

Nya böcker oktober 2016 - HandiCampen



Våga vara operfekt

av Brené Brown

Jobba smartare, bli snyggare, leva bättre och mer hälsosamt. Många av oss tror att det är vägen till ett lyckligare liv.

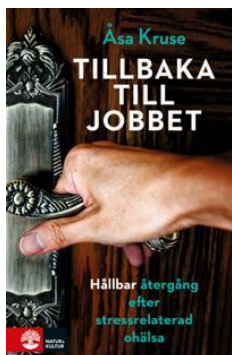
Brené Brown, sociolog som forskat om sårbarhet och skam, säger tvärtom: Var som du är. Var glad för det som blir bättre, men acceptera dina fel och brister. Strunta i vad andra tycker. Våga vara operfekt! Du är värdefull i alla fall.

Precis som i sin uppmärksammade bok Mod att vara sårbar väver Brown här ihop sin egen forskning på området med vardagliga och ofta humoristiska berättelser från sitt eget och andras liv. Och hon visar hur bland annat äkthet, lek, samhörighet och tillit kan hjälpa dig på vägen.

Om du tappat känslan av att vara värdefull kan du börja bygga upp den. Öva dig i mod, gemenskap och medkänsla och lev helhjärtat. Du kommer snart att upptäcka att ditt helt ofullkomliga liv kan vara en gåva både till dig själv och till andra.

Brown ger oss tio vägvisare på vägen dit, bland annat:

- Värna om det som är äkta släpp taget om andras åsikter. - Värna om medkänslan med dig själv släpp taget om kraven på att vara perfekt. - Värna om din själsliga motståndskraft släpp taget om det som dövar och gör dig maktlös. - Värna om tacksamheten och glädjen släpp taget om otillräckligheten och mörkerrädslan. - Värna om intuitionen och lita på tron släpp taget om behovet att veta säkert.



Tillbaka till jobbet: hållbar återgång efter stressrelaterad ohälsa

av Åsa Kruse

Hur vet man vad som är lagom takt vid rehabilitering? Vilka reaktioner är vanliga? Hur ser arbetsgivarens roll och ansvar ut?

Denna bok ger kunskap om hur och varför stressreaktioner och utmattningsproblematik uppkommer och hur de yttrar sig. Framför allt får du redskap för hur man tar sig igenom förloppet från sjukskrivning, återhämtning och planering till arbetsåtergång. Exempel varvas med konkreta strategier och författaren berättar vad som kan vara svårt, samtidigt som hon visar en

framkomlig väg för hur man stegvis tar sig tillbaka. Vanliga frågor, farhågor och situationer som kan uppstå beskrivs, samt hur man hanterar dem både som medarbetare och som chef. Forskning visar att en välplanerad återgång vid stressrelaterad problematik kraftigt ökar möjligheterna att komma tillbaka i arbete. Den här boken hjälper den sjukskrivna och arbetsgivaren att tillsammans ta de steg som behövs, genom att underlätta förståelse och samordning. Att skapa nya beteendemönster hos individen och på arbetsplatsen är av stor betydelse för att återgången ska bli hållbar i längden.

Tillbaka till jobbet vänder sig både direkt till dig som är drabbad av stressproblematik och till chefer och HR-personal som följer medarbetare genom en rehabilitering. Boken är även till hjälp för närstående och andra som vill förstå och veta mer om området.



Den högkänsliga människan och kärleken: låt kärleken bli din vän i en överväldigande värld

av Elaine N. Aron

Faller du hårt och djupt när du blir kär? Är du trött på att bli kallad "för känslig" i din relation? Kämpar du för att känna respekt för din mindre känsliga partner? Eller har du gett upp kärleken helt och hållet, eftersom du fruktar att du inte klarar av att bli sårad?

Detta är den fjärde boken på svenska av psykoterapeuten och forskaren som myntat begreppet "högkänslighet" eller "HSP – The Highly Sensitive Person". Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag som finns hos cirka tjugo procent av befolkningen. Högkänsliga personer bearbetar intryck djupare än andra vilket bland annat medför ett mycket aktivt inre liv och en särskild uppmärksamhet på subtila detaljer, men även ett stort behov av ensamtid för att förhindra att bli överväldigad.

