

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
im. MARIANA REJEWSKIEGO W BYDGOSZCZY
WYDZIAŁ INFORMACJI I WSPOMAGANIA PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74

<http://www.pbw.bydgoszcz.pl>
e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl

MÓZG

zestawienie bibliograficzne w wyborze
wydawnictw zwartych
opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedelek

Bydgoszcz 2026

KSIĄŻKI

1. **Co głowie wyjdzie na zdrowie? : mózg wie i o tym opowie** / Róża Hajkus

@roza_hajkus ; ilustracje: Paweł Gierliński @pawelgierlinski. - Gliwice :

Sensus : Czytalisek, - 2025. – 125 s.

sygnatura M 177982

Co myślisz, gdy słyszysz: zdrowa noga? To pewnie taka, która chodzi, skacze i kopie piłkę. Po prostu robi to, co powinna robić noga, i nawet nie musisz się nad tym zastanawiać. A zdrowy ząb? Taki, którym możesz gryźć i który nie boli, więc w ogóle zapominasz, że go masz. Czym zatem jest ta zdrowa głowa? Zdrowa głowa oczywiście nie boli, ale chodzi tu o coś więcej. W niej znajduje się MÓZG, który jest centrum sterowania Twoim ciałem i całą resztą. MÓZG odpowiada za to, że sprawnie się ruszasz, szybko myślisz i cieszysz się zdrowiem psychicznym - czyli czujesz się dobrze ze sobą, ze swoimi emocjami. Innymi słowy: zdrowa głowa to zdrowy MÓZG. Z tej książki dowiesz się, jak o niego dbać. Co robić, a czego nie robić albo robić mniej właśnie po to, by Twoja głowa czuła się dobrze. O wszystkim opowiedzą Ci Róża, mózg, serce i inne narządy Twojego ciała.

Opis pochodzi od wydawcy.

2. **Dlaczego pamiętamy? : odkrywanie sekretów pamięci, aby zachować to, co ważne** / Charan Ranganath ; przekład: Tomasz Walczak. - Gliwice :

Wydawnictwo Naukowe Helion, 2025. – 306 s.

sygnatura M 177915

Pamięć kształtuje przeszłość i przyszłość, gdyż wpływa na większość decyzji. Jeżeli wiesz, jak działa pamięć, łatwiej radzisz sobie z codziennymi zadaniami, a także z poważniejszymi wyzwaniami, na przykład związanymi z osłabieniem pamięci. A jeśli skorzystasz ze zdolności mózgu do reinterpretacji przeszłości, możesz wyleczyć się z traumy, usprawnić proces uczenia się i rozwijać samoświadomość. Dzięki tej przystępnie napisanej, wciągającej książce poznasz najnowsze odkrycia nauki mówiące o sposobach rejestrowania przeszłości w mózgu. Dowiesz się też, jak to, co pamiętasz, wpływa na Twoje rozumienie, kim jesteś teraz i kim możesz się stać w przyszłości. Najpierw poznasz podstawowe mechanizmy działania pamięci, reguły rządzące zapominaniem i sposoby na zapamiętywanie rzeczy, które mają znaczenie. Przeczytasz, co decyduje o tym, jak interpretujemy przeszłość i postrzegamy teraźniejszość. W książce znajdziesz też liczne historie ludzi o nietypowo funkcjonującej pamięci: niektórzy pamiętają zbyt wiele, inni nie mogą tworzyć nowych wspomnień, a jeszcze inni są dręczeni przez wspomnienia. Przekonasz się, jak skutecznie niewidzialna ręka pamięci kieruje ludzkim życiem!

Opis pochodzi od wydawcy

3. **Energia dla mózgu : przełom w nauce o zdrowiu psychicznym i leczeniu zaburzeń** / dr Christopher M. Palmer ; przekład: Piotr Cieślak. - Gliwice : Sensus, 2025. - 392 s.

sygnatura M 177428

[...] Energia dla mózgu. Przełom w nauce o zdrowiu psychicznym i leczeniu zaburzeń szczegółowo wyjaśnia to nowe podejście do chorób psychicznych — poczynając od objawów i czynników ryzyka, a skończywszy na procesach zachodzących w komórkach mózgowych. Palmer wskazuje też perspektywy nowych metod terapeutycznych, jakie otwierają się dzięki jego teorii. Mogą one mieć zastosowanie w odniesieniu do wszystkich zaburzeń psychicznych, w tym stanów lękowych, depresji, ADHD, alkoholizmu, zaburzeń odżywiania, choroby afektywnej dwubiegunowej, autyzmu, a nawet schizofrenii. Publikacja łączy najnowsze zdobycze nauki z praktycznymi poradami i metodami, które pomagają w odzyskaniu zdrowia psychicznego [...].

