

dr Caroline Leaf

Pomoc w kryzysie emocjonalnym



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Natychmiastowe strategie na stres, lęk i przeciążenie psychiczne,
które pomagają ukoić nerwy i odzyskać spokój



„Każdy z nas miewa natrętne myśli, nadmiernie analizuje, czy po prostu bywa zestresowany przebywaniem wśród męczących osób. Teraz jest trudniej niż kiedykolwiek przedtem. Książka dr Leaf w mistrzowski sposób pokazuje, co tak naprawdę dzieje się ze stresem i co z nim zrobić, opierając się na badaniach naukowych i dziesięcioleciach jej doświadczenia klinicznego. To lektura obowiązkowa, jeśli chcesz rozkwitać, a nie tylko „dawać sobie radę” każdego dnia!”

Dave Asprey, ojciec biohackingu, autor bestsellerów, w tym książki *Dieta kuloodporna*, czterokrotnie na liście *New York Timesa*



„Najnowsza książka dr Leaf nie tylko zapewnia głębokie zrozumienie, ale także oferuje praktyczne plany na pokonywanie codziennych wyzwań i budowanie odporności psychicznej. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce rozwijać wewnętrzną siłę i podążać drogą do emocjonalnego dobrostanu, stawiając czoła wzlotom i upadkom życia.

Dr Josh Axe, doktor medycyny naturalnej, chiropraktyk, dietetyk kliniczny



„A co, gdybyś narzędzia, które pomogą Ci przetrwać najtrudniejsze chwile w życiu, miał na wyciągnięcie ręki? Jestem niezmiernie wdzięczny, że dr Leaf stworzyła *Pomoc w kryzysie emocjonalnym*. Te narzędzia są proste, praktyczne, poparte naukowo i po prostu działają!”

Shawn Stevenson, autor bestsellerów *Eat Smarter* oraz *Eat Smarter Family Cookbook*

„W książce *Pomoc w kryzysie emocjonalnym* dr Caroline Leaf łączy swój błyskotliwy umysł naukowy z wielkim sercem, przepelnionym współczuciem i mądrością, aby stworzyć wyjątkowo praktyczny i skuteczny przewodnik, który jest bardzo potrzebny w dzisiejszym, zabieganym świecie”.

Kimberly Snyder, autorka *Możesz więcej, niż sobie wyobrażasz*,
trzykrotnie na liście bestsellerów *New York Timesa*



„Dr Caroline Leaf jest jedną z najbardziej cenionych neurobiologów klinicznych i badawczych na świecie; jest także fenomenalną osobą, która szczerze troszczy się o ludzi. Ta książka prezentuje to, co najlepsze z jej dorobku, z praktycznymi wskazówkami, które pomogą każdemu lepiej radzić sobie z lękiem i stresem. Przeczytaj ją a zobaczysz, jak szybko ogarnie cię spokój”.

Roy Vaden, autor *Take the Stairs*,
na liście bestsellerów *New York Timesa*



„Życie nigdy nie będzie idealne, ale *Pomoc w kryzysie emocjonalnym* daje ci narzędzia, by z wdziękiem i odpornością poruszać się w trudnych chwilach. Mądrość dr Leaf oraz jej pełne współczucia wskazówki są niezwykle cenne dla każdego, kto szuka praktycznych, popartych badaniami porad, jak przemienić przytłaczające myśli w celowy rozwój”.

Demi-Leigh Tebow, była Miss Universe,
autorka bestsellerów, przedsiębiorczyni i prelegentka

„W tych burzliwych i stresujących czasach *Pomoc w kryzysie emocjonalnym* uświadamia nam, że dostępne są prawdziwe, proste i skuteczne narzędzia. Wielu ludzi we współczesnym świecie codziennie zmagają się z chaosem i życiowym bałaganem, zbyt często doświadczając lęku, przytłoczenia, wyczerpania i objawów fizjologicznych związanych ze stresem. Ta książka jest pełna praktycznych wskazówek i narzędzi, które – stosowane w prosty i zwięzły, lecz konsekwentny sposób – prowadzą do stopniowej przemiany w życie pełne coraz większego, wewnętrznego spokoju. Małe, konsekwentne kroki zgodne z tymi praktycznymi poradami, oferują sposób na przezwyciężenie i wyjście z wewnętrznego zamętu, nienawiści do samego siebie i życia skupionego na przeszłości lub przyszłości. Możemy nauczyć się nie żałować tego, co już za nami i nie zamykać za tym drzwi. Możemy również stopniowo nauczyć się, jak nie ugrzęznąć w „podróżowaniu w przyszłość”, które sabotuje nasze życie w teraźniejszości, jaką każdy z nas otrzymał. Celem jest postęp, a nie perfekcja. Dziękuję, dr Leaf, za kolejną praktyczną, opartą na dowodach i aktualną książkę”.

