essäer skrivna av andra forskare och läkare utifrån deras olika spetskompetenser, som till exempel metabola förändringar, sömnapné och sömnens inverkan på vår mentala hälsa.

Sömn och sömnstörningar av Jan Ulfberg (red.) (2010).

Detta är en populärvetenskaplig bok om sömn, som bygger vidare på boken "Sömn 2009". Här får du läsa om sömnens mekanismer, hur vår sömn är uppbyggd och olika konsekvenser av att sova för lite eller att sova på ett felaktigt sätt. Boken belyser det mesta du kan behöva veta om hur man behandlar några vanliga folksjukdomar som påverkar vår sömn och vårt liv negativt. Boken är skriven av elva sömnforskare.

Sömn vid hälsa och ohälsa av Pernilla Garmy, Linda Gellerstedt, Amanda Hellström, Annika Norell, Christina Sandlund (red.) (2023).

Boken beskriver sömn i olika kontext och utgår från ett omvårdnadsperspektiv. I den första delen introduceras ämnet och i den andra delen beskrivs sömn i olika skeden av livet. I den tredje delen beskrivs sömnstörningar och i den fjärde delen beskrivs sömn i samband med sjukdom. Den femte delen handlar om att främja sömn i utmanande sammanhang som till exempel i samband med vård på sjukhus. Boken vänder sig i första hand till sjuksköterskor i grundutbildning eller specialistutbildning, men kan även användas i utbildning av ytterligare vårdprofessioner, såsom läkare och psykologer eller andra som är intresserade av att fördjupa sina kunskaper inom sömnmedicin.

Sömn. Sov bättre med kognitiv beteendeterapi av Marie Söderström (2007)

Sömnforskaren och psykologen Marie Söderström berättar om sömn och stress i denna bok om sömnbesvär. Här presenteras också hur man med hjälp av KBT får konkreta verktyg att på egen hand komma till rätta med problemen.

Sömnapné. En skrift om andningsuppehåll under sömn: symtom, behandling, forskning av Karin Strand (2018).

Ett häfte utgivet av Hjärt-Lungfonden, med information om sömnapné, behandling av sömnapné och forskning runt detta. Ingår i en serie från Hjärt-Lungfonden.

Sömnbrist i småbarnsåren av Mirijam Geyerhofer (2022).

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. Med avstamp i sina egna erfarenheter har Geyerhofer intervjuat forskare, professorer och andra experter för att kunna ge vidare de fakta och tips hon själv saknade när hon blev sjuk av sömnbrist. Boken innehåller bland annat: fakta om hur kroppen och hjärnan påverkas, tipslistor på hur du skapar bättre sömn för både barnet och föräldern, mammors berättelser om hur de tacklat sömnbrist och tips på hur man håller ihop relationen med sin partner.

Sömngåtan. Den nya forskningen om sömn och drömmar av Matthew P. Walker (2018)

I denna bok berättar hjärnforskaren och sömnexperten Matthew Walker om de senaste årens forskning kring vad som händer när vi sluter ögonen i sängen och varför sömnen både är en mirakelkur och helt livsavgörande. Han förklarar hur sovandet förändras under olika skeden i livet, vad drömmarna gör med oss och hur man bäst får en god natts sömn samt – inte minst – varför sömnbristen får sådana katastrofala följder för oss som individer och för vårt moderna, ofta sömnsvälta samhälle.

Sömnrevolutionen. Förändra ditt liv en natt i taget av Arianna Huffington (2016)

Vi är mitt i en global sömnbristskris och detta har djupgående konsekvenser för vår hälsa. Vad som behövs är inget annat än en sömnrevolution. I denna bok visar Huffington hur uppfattningen om att sömn är ett sätt att slösa med tid äventyrar vår hälsa. Hon utforskar den senaste forskningen kring hur vårt teknikberoende stör vår sömn, vad som händer med oss medan vi sover och drömmer samt tillhandahåller enkla övningar som främjar sömnen.