Opis pochodzi od wydawcy.

4. **Inżynieria mózgu : jak trenować swój mózg i odblokować jego prawdziwy potencjał** / Peter Hollins ; przekład: Krzysztof Sawka. - Gliwice : Sensus, copyright 2025. - 149 s.

sygnatura M 177155

Mózg jest naszym domem — schronieniem dla świadomości, tożsamości i myśli. To niezwykle skomplikowany i tajemniczy organ. I podobnie jak inne narządy, starzeje się, zużywa, mogą go też dotyczyć różnego rodzaju niedobory. Do jego niezwykłych cech należą plastyczność i wciąż nie do końca zbadane ogromne możliwości. Chociaż nie da się trenować szarych komórek w zwykłym tego słowa znaczeniu, można rozwijać potencjał mózgu, poprawić jego neuroplastyczność. Z tej książki dowiesz się, jak doprowadzić do optymalizacji funkcji mózgu i osiągnąć szczytową sprawność umysłową, a także jak stymulować rozrost neuronów i poprawić ogólną kondycję umysłową. Przekonasz się, jak zaskakujące i głębokie więzi łączą Twoje ciało i umysł, a ponadto jakie codzienne nawyki sprzyjają poprawie koncentracji i rozwojowi krytycznego myślenia. Nauczysz się odpoczywać we właściwy sposób i docenisz potęgę emocjonalnych więzi społecznych. Znajdziesz tu również wyjaśnienie, na czym polega neuroplastyczność, bazujące na rzetelnych informacjach o fizjologii mózgu i czynnikach, które decydują o sprawności umysłowej. Dowiesz się, jak z niej korzystać w codziennym życiu. Odkryjesz też swój nerw błędny i przekonasz się, jaki ma wpływ na Twoje poczucie spokoju! Codziennie poprawiaj potencjał swojego mózgu!

Opis pochodzi od wydawcy.

5. **Mózg i umysł w równowadze : dieta, ruch, relacje, otoczenie** / Patryk Reimisz. - Warszawa : PZWL : 2025. - 421 s.

sygnatura M 178088

Czy wiesz, że kondycja Twojego mózgu zależy nie tylko od genów, lecz także

od codziennych decyzji? To, co jesz, ile się ruszasz, w jakim otoczeniu żyjesz i jakie relacje budujesz z ludźmi, kształtuje Twój umysł i wpływa na Twoje zdrowie psychiczne. „Mózg i umysł w równowadze. Dieta, ruch, relacje, otoczenie” to wyjątkowa pozycja, łącząca naukę z praktyką. W części I książki autor prezentuje rzetelną wiedzę z zakresu nauk biologicznych, psychologicznych i społecznych, by w części II wyciągnąć z niej praktyczne wskazówki dla zdrowia mózgu i umysłu, do zastosowania na co dzień. Ta publikacja nie tylko wyjaśnia, dlaczego świadome dbanie o równowagę jest niezbędne we współczesnym świecie, lecz także pokazuje, jak rozwinąć tę umiejętność w codziennym życiu.
Opis pochodzi od wydawcy.

6. **Mózg na autopilocie : jak nie dać się oszukać schematom myślenia /** Crawford Hollingworth, Cathy Tomlinson ; przełożyła Magda Witkowska. - Warszawa : Prószyński i S-ka, 2025. - 351 s.

sygnatura M 178449

Książka Mózg na autopilocie zaprasza czytelnika za kulisy – i namawia go do przejęcia sterów. To zbiór wiedzy i praktycznych rad, dzięki którym można zmienić swoje życie metodą małych kroków. Autorzy podpowiadają, co robić, żeby rzadziej angażować się w konflikty, bardziej pozytywnie patrzeć na świat, podejmować racjonalniejsze decyzje, lepiej się bawić i osiągać nowe cele. To książka o tym, jak zmienić nastawienie – jak spojrzeć na siebie i własne wybory inaczej. Jak się bowiem okazuje, wcale nie trzeba dużo, żeby dużo się zmieniło – i żeby zacząć zupełnie nowe życie. Crawford Hollingworth jest ekspertem w dziedzinie modyfikacji zachowań i współzałożycielem firmy konsultingowej Behavioural Architects, która współpracuje z wieloma dużymi firmami i organizacjami na całym świecie. Hollingworth nie tylko pisze, ale też często wygłasza wykłady poświęcone wykorzystywaniu zdobyczy nauki do oddziaływania na zmianę zachowań.

