

# Vill du veta mer om barn och stress, eller om stress mera generellt?

## **På dessa webb- sidor finns mer information:**

<http://www.1177.se/Blekinge/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress-hos-barn/>

<http://www.stressforskning.su.se/stress-s%C3%B6mn/om-stress-s%C3%B6mn/om-stress>

*Drömmen om det goda, en pedagogik för att förebygga stress i förskolan och grundskolan:*

<http://dreamofthegood.org/>

## **Böcker om barn och stress:**

*Stressade barn*

Ellneby, Ylva

Stockholm: Natur och Kultur, 2008

*Visst kan du! : för barn och föräldrar: en bok om hur barn och föräldrar kan hantera stress  
och stärka sin självkänsla*

Orlick, Terry & Solin, Elisabeth  
1998

*Ditt barn: 0-8 år sjukdomar, stress och gränser*

von Sivers, Malou & Sjönell, Göran  
2007

*Välfärdslandets gåta. Varför mår barnen inte lika bra som de har det?*

Lindblad, F & Lindgren, C

Stockholm: Carlssons, 2009

*Mindfulness för föräldrar*

Stawreberg, Anna-Maria & Andersen Cerwall, Heidi  
Bonnier: 2010



**Böcker om stress:**

*Goda sömnboken – Hur du får en bättre sömn*

Wallskär, H & Åkerstedt, T

Stockholm: Brombergs bokförlag, 2009

*Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi*

Grossi, G

Stockholm: Viva, 2008

*Stressa rätt! Öka din energi, hälsa och effektivitet*

Hasson, D

Stockholm: Viva, 2008

*Preventiv medicin – Teori och praktik*

Orth-Gomér, K & Perski, A

Lund: Studentlitteratur, 2008

*Duktighetsfällan: en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor*

Rose, J & Perski, A

Stockholm: Prisma, 2008

*Ur balans*

Perski, A

Bonnier Fakta, 2006

*I spåren på 90-talet*

Theorell, T

Stockholm: Karolinska Institutet University Press, 2006

*I balans*

Grossi, G

Bonnier Fakta, 2004

*Stress: Gen, individ, samhälle*

Åkerstedt, T & Kecklund, G m.fl.

Liber, 2013

