

Essä: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Angelhoff, C. (2024). Recension av boken ”29 sidor mot sömnbesvär”. *Sömn och Hälsa*, 12, s. 53–54.

<http://doi.org/10.59526/soh.12.29206>

Recension av boken ”29 sidor mot sömnbesvär”

Charlotte Angelhoff, specialistsjuksköterska och docent i omvårdnad av barn och unga vuxna

Kerstin Jeding, legitimerad psykolog och filosofie doktor, forskar om sömn, stress och ångest. I boken ”29 sidor mot sömnbesvär” (utgiven av Albert Bonniers Förlag, 2020) vänder hon sig direkt till den som har sömnproblem och som lider av det.

Läsaren kan förvänta sig handfasta tips och råd uppdelat på nio kapitel som bland annat beskriver sömnfysiologi, vad som stör sömn och hur natten och sömnlöshet kan hanteras. Boken är upplagd som en arbetsbok där det är meningen att läsaren ska få till sig fakta såväl som att reflektera över sin egen sömn och göra praktiska övningar. Metoden som Kerstin använder i boken bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT): metoder som visat sig fungera bra hos patienter med utmattningssyndrom, insomni, ångest och nedstämdhet.

Jag tror att den här boken kan vara riktigt bra för personer som känner att de behöver hjälp med sina sömnbesvär eller som utgångspunkt i grupper där sömn diskuteras. Språket är enkelt att förstå. Däremot hade jag önskat att den hade ett större format. Boken är bara 15 x 15 cm. Det är mycket fakta som ska in på de små sidorna. Texten blir svårläst och anteckningsytorna otillräckliga. Jag hade gärna sett boken som ett häfte med större textfont och där det hade känts mer tillåtet att skriva på sidorna.

Kerstin Jeding har även skrivit ”29 sidor mot stress” och ”29 sidor mot oro”, även de utgivna på Albert Bonniers Förlag.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Angelhoff, C.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.29206>

Kontakt: Charlotte Anglehoff, charlotte.angelhoff@liu.se

På fritiden läser Charlotte gärna böcker (dock mest skönlitteratur) och recenserar dem på sitt instagramkonto [@bokochtanke](#).

ORCID

Charlotte Angelhoff: <https://orcid.org/0000-0002-0174-8630>

Datum för inskick: 2024-09-12

Datum för acceptering: 2024-09-17

Datum för publicering: 2024-10-21

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Angelhoff, C.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.29206>