Opis pochodzi od wydawcy.

7. **Mózg odporny na krytykę : neuronaukowe i psychologiczne metody radzenia sobie z lękiem przed oceną i hejtem /** Justyna Żejmo. - Gliwice : Sensus, 2025. – 307 s.

sygnatura M 177995 - M 177996

[...] Skąd się bierze skłonność do krytykowania i potrzeba hejtowania? Jak przestać oceniać i krytykować? Jak uodpornić się na osądy innych? Jak wzmacniać swoje poczucie wartości, aby wierzyć w siebie i ufać sobie bez względu na to, co mówią inni? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w książce Justyny Żejmo. Autorka zaprasza Cię do inspirującej podróży, podczas której, korzystając z najnowszych odkryć neuronauki i wiedzy z dziedziny psychologii, odkryjesz, gdzie leży źródło tendencji do oceniania wszystkich i wszystkiego, a także jak budować poczucie wartości, niezbędne do radzenia sobie z krytyką. Dowiesz się, co Cię może wesprzeć w

reagowaniu na hejt i osąd w zdrowy, korzystny dla Ciebie sposób.
Zdecydowanie, ale z życzliwością. Tak by pozostać w atmosferze szacunku i zrozumienia [...].
Opis pochodzi od wydawcy.

8. Neuronawyki : jak dzięki neuroplastyczności zmienić swój mózg /

Katarzyna Stachowicz. - Kraków : EmocjePlusMinus, 2025. – 256 s.

sygnatura M 178596

[...] Autorka zabiera czytelnika w fascynujący świat neurobiologii, wskazując konkretne ćwiczenia i proste, codzienne praktyki, które wspierają mózg w procesach adaptacji, zapamiętywania i twórczego myślenia. Przystępnie tłumaczy, jak dopamina, serotonina czy oksytocyna wpływają na podejmowane przez nas decyzje oraz jak – dzięki tej wiedzy – można wyjść z utartych schematów i wymazać negatywne wzorce. Udowadnia również, że nawyki nie muszą być nudne – odpowiednio zaprojektowane, mogą stać się kamieniami milowymi na drodze samorozwoju. Czytając tę książkę, dowiesz się również, jaką dietę stosować, by twój mózg pracował na najwyższych obrotach oraz jakie techniki relaksacyjne wspierają kreatywność. Co najważniejsze – zrozumiesz, jak istotną rolę w twórczym funkcjonowaniu mózgu odgrywają trwałe, pozytywne relacje z bliskimi osobami i naturą. To opowieść o mózgu, ale przede wszystkim o tym, jak mądrze i twórczo żyć.

Opis pochodzi od wydawcy

9. Potrzeba obecności : czyli o neurobiologii wczesnego dzieciństwa /

Marek Kaczmarzyk. - Gliwice : Mysłowice : Wydawnictwo Element ;

Wydawnictwo Dawid Mędrala, 2025. – 94 s.

sygnatura M 177107 - M 177108

[...] Chcemy, by ta książka pomogła Ci wspierać Twoje małe dziecko w rozwinięciu jego ogromnego potencjału oraz reagować z miłością w tych sytuacjach, które są dla nas, rodziców, trudne. Najnowsze odkrycia neurobiologii wskazują, że w ciągu pierwszych czterech – pięciu lat życia w mózgu dziecka zachodzą zmiany, które mogą decydować o jego późniejszych możliwościach. Zapytaliśmy profesora Kaczmarzyka o kwestie, które w naszym odczuciu najczęściej niepokoją rodziców małych dzieci: Skąd się biorą tak zwane fazy buntu małego dziecka? Czy możemy ich uniknąć? Od jednych specjalistów słyszymy, że dziecko jak najwcześniej powinno spać osobno, od innych – że najlepiej jest, jeśli jak najdłużej śpiemy razem. Kto ma słuszność? Dlaczego moje dziecko chce jeść tylko suche bułki i makaron? Nasi znajomi już uczą swojego dwulatka drugiego języka, czy my też powinniśmy? Profesor Marek Kaczmarzyk w lekki i przystępny sposób przekazuje wiedzę, która pozwala nam lepiej zrozumieć zachowania małego dziecka, utrzymać spokój w trudnych sytuacjach oraz wspierać rozwój kompetencji emocjonalnych i poznawczych w tym niezwykle ważnym okresie [...].

Opis pochodzi od wydawcy.