I Den högkänsliga människan & kärleken berättar Elaine N. Aron hur detta personlighetsdrag kommer till uttryck i kärleksrelationer och vilka särskilda utmaningar och resurser som en högkänslig kärlekspartner står inför – både i relation med någon som delar ens personlighetsdrag och med någon som inte gör det. Forskningen visar att högkänsliga personer löper större risk än andra att bli olyckliga i sina kärleksrelationer, men enligt författaren finns en väg ut ur detta mönster. Genom ökad förståelse för sitt eller sin partners personlighetsdrag kan man undvika de vanliga fallgroparna och hitta ett bättre sätt att leva och älska.



Autoimmun kokbok: läkande paleokost

av Karl Hultén, Cecilia Nisbet Nilsson

Detta är troligen den viktigaste bok du någonsin kommer att läsa om du lider av autoimmun sjukdom. Med enkla recept baserade på näringstäta råvaror som stärker immunförsvaret och samtidigt stärker tarmens integritet, undviker du onödig aktivering av immunförsvaret. Det gör det möjligt att återvinna din hälsa. Alla recept är fria från gluten, mejeriprodukter, socker samt andra råvaror som kan irritera tarmen vid autoimmun sjukdom såsom ägg, nötter och potatisväxter med mera.

Autoimmuna sjukdomar ökar för varje år och har växt till en epidemi som drabbar över en miljon svenskar. Den här boken är ett verktyg som genom sina enkla principer edan hjälpt tusentals personer med autoimmun sjukdom och andra kroniska hälsobesvär som allergier och IBS. Författarna Cecilia Nisbet Nilsson och Karl Hultén har med den här metoden själva blivit symptomfria.



Föräldraboken om autismspektrumtillstånd: om att komma vidare efter diagnosen

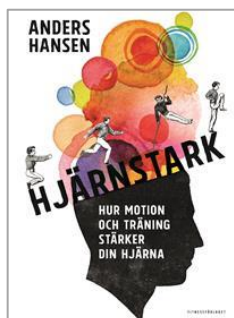
av Carolina Lindberg, Malin Valsö

Har ditt barn nyligen fått någon diagnos inom autismspektrum? I boken Föräldraboken om autismspektrumtillstånd – Om att komma vidare efter diagnosen får du svar på många av de frågor som dyker upp under den första tiden med en ny diagnos.

Hur kan du prata om diagnosen med barnet och omgivningen? Hur påverkas familjelivet? Vilka rättigheter finns i skolan och samhället, och vad kan man

ställa för krav?

Författarna delar frikostigt med sig av sina erfarenheter från rehabilitering, psykiatri, skola och arbetsliv med mycket kloka tankar och många talande fallbeskrivningar.



Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna

av Anders Hansen

Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig! Regelbunden träning har nämligen visat sig vara den bästa hjärngympan som finns, bättre än sudoku, korsord och alla tänkbara kosttillskott tillsammans.

Man vet i dag att hjärnan är enormt föränderlig. Det bildas ständigt nya hjärnceller och nya kopplingar skapas och försvinner. Allt du gör, till och med varje tanke du tänker, förändrar din hjärna lite grann. Och det gör i allra högsta grad även motion. När du rör på dig blir du inte bara piggare och mår bättre, det påverkar också koncentrationen, minnet, måendet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten ? till och med din personlighet och intelligens. Du tänker helt enkelt snabbare och kan lägga i en extra ?mental växel?, till exempel för att kunna koncentrera dig när det är stökigt omkring dig. Och alla som rör på sig får de här fördelarna, barn, vuxna och gamla.

I Hjärnstark visar Anders Hansen, överläkare i psykiatri och författare till boken Hälsa på recept, vilka mekanismer i din hjärna som omvandlar promenaden eller löprundan till inget mindre än en mental ?uppgradering?. Du får lära dig vad det beror på och du får konkreta tips på hur du ska röra på dig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen har kunnat visa.



Food pharmacy: En berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat

av Mia Clase, Lina Nertby Aurell

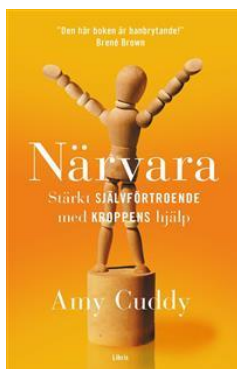
Vad har goda bakterier, Platon, gröna bananer, vetenskapliga studier, kärlek och gurkmeja gemensamt?

Att leva ett så friskt liv som möjligt är till stor del kopplat till vad du äter.

Bloggen Food Pharmacy, som drivs av Mia Clase och Lina Nertby Aurell, handlar om just detta. Nu kommer också boken om hur du äter den mest hälsosamma och antiinflammatoriska maten, och allt serveras med en rejäl portion humor.

