

Boknytt

Anne Brudevold | **Stress og det lille øyeblikks avspenning.** Denne boka ser på stress ut fra en psykologisk vinkling. Den forklarer hvordan hjernen reagerer på stress, og hvordan det igjen påvirker kroppen. Lever vi med vedvarende stress, risikerer vi å bli syke. Derfor trenger vi avknapper som kan hjelpe oss til å senke skuldrene og få stresset ut av kroppen. *Noras Ark, 2008*



Eva Gjengedal, Aina Schiøtz og Astrid Blystad (red.) | **Helse i tid og rom.** Hva er omgivelsesestetikk og omgivelsespsykologi? Eksempler fra historien og fra vår egen tid viser sammenhenger mellom arkitektur og vår forståelse av sykdom, helse og velvære. *Cappelen Damm, 2008*

Tore Dag Bøe og Arne Thomassen | **Fra psykiatri til psykisk helsearbeid** Forfatterne bygger her videre på boka «Mot en mer menneskelig psykiatri» (2000). Denne nye boka handler om psykisk helsearbeid *utenfor* institusjonene, i lokalsamfunn og nærmest mulig den det gjelder. *Universitetsforlaget, 2007*



Ståle Fredriksen | **Uflaks.** Jakten på god helse tar knekken på oss. Daglig dynges vi ned av helse råd. Lege Ståle Fredriksen tar her et oppgjør med tanken om at syke mennesker er skyld i sin egen sykdom. *Gyldendal Norsk Forlag, 2007.*

Arild Aambø (red.) | **Smerter – Smerteopplevelse og atferd.** Om hvordan smerter oppleves og kommuniseres, om hvordan smerter kan mildnes og behandles, og om hva som skjer i møtet mellom den som søker hjelp og den som hjelper. *Cappelen Akademisk Forlag, 2007*