10. **Przeciążony mózg** / Romie Mushtaq ; przekład: Agata Trzcińska-Hildebrandt.
- Warszawa : Bellona, 2025. - 366 s.

sygnatura M 177612

Twój mózg potrzebuje odpoczynku – znajdź spokój w świecie, który nigdy się nie zatrzymuje! Czujesz, że Twój umysł nigdy nie zwalnia? Dla utrzymania przytomności wlewasz w siebie litry kawy i energetyków? Masz problemy z koncentracją i opanowaniem stresu, a Twój mózg wydaje się ciągle przeciążony? Kiedy przykładasz głowę do poduszki, trudno ci opanować gonitwę myśli? Brzmi znajomo? Dzięki praktycznym wskazówkom dowiesz się: jak poprawić koncentrację i zwiększyć energię, dlaczego ciągły stres szkodzi twojemu zdrowiu i jak go zminimalizować, jak zadbać o spokojny sen bez konieczności sięgania po farmaceutyki, w jaki sposób odzyskać wewnętrzną równowagę i poczucie kontroli, jak zmienić codzienne nawyki, by wspierały zdrowie twojego mózgu. To książka dla każdego, kto czuje, że jego myśli nieustannie pędzą i chce wreszcie zaznać spokoju. Opierając się na badaniach naukowych i wieloletnim doświadczeniu, autorka, dr Romie Mushtaq, doświadczona neurolog i ekspertka w dziedzinie wellness, proponuje proste i skuteczne rozwiązania możliwe do wdrożenia w codziennym życiu. Nie pozwól, aby przepracowany umysł rządził twoim życiem!

Opis pochodzi od wydawcy.

11. **Psychologia mózgu nastolatka** / John Coleman ; tłumaczenie Katarzyna Piszczek. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025. – 144 s.
sygnatura M 177105 - M 177106

Dlaczego nastolatki chodzą późno spać i mają problem z porannym wstawaniem? Czy rzeczywiście częściej ryzykują? Co się dzieje z ich hormonami? Psychologia mózgu nastolatka to pozycja dla wszystkich osób zaangażowanych w życie nastolatków, umożliwiającą wgląd w to, co dzieje się w nastoletnich umysłach i wyjaśniającą, w jaki sposób zrozumienie owych procesów może poprawić relacje i komunikację na tym kluczowym etapie życia. Zawiera omówienie najistotniejszych zagadnień dotyczących między innymi sposobu, w jaki mózg zmienia się w okresie dojrzewania, roli hormonów oraz tego, co wiemy na temat stresu i odporności, a także snu i presji rówieśniczej. Autor publikacji podaje w wątpliwość stereotyp „pokolenia płatków śniegu” i stara się lepiej poznać zdrowie psychiczne młodych ludzi. Książka ta, dedykowana wszystkim rodzicom i opiekunom, stanowi pomoc w pokonywaniu wyzwań związanych z codziennym życiem z nastolatkiem. Jest ona również źródłem istotnej wiedzy dla studentów i praktykujących specjalistów, takich jak pracownicy socjalni, psychologowie czy osoby zatrudnione w służbie zdrowia i placówkach edukacyjnych, którzy na co dzień stykają się z nastolatkami.

Opis pochodzi od wydawcy.

12. **Psychologia sztucznej inteligencji** / Tony Prescott ; przekład: Katarzyna Piszczek. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025. – 176 s.
sygnatura M 177885

[...]Autor publikacji odkrywa wszystkie aspekty relacji łączących psychologię ze sztuczną inteligencją. Zastanawia się, w jakim stopniu SI przypomina ludzi i czy może posiadać jakąś formę samoświadomości. Poprzez analizę podobieństw między mózgami a komputerami prezentuje, w jaki sposób systemy SI zostały opracowane na wzór ludzkiej inteligencji. Omawia obecne ograniczenia związane z SI oraz metody ich przewyżczania w przyszłości. Bada również niektóre z etycznych i społecznych zagrożeń, między innymi stronniczość algorytmów czy konsekwencje, jakich doświadczymy w przyszłości, jeśli w ważnych aspektach życia SI przewyższy człowieka. Z Psychologii sztucznej inteligencji dowiemy się, co tak naprawdę znaczy być człowiekiem oraz jak SI wpływa i będzie wpływać na ludzkość pod każdym względem.

Opis pochodzi od wydawcy.