Robert P. Turner, lekarz medycyny, magister nauk ścisłych
w dziedzinie badań klinicznych, dyplomowany specjalista
w zakresie ilościowej elektroencefalografii, certyfikowany
specjalista w zakresie neurofeedbacku



„Dr Leaf naprawdę to rozumie. Życie bywa skomplikowane, ale *Pomoc w kryzysie emocjonalnym* przypomina nam, że nie musimy radzić sobie sami. Ta książka to ponadczasowy i praktyczny prezent, który pomoże nam przetrwać trudne chwile”.

Judah Smith, pastor
wspólnoty kościelnej Churchome, autor *Jesus Is*

„Arcydzieło w odnajdywaniu spokoju pośród zawilóści życia, wyznaczeniu konkretnych momentów na martwienie się i przypominaniu sobie, że czasami to w porządku, gdy nie jest w porządku. Dr Leaf pięknie przedstawia różnicę między spokojem a szczęściem i pozostawia czytelnika z namacalnymi perełkami do przyswojenia i zastosowania w praktyce, ucząc nas, jak zmniejszyć lęk. Lektura obowiązkowa”.

Craig Siegel, autor bestsellerów na liście *Wall Street Journal*, trener, nauczyciel, prelegent TEDx, ośmiokrotny maratończyk oraz inwestor



„Nie ma co owijać w bawełnę – życie jest pogmatwane. Ta książka to niesamowita mapa drogowa dla każdego, kto chce przejąć kontrolę nad swoim samopoczuciem psychicznym, znaleźć równowagę i poczuć większy spokój. Jest pełna praktycznych porad, życiowej mądrości i podnoszącej na duchu inspiracji, której wszyscy potrzebujemy, gdy życie wydaje się brać nad nami górę. Nie da się nalać z pustego kielicha, a ta książka jest idealnym przypomnieniem, że priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia psychicznego to nie luksus, lecz konieczność. Gorąco ją polecam”.

Alli Web, założycielka firm *Drybar* i *Messy*, autorka bestsellerów na liście *New YorkTimesa* i *USA Today*

„Książka dr Caroline Leaf *Pomoc w kryzysie emocjonalnym* jest jak idealny zestaw narzędzi do radzenia sobie z najtrudniejszymi momentami w życiu. Pełna szybkich, potwierdzonych naukowo strategii, stanowi inspirujące przypomnienie, że uzdrowienie i rozwój są zawsze w zasięgu ręki – nawet w najbardziej burzliwych okresach”.

Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, autor bestsellerów *New York Timesa*, w tym książki *Ketotarianin – dieta ketogeniczna dla wegetarian*, prowadzący podcast *The Art Of Being Well*



„Życie potrafi przytłaczać i czasami wydaje się, że ciężar świata jest zbyt wielki, by go udźwignąć. Ale co, jeśli moglibyśmy nauczyć się dźwigać ten ciężar z większą lekkością i elegancją? Ta książka to skarbnica wiedzy dla każdego, kto pragnie lepiej zrozumieć siebie, zapanować nad chaosem codzienności i kształtować zdrowszy sposób myślenia. To nie tylko sztuka przetrwania – to droga do pełnego rozkwitu. Dzięki szczerzej prawdzie i życiowej mądrości przypomina nam, że uzdrawianie jest procesem, a każdy krok naprzód ma znaczenie. Jeśli szukasz spokoju, jasności i siły, by iść dalej – gorąco polecam”.