Sömnsmart av John Axelsson och Marit Andersson (2022).

Denna boks författare vill bidra till att minska oro kring sömnen, men också ge handfasta verktyg kring hur man kan tänka och hantera perioder med lite sömn. Här finns råd för småbarnsföräldern, skolbarn, tonåringen eller dig som har en neuropsykiatrisk diagnos. Boken baseras på såväl John Axelssons egen forskning som andra sömnforskare. Den går på ett pedagogiskt sätt igenom olika aspekter av sömn.

Ut ur trötthet. Med kognitiv beteendeterapi av Mary Burgess och Trudie Chalder (2008)

Här kan du som lider av trötthet på egen hand skapa förändring med hjälp av kognitiv beteendeterapi (KBT), vilket visat sig vara en effektiv metod mot långvarig trötthet. Boken är konkret och lättillgänglig, med åskådliga listor och pedagogiska övningar som hjälper läsaren att komma ur trötthetens onda cirkel.

Faktaböcker om sömn och sömnproblem hos barn och tonåringar

Böckerna innehåller olika metoder för att lättare få barn att somna. Boken om tonårssömn handlar mycket om hur tonåringens dygnsrytm fungerar.

Allt du vill veta om barnets sömn men varit för trött för att fråga om av Anna-Maria Stawreberg, (2007)

I den här boken får du hjälp av sömnexperter, forskare, barnläkare, bvc-sjuksköterskor och en mängd föräldrar som kommit en bit på vägen mot lugnare familjenätter.

Föräldrars frågor om barn 0-5 år av Malin Alfvén (2012).

Det här är en varm, humoristisk och allvarsam bok om barn mellan noll och fem år. Malin Alfvén och Louise Hallin, kända från radioprogrammet Knattetimmen, svarar på föräldrars små och stora frågor kring mat, sömn, beteende, relationer och utveckling. Frågorna besvaras på ett respektfullt, klokt och inkännande sätt som stärker såväl föräldrar som barn. Boken vänder sig till alla som inte tycker att föräldraskapet är enkelt och självklart. Även för BVC är boken ett användbart verktyg – både som stöd i arbetet och att rekommendera till föräldrar.

God natt! Om små och stora barns sömn av Kristoffer Bothelius och Liv Svirsky (2019)

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. Författarna granskar också det vetenskapliga stödet för olika metoder som används världen över för att komma till rätta med sömnproblem.

Sov gott! En bok om barn, sömn och funktionshinder av Sara Holm, och Pia Winnberg-Lindqvist (2005).

Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar, RBU, drev projektet "Läggdags" och denna bok är ett resultat av projektet. Boken vänder sig i första hand till familjer som har barn med omfattande funktionshinder. Här finns råd om sömn för alla och särskilda råd som gäller särskilt barn med funktionshinder och deras föräldrar.

Somna utan gråt. Hjälp din bebis till trygg och god nattsömn av Elizabeth Pantley (2002)

Författaren ger konkreta tips och råd om hur man etablerar trygga och bra sovvanor som fungerar i längden. Här finns också "paniklösningarna", så att trötta föräldrar kortsiktigt ska få tillräckligt mycket sömn för att orka ta itu med de verkliga sömnproblemen. I boken finns också verktyg för att kartlägga barnets sömnmönster och den berättar sedan stegvis hur man gör för att få barnet att somna rofyllt och sedan sova gott hela natten. Författarens utgångspunkt är att alla små barn fungerar olika och hon guidar läsaren till en individuell sömnplan som passar just för deras barn. Med hjälp av loggbok och enkla listor kan föräldrarna aktivt följa sömnutveckling och framsteg.