13. **Stres : złap oddech i odzyskaj życiową równowagę** / Aleksander Perski ; przekład: Marta Prochwicz. - Kraków : Mando inside, 2025. – 220 s.
sygnatura M 177104

Od napięcia do równowagi, czyli o tym, jak pokonać stres. Przewodnik dla zestresowanych i wypalonych. Współcześnie wyjątkowo często odczuwamy presję czasu, przeciążenie obowiązkami, niepewność co do przyszłości, przebudźcowanie, samotność i brak zaufania społecznego. To wszystko może prowadzić do poczucia zagrożenia, niepokoju czy napięcia, a ten stan nazywamy właśnie stresem. Staje się on plagą współczesnego świata, a jego wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, na relacje z bliskimi i te zawodowe, jest ogromny. Aleksander Perski, wybitny polski psycholog pracujący w Szwecji, założyciel pierwszej Kliniki Badania Stresu w Instytucie Karolinska, dzieli się najnowszymi metodami i terapiami, które pomogą skutecznie radzić sobie ze stresem i poprawić jakość życia. Pokazuje, jak unikać wewnętrznych napięć, osiągnąć równowagę między pracą a życiem prywatnym i budować wewnętrzny dobrostan. Odkryj, co cię tak naprawdę blokuje, przygniata, nie pozwala rozwinąć skrzydeł i uwolnij się od tego. Stres naprawdę można pokonać.

Opis pochodzi od wydawcy

14. **Umysł w stanie niedosytu : dlaczego ciągle chcemy więcej i jak z tym walczyć** / Michael Easter ; przekład: Paulina Makolus-Krasa. - Gliwice : Sensus, 2025. – 342 s.
sygnatura M 177727

[...] W tej niezwykłej książce znajdziesz dowody, że rozwiązanie tego problemu leży w Twoich rękach. Zrozumiesz, dlaczego w ogóle pragniesz więcej, pozbędziesz się swoich najgorszych nawyków i nauczysz się z

radością doceniać to, co już masz. Od genialnego projektanta automatów do gier z Las Vegas dowiesz się, jak powstrzymać zachciankę, zanim się pojawi. Benedyktyńscy mnisi pokażą Ci, ile szczęścia można znaleźć w samotności. Astronauta z Międzynarodowej Stacji Kosmicznej nauczy Cię rozpalać zmysł eksploracji, a naczelnny psychiatra w Iraku pomoże Ci w zmianie sposobu myślenia o uzależnieniach i nawykach. Tę książkę możesz potraktować jako fascynującą opowieść, ale również jako inspirację, aby prostymi metodami nastawić się na obfitość i zacząć żyć pełnią życia!
Opis pochodzi od wydawcy.

15. Walka o mózg : wolność myślenia w erze neurotechnologii / Nita A.

Farahany ; przekład: Bożena Jóźwiak. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2025. - 383 s.

sygnatura M 178487

Nadchodzi nowa era w dziedzinie monitorowania i hakowania umysłu. Czy jesteśmy przygotowani na taką przyszłość? Wyobraźmy sobie świat, w którym będzie można pozyskiwać dane z mózgu, żeby poznać czyjeś poglądy polityczne, myśli będą mogły stanowić dowód przestępstwa, a skrywane uczucia zostać użyte w sądzie jako zarzut. A jednocześnie świat, gdzie chorzy na padaczkę otrzymują ostrzeżenia na chwilę przed atakiem, a przeciętna osoba może zajrzeć do własnego mózgu, żeby usunąć bolesne wspomnienia lub wyleczyć się z uzależnień. Neuronauka już obecnie umożliwia to wszystko, a skomplikowane urządzenia neurotechnologiczne staną się wkrótce „uniwersalnymi sterownikami” w naszych interakcjach z technologią. Może to zapewnić ludzkości ogromne korzyści, lecz bez odpowiednich zabezpieczeń może też poważnie zagrozić podstawowym prawom człowieka do prywatności, wolności myśli i samostanowienia [...]

Opis pochodzi od wydawcy.

16. Zaprzyjaźnij się ze swoim mózgiem / Rachel Barr ; przekład: Barbara

Łukomska. - Warszawa : Buchmann, 2025. – 348 s.

sygnatura M 178107

How to Make Your Brain Your Best Friend autorstwa Rachel Barr to przystępny i inspirujący poradnik oparty na najnowszych badaniach z dziedziny neuronauki. Autorka, uznana neurołożka, tłumaczy złożone procesy zachodzące w mózgu w sposób zrozumiały dla każdego. Książka pomaga lepiej zrozumieć, jak działają emocje, nawyki, pamięć i stres oraz jak możemy wspierać nasz mózg, aby żyć zdrowiej i szczęśliwiej.

Opis pochodzi od wydawcy.