Michelle Williams, aktorka, pisarka,
rzeczniczka zdrowia psychicznego

**Pomoc
w kryzysie
emocjonalnym**

dr Caroline Leaf

Pomoc w kryzysie emocjonalnym



Natychmiastowe strategie na stres, lęk i przeciążenie psychiczne,
które pomagają ukoić nerwy i odzyskać spokój



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Orzechowska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-174-0

Tytuł oryginału: *Help in a Hurry: Simple Tips for Finding Peace When You're Overwhelmed, Anxious, or Stressed*

Copyright 2025 by Caroline Leaf
Originally published in English under the title *Help in a Hurry* by Baker Books,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla mojej ukochanej Alexy

Twoja świeca zgasła zbyt wcześnie,

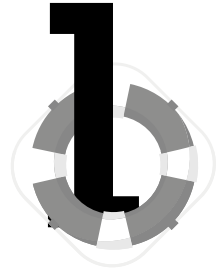
*lecz ciepło, które niosłaś,
wciąż ogrzewa tych, których dotknęłaś.*

Świeciłaś jasno,

*płonąc mocno i bez wahania dla tych,
których kochałaś.*

SPIS TREŚCI

1. Pomoc w kryzysie emocjonalnym, co to właściwie jest? . . .	15
2. Pomocy, co się dzieje w mojej głowie?	21
3. Pomocy, presja mnie przytłacza!	31
4. Pomocy, mój mózg nie chce się zamknąć!	51
5. Pomocy, zaraz komuś przyłożę!	63
6. Pomocy, świat wydaje się taki czarno-biały!	73
7. Pomocy, jestem ciągle zmęczony!	83
8. Pomocy, natrętne myśli nie dają mi spokoju!	95
9. Pomocy, nie czuję się szczęśliwy przez cały czas!	107
10. Pomocy, jestem ciągle wściekły!	117
11. Pomocy, żal mnie blokuje!	127
12. Pomocy, nie mam pojęcia, co tu się wyprawia!	137
13. Pomocy, moja przeszłość mnie prześladowe!	151
14. Pomocy, chcę wszystkim dogodzić!	163
15. Pomocy, mój wewnętrzny krytyk nie daje mi spokoju! . . .	177
16. Pomocy, znów sam sobie stawiam diagnozy!	187
17. Pomocy, technologia jest wszędzie!	197
18. Pomocy, wszystko idzie nie tak!	205
<i>Wnioski</i>	219
<i>Przypisy</i>	223
<i>O Autorce</i>	233



Pomoc w kryzysie emocjonalnym, co to właściwie jest?

Czy używasz któregoś z tych wyrażen na co dzień?

- „Mam tego po dziurki w nosie”.
- „Już dłużej tego nie wytrzymam”.
- „Zaraz mi głowa pęknie”.
- „Dodaj mi sił”.
- „Poddaję się”.
- „Dlaczego ja?”
- „Jestem u kresu wytrzymałości”.
- „Rwę włosy z głowy”.
- „Jestem na skraju załamania”.
- „Ręce mi opadają”.
- „Jestem kłębkim nerwów”.
- „To była kropla, która przelała czarę goryczy”.

- „To mnie doprowadzi do szału”.
- „Od teraz będzie już tylko gorzej”.

Wszyscy mamy „gorsze” dni, kiedy wszystko, co tylko mogło pójść źle, rzeczywiście się psuje. Dokładnie tak, jak mówi przysłowie: „Z deszczu pod rynnę”. Jeśli się nad tym zastanowić, mamy wiele takich powiedzeń w różnych językach. Moim ulubionym jest arabskie wyrażenie, które tłumaczy się jako: „Dni miodu, dni cebuli”. Idea gorszego dnia jest chyba uniwersalna.

To jednak nie znaczy, że musimy stać na deszczu bez parasola czy płaszcz przeciwdeszczowego. Dlatego napisałam tę książkę: choć „gorsze dni” są uniwersalne, to już wiedza, jak radzić sobie z życiowymi wzlotami i upadkami, nie jest powszechna. Wielu z nas nie wie, co robić, gdy [tu wstaw swoje ulubione niecenzuralne słowo] wszystko wymyka się spod kontroli. Wiemy, że złe rzeczy się zdarzają, ale nie wiemy, jak postępować, gdy już się wydarzą.

Ta książka pełna jest prostych, szybkich strategii, które pomogą ci, gdy sprawy układają się źle i nie wiesz, co robić. To właściwie przewodnik po tym, jak radzić sobie w te „burzliwe”, „łzowe” dni, oparty na moim osobistym i zawodowym doświadczeniu, ponad trzydziestoletniej pracy w obszarze zdrowia psychicznego oraz najnowszych badaniach dotyczących tego, jak zarządzać umysłem i mózgiem, by wzmacniać swoją odporność psychiczną.