Det här är en berättelse om inflammation, tarmfloror, onda och goda bakterier, vetenskapliga studier, hypokondri, metaanalyser, gurkmeja och antiinflammatorisk mat ? dessutom förklarar på ett mer lättillgängligt sätt än du någonsin kunnat ana. Självklart med recept och fakta om de antiinflammatoriska hjältarna i köket ? som du snart inte kommer att kunna vara utan.

All fakta är väl underbyggd genom professor Stig Bengmark, f.d. chefskirurg och klinikchef på Lunds universitet, med över 30 års erfarenhet av forskning på magens bakterier och hur maten vi äter påverkar kroppen. Han menar att alla kroniska sjukdomar har en och samma orsak ? ett uttröttat immunförsvar orsakat av kronisk inflammation. Därför ville Mia och Lina ta reda på hur man kan leva så antiinflammatoriskt som möjligt. Det kommer du också vilja.



Närvara: Stärkt självförtroende med kroppens hjälp

av Amy Cuddy

Om inte du tror på dig själv - hur ska då någon annan kunna göra det?

Harvardpsykologen och TED-stjärnan Amy Cuddy avslöjar hur man tar fram sitt modigaste jag för att öka sitt självförtroende, inspirera andra och prestera på topp.

Känner du igen känslan av att lämna en tuff utmaning och direkt önskat att du kunde få göra om den? Kanske efter en jobbintervju, en presentation eller en utmanande diskussion? Precis när man som bäst behöver vara genuin och självsäker känner man sig falsk och osäker.

Allt för ofta närmar vi oss våra livs största utmaningar med rädsla, utför dem med oro och lämnar dem med ånger. Men genom att ta fram vår egen inre styrka kan vi istället skapa närvaro, så att vi slutar att oroa oss över vilket intryck vi gör på andra och istället fokuserar på vilket intryck vi gör på oss själva.

Amy Cuddys revolutionerande bok avslöjar hur du med enkla knep kan möta dagen lite mer självsäker än tidigare. Hon presenterar fascinerande forskning bakom kroppsspråkets påverkan på människor. Något så enkelt som att ställa oss i en självsäker pose - trots att självsäkra är det sista vi känner oss - kan förändra både vår uppfattning om oss själva och vilket intryck vi gör på andra. Varje läsare kommer att lära sig hur man tar sig an sina största utmaningar med självförtroende istället för skräck, och lämna med tillfredsställelse istället för ånger.



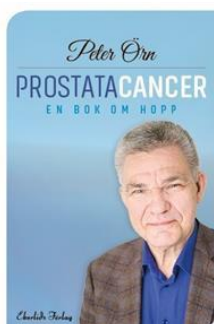
Anhörig i nöd och lust

av Lennarth Johansson

Denna bok tar sikte på likheter och upplevelser som förenar anhöriga. Det som de flesta anhöriga upplever är känslor av sorg, oro och dåligt samvete. Något som också förenar anhöriga, oberoende av allt annat, är det budskapet i denna bok; för att kunna hjälpa din nästa, måste du själv få hjälp.... Om ett tryckfall skulle uppstå i kabinen, kommer syrgasmasker att falla ned från taket. Sätt

syrgasmasken på dig själv, innan du hjälper andra...Boken ger svar på de frågor och funderingar som många anhöriga har. Vi är alla anhöriga och delar därmed många erfarenheter, samtidigt är varje anhörigs situation unik, vilket speglas i boken. Författaren Lennarth Johansson har över 35 års erfarenhet av forskning och utvecklingsarbete inom vården och omsorgen om de äldre.

Specialintresset är anhörigomsorg och att utveckla stöd till anhöriga som vårdar och stödjer närstående. Lennarth har arbetat med äldreomsorg och anhörigstöd på Socialstyrelsen och Aging Research Center (ARC), Karolinska Institutet och är nu forskningsledare vid Äldrecentrum, Stockholm.



Prostatacancer: en bok om hopp

av Peter Örn

Peter Örn berättar mycket personligt och ingående om hur han drabbades av prostatacancer och hela vägen fram till operationen som blev lyckad. Om de problem det medför som viktras, depression och potensproblem. Han har även samtalat med andra män som drabbats och intervjuat den läkare som opererade honom, Jonas Hugosson, Sveriges främste inom området. Boken avslutats med hans råd till andra som drabbas.

10 000 personer per år får prostatacancer.