Tonårssömn. Ungdomars sömn och dygnsrytm av Olle Hillman (2012)

Här presenteras grundläggande kunskap om sömn och dygnsrytm hos barn och ungdomar samt strategier för att komma till rätta med de vanligaste orsakerna till sömnsvårigheter. Boken vänder sig i första hand till personal inom skolans elevhälsa. Den är också avsedd för övrig skolpersonal, socialarbetare och personal inom sjukvården liksom föräldrar och berörda tonåringar.

Bilderböcker framtagna för barn som har svårt att somna

Kaninen som så gärna ville somna. En annorlunda godnattsaga av Carl-Johan Forssén Ehrlin, (2015)

En berättelse med ett unikt och distinkt språkmönster med syfte att hjälpa ditt barn att slappna av och somna på kvällen eller vid sovstund under dagen. Boken är skriven på ett sövande språk och berättelsen är speciellt konstruerad med syfte att få barnet att somna.

Elefanten som så gärna ville somna. En annorlunda godnattsaga av Carl-Johan Forssén Ehrlin, (2016)

En berättelse med ett unikt och distinkt språkmönster med syfte att hjälpa ditt barn att slappna av och somna på kvällen eller vid sovstund under dagen. Boken är skriven på ett sövande språk och berättelsen är speciellt konstruerad med syfte att få barnet att somna.

Visst kan Sally Säl sova! 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 natts sömn. Andra delen innehåller fakta för föräldern om hur sömn fungerar och handledning under sömnträningen. Boken innehåller också avslappningsövningar för stora och små.

Visst kan Lillis räv sova! av Hanna Bergenkull (2022).

I denna bok får föräldrar både en sago-del och en handfast fakta-del till sin hjälp att lösa problematik med sömnen. Del 1 är en godnattsaga för barn i ålder 6 månader till 3 års ålder och del 2 innehåller fakta som ger föräldern grundläggande kunskap om hur sömn fungerar samt stegvis handledning vid sömnträning.

Sov gott! Sömn sagor och tips för en god natt av Helena Kubicek Boye och Laura Di Francesco (2020)

Denna bok innehåller sagor och tips för en lugn nattning. Sagorna har utformats för att barnet ska gå ner i varv, släppa jobbiga tankar och somna lugnt. Du får ta del av kunskap om barns sömn samt konkreta tips och råd.

Sömn sagor. Sagor som hjälper ditt barn att somna av Helena Kubicek Boye och Laura Di Francesco (2019)

Likt ovanstående bok finns här tips och råd till föräldrar runt funderingar över hur man kan möta barnets frågor inför natten. Här finns fem sömn sagor, som riktar sig till barn mellan tre och sex år. Sagorna är upplagda på ett sätt som ska underlätta för barnet att slappna av i kroppen och varva ner mentalt och på så sätt lättare kunna somna. Sist i boken finns också en beskrivning på hur du eller barnet kan skapa en egen sömn saga.

Övrigt inom sömn för barn och unga

Buster vill inte sova av Marie Oskarsson och Lisa Kleinschmidt (2012).
En bilderbok om Buster som inte kan somna.

God natt, Alfons Åberg! av Gunilla Bergström (1972)
En barnboksklassiker om att gå och lägga sig.

Hjärnstark junior av Anders Hansen och Mats Wånblad (2020).
I denna bok berättar Anders Hansens om hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan när det gäller koncentration, mående, sömn och mycket mer.

Liten handbok vid läggdags av Paule Battault och Anouk Ricard (2016).
En bilderbok i hård kartong med humoristiska tips för processen att gå och lägga sig.

Nattvisa av Lena Sjöberg (2020).
Detta är en finstämd berättelse på rim, om allt dramatiskt som faktiskt händer samtidigt som du ligger och sover lugnt.

Min pappa är stor och stark, men ... av Coralie Saudo och Kris Di Giacomo (2014).
En vacker, tecknad bok om ett barn som försöker hjälpa sin pappa att somna. En omvänd ordning mot vad vi brukar läsa om när det gäller att somna på kvällen.