Jasne, możemy przechodzić przez życie od kryzysu do kryzysu i jakoś improwizować z dnia na dzień. Jest jednak problem z takim podejściem do „złych dni”. Mianowicie, jeśli pozwolimy rzeczom po prostu się dziać, to zaczynają one nas kształtować. Wykorzystajmy trudne chwile jako okazję do nauki, rozwoju i budowania wewnętrznej siły. Dzięki temu zamiast dać się miotać losowi, sami stajemy się kapitanami swojego losu.

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, gdy się zdenerwowałeś. Istnieje duża szansa, że jeśli pozostałeś poirytowany, to ten stan rozwinął się i rozprzestrzenił jak wirus i cały dzień miałeś zmarnowany. A to z kolei zablokowało dostęp do twojej odporności psychicznej sprawiając, że drobne rzeczy wydawały się znacznie gorsze. Taką postawą osłabiłeś swoją zdolność do radzenia sobie z poważniejszymi stresorami życiowymi. A jeśli wyrobisz sobie nawyk reagowania w taki właśnie sposób, to w ciągu 63 dni stanie się on przyzwyczajeniem, które może poważnie wpłynąć na twoje samopoczucie i sprawić, że będziesz czuł się znacznie gorzej zarówno w krótkiej, jak i w dłuższej perspektywie.

Zauważ, że powiedziałaś 63 dni – mniej więcej tyle zajmuje ukształtowanie się nawyku. Oznacza to, że mamy pewną możliwość manewru, aby zapobiec przekształceniu się tego, co robimy, w nawyk, który nas napędza i wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Mamy czas, aby wybrać, jak zareagować, zamiast pozwolić, aby to, co nas spotyka, decydowało o naszej odporności na życie. Na tym właśnie polega ta książka: jak szybko uzyskać pomoc, wykształcić dobre nawyki wzmacniające naszą odporność i opracować plan działania na życie, które, jak wiadomo, jest nieuchronnie bardzo chaotyczne.

A więc w tej książce mamy ulewne deszcze, cebule i wirusy – oraz to, jak sobie z nimi radzić. Nie znajdziesz w niej obietnicy, że wszystko zawsze będzie dobrze, ani też nie znajdziesz określonej liczby kroków, które gwarantowałyby pozbycie się twojego bólu, stresu i irytacji oraz zapewniających ci nieustanne szczęście. To nie jest książka o optymalizowaniu życia tak, by wszystkie twoje marzenia się spełniły, ani o tym, jak dożyć 120 lat.

Istnieje wiele książek na ten temat i możesz uznać je za pomocne lub nie. Osobiście uważam, że wiele z nich jest nieco przytłaczające, i wiem, że nie jestem w tym odosobniona. W życiu nieraz zdarzały

mi się chwile, gdy potrzebowałam pomocy osoby, która powiedziała mi, że w porządku jest nie czuć się w porządku i że można iść przez życie krok po kroku, po prostu starając się przetrwać kolejną godzinę, dzień czy tydzień. I właśnie to znajdziesz tutaj: pomocną dłoń, wolną od osądów, bo kto w ogóle ma na to czas? Na tych stronach chodzi o to, by nauczyć się zarządzać umysłem i emocjami pośród codziennego chaosu. Chodzi po prostu o to, żeby *być w porządku*, bo wielu z nas właśnie z tym ma kłopot.

Oczywiście, wiele z tych zmagania ma głębokie korzenie w traumie i wcześniejszych doświadczeniach, których opanowanie wymaga czasu i dużego wysiłku. Szczegółowo omawiam to w moich poprzednich książkach oraz badaniach². Ta książka natomiast koncentruje się na strategiach, które pomogą ci przetrwać burze spadające nagle: niespodziewane, a czasem spodziewane trudności, które podcinają ci nogi, zostawiając cię oszołomionym i niepewnym, jak się podnieść.