Märta kan inte sova. En bok om sömnproblem av Annelie Strömberg (2021)
Att ha sömnsvårigheter som barn är vanligare än man kan tro. I boken om Märta får vi en fin inifrån-skildring hur det kan kännas för barnet, men också för föräldrarna, när ett barn inte kan somna. Boken ökar förståelsen för problemet och ger också tips på lösningar i slutet.

Om natten. En bok om allt som händer medan du sover av Embla Sue Panova (2015)
I den här boken kommer du att få veta vad som händer när dagen övergår till natt, vilka som är vakna och tassar runt när alla andra sover och vad som händer med knopp och kropp efter att du somnat. Boken har fyra kapitel med bild och text.

Pojken som inte ville sova av Helen Cooper (1997)
En godnattsaga om en pojkes väg mot att somna i sin säng på kvällen, med vackra illustrationer i samspel med texten.

Siv sover vilse av Pija Lindenbaum (2009).
En bildrik berättelse om att sova över hos en kompis för första gången.

Sov gott pappa! sa lilla spöket Laban av Inger och Lasse Sandberg (1992)
Pappa spöke har svårt att sova. Spöket Laban försöker hjälpa honom att somna.

Sova, snarka, snooza. En trött bok om sömn av Katarina Kuick (2019).
Här finns fakta om hur hjärnan och kroppen fungerar när man sover och vad som händer när man inte får tillräckligt mycket sömn. Vi får veta hur flera olika djur sover. Texterna varvas med många humoristiska teckningar och det finns en mängd tips för hur man ska kunna somna och sova bra.

Sova sött av Sara Gimbertsson av (2010).

Olika djur lägger och nattar sina ungar. Texten är kort, poetisk och melodisk. Passar mycket bra som godnattläsning för barn, från 2-6 år.

Vera. Dags att sova av Katarina Ekstedt och Lovisa Blomberg (2019).

En bilderbok om Vera som inte vill gå och lägga sig samt runt processen att komma till ro.

Är det dags? av Kitty Crowther (2008)

Med enkla och verkningsfulla bilder byggs en spännande godnattsaga upp. Kitty Crowther fick det prestigefyllda ALMA-priset 2010.

Tidskrifter

Sömn och hälsa. Ges ut via Kungliga biblioteket av nätverket *Sömn och Hälsa* i Svensk Sjuksköterskeförening, i samarbete med forskningsplattformen *Hälsa i samverkan* vid Högskolan Kristianstad. Syftet med tidskriften är att sprida praktisk kunskap om sömn och hälsa. Tidskriften ges ut två gånger per år och artiklar är fritt tillgängliga (open access).

Ljud

Inre lugn och god sömn. Varva ner innan du ska sova av Barbro Bronsberg (2009) CD-bok (1 tim., 18 min.) Författaruppläsning.

Boken innehåller övningar i tre steg mot bättre sömn. Du kan lyssna på övningarna i följd eller i den ordning du själv föredrar. Att använda exempelvis när du ska sova eller om du vaknar och inte kan somna om.

Somna gott. Sömnträning och musik att somna till av Helena Welanders (2007), CD-bok (ca 1 tim., 13 min.) + texthäfte

Somna Gott är uppbyggd i fyra olika delar. På de tre första spåren blir du guidad genom övningar, framtagna av Helena Welanders, leg. arbetsterapeut. Den fjärde delen innehåller specialkomponerad musik och vill ge dig känslan av att sakta sjunka ner i avslappning, släppa tankar och till slut försvinna in i den så livgivande sömnen. Welanders gedigna erfarenhet med människor och avspänning gör denna cd-skiva till ett uppskattat sömnverktyg.

Poddar

Sömnpodden

<https://poddtoppen.se/podcast/1645497581/somnpodden>

Ur *Kropp och själ*, Sveriges radio:

Den djupaste sömnen (2023)

sverigesradio.se/avsnitt/den-djupaste-sommen

Trimma din sömn (2021)

sverigesradio.se/avsnitt/trimma-din-somn