W rzeczywistości jest to ważna część każdej podróży ku uzdrowieniu: musimy nauczyć się, jak przetrwać kolejną chwilę, zanim będziemy mogli zanurzyć się w cały niezbędny proces pracy nad sobą. Dlatego traktuj tę książkę jako źródło informacji, coś, co jest pod ręką, co ma ci pomóc, gdy jesteś w biegu i masz na głowie wiele spraw. Książka ta pełna jest pomysłów, które pomagają wyciszyć umysł i odnaleźć koncentrację pośród chaosu, tak, aby łatwiej przejść z punktu A do punktu B. Nie jest to kompleksowy przewodnik po drodze do uzdrowienia, lecz pomoc w tym, by pozostać na właściwej ścieżce, dzięki czemu będziesz mógł wykonać resztę pracy i żyć swoim najlepszym, najbardziej spełnionym życiem. Ważne jest, aby podkreślić, że wskazówki zawarte w tej książce nie są ani szybkimi, ani ostatecznymi rozwiązaniami. Mają one pomóc ci przetrwać dzień bez załamania z powodu stresu czy przytłoczenia oraz doprowadzić cię do momentu, w którym będziesz

w stanie pracować nad swoimi problemami i traumami, by napisać swoją historię na nowo. Jeśli więc zauważysz, że niektóre z opisanych scenariuszy są silnie zakorzenionymi w twoim życiu wzorcami i wprowadzenie zmian zajmuje ci więcej czasu niż się spodziewałeś, nie zniechęcaj się. Jak już wspomniałam, zmiana nawyku wymaga co najmniej 63 dni, a jest to coś, co z czasem i z odpowiednią pomocą jesteś w stanie z łatwością osiągnąć.

A wszystko zaczyna się od zaakceptowania, że w porządku jest *nie być w porządku*. Jak wspomniałam wcześniej – normalne jest, że od czasu do czasu życie bywa chaotyczne i nieuporządkowane. Ważne jest abyśmy nie utknęli na stałe w strefie „gorszego dnia”.

Chodzi o to, by wziąć te „cebule” i zrobić z nich coś wartościowego, zamiast pozwolić im doprowadzić nas do łez; chodzi o to, by założyć płaszcz, kalosze i chwycić parasol, aby burza nas nie porwała; chodzi o to, by wzmocnić swoją odporność na ten „wirus” tak, by nie powalił nas na dni, tygodnie czy miesiące.

Wskazówki zawarte w tej książce pokazują, jak wyjść z trybu reaktywnego, w którym podejmujemy decyzje, których później żałujemy, lub tworzymy nawyki, które ostatecznie nam szkodzą. Chodzi o to, by odpowiednio przygotować się dzisiaj, aby jutro nie trzeba było tyle naprawiać!

W następnym rozdziale zacznę od przybliżenia ci odrobiny nauki stojącej za tym, jak działa połączenie umysł–mózg–ciało. Co się dzieje, gdy zmagamy się ze wzlotami i upadkami w życiu, dlaczego w porządku jest *nie być w porządku* i co możemy z tym zrobić. Następnie omówię kilka głównych problemów, z którymi wielu z nas mierzy się w ciągu życia i podam praktyczne wskazówki, przykłady i strategie, które pokażą ci, jak radzić sobie w danej chwili, przetrwać dzień i przejść do większych i jaśniejszych rzeczy!



Dr Caroline Leaf – patolog zaburzeń komunikacyjnych, audiolog i uznana na świecie ekspertka w dziedzinie zdrowia psychicznego oraz neurobiologii. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie kliniczne. Autorka bestsellerów. Łączy rzetelną wiedzę naukową o mózgu z praktycznym podejściem do życia. Jej misją jest pomaganie ludziom w odzyskaniu kontroli nad własnym umysłem i emocjami.

**Czy zdarza ci się tak myśleć:
Już dłużej tego nie wytrzymam!
Od teraz będzie już tylko gorzej!
Dlaczego ja?**

Odkryj konkretny, ratunkowy zestaw narzędzi, zaprojektowany, aby przynieść ci ulgę tu i teraz. Poznaj proste strategie, które możesz zastosować w mniej niż minutę.

Książka ta przeprowadzi cię od stanu chaosu do spokoju, oferując zrozumienie reakcji twojego organizmu bez poczucia winy czy oceniania. To przewodnik dla tych, którzy potrzebują natychmiastowego wsparcia, by poradzić sobie w trudnych sytuacjach i wyjść z nich silniejszym.

Dzięki strategiom zawartym w tym poradniku:

- odzyskasz panowanie nad sobą w kryzysie,
- zrozumiesz swoje emocje,
- zbudujesz trwałą odporność psychiczną,
- zatrzymasz gonitwę myśli.

Otrzymaj wsparcie, które pozwoli ci odetchnąć

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

