

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	15
Cywilizacja i choroba	15
Cyber-	19
Cyberlobby wywołuje cyberstres	20
Przeładowanie czy dyktat większości?	22
Dostrzeganie, zapobieganie i terapia	24
1. Choroby cywilizacyjne	27
Od myśliwych i zbieraczy do rolników	28
Nadwaga	32
Energia i nagroda	35
Uzależnienie i jedzenie	38
Uzależnienie od sernika, kielbasek i czekolady	40
Uzależnienie jest silniejsze od strachu	42
Reklama	45
Zależność – mechanizm – konsekwencja	48
Wnioski	52
2. Smartfony w cyberprzestrzeni	55
Szwajcarski scyzoryk czasów informatyzacji	55
Wielozadaniowość i nieuwaga	62
Wielozadaniowość – zawsze i wszędzie	68
Granie zamiast myślenia	74
M-learning: smartfony w sali lekcyjnej?	81
Wnioski	84

3. Cyberuzależnienie	86
Uzależnienia od substancji i inne	88
Uzależnienie od gier komputerowych	92
Uzależnienie od internetu i komputera	101
Uzależnienie od internetu	106
Uzależnienie od Facebooka	113
Uzależnienie od smartfona	115
Wnioski	119
4. Big Data, Big Brother i kres prywatności	121
Wielki Brat	121
Terror – strach – inwigilacja	124
Big Data i Deep Learning	125
Koniec prywatności	129
Przeklinanie szkodzi	134
Manipulowanie dla dobra nauki	135
Cyberprzestępczość: ofiara 2.0 i sprawca 2.0	138
Mówienie o sobie jest fajne!	143
Wnioski	147
5. Cyberstres	149
Nagły wypadek	150
Kiedy brakuje kontroli	153
Technostres	156
Stres ze smartfona	158
Stresujący Facebook	164
Cybermobbing i cyberstalking	165
Wnioski	172
6. Cyberlęk	173
Lęki społeczne	174
Nomofobia – lęk przed rozłąką z telefonem	180
FoMO	184
Empatia versus lęk	191
Facebook jako pomoc w sytuacjach klęsk i katastrof	195
Wnioski	200

7. Cyberchondria	202
Skłonność do hipochondrii?	203
Eskałacja przez niewiedzę	205
Żeby szukać, trzeba wiedzieć	211
Wnioski	213
8. Cyfrowe dzieciństwo: pozbawione doznań zmysłowych i nieme	214
Doznania zmysłowe: chodzi o zależności	215
E-booki dla dzieci?	219
Naśladowanie: zmysły i ruch, od szczegółu do ogółu	226
Od (u)chwycenia do myślenia	229
Tablety dla niemowląt?	234
Wnioski	239
9. Cyfrowa młodzież: nieuwważna, niewykształcona, nieruchliwa	242
Zdolność uczenia się i wiek	243
Uwaga – ważne, rzadkie dobro	246
Ekrany w edukacji?	253
Ekrany i brak ruchu	260
Wnioski	266
Epilog	268
10. Cyfrowa bezsenność	271
Korzystanie z mediów i deficyt snu	272
Zakłócające snu: komórka i smartfon	277
Mechanizmy	283
Sen i pamięć	287
Sen i cukrzyca	289
Wnioski	291
11. Cyberseks	294
Seksting	295
Pornografia internetowa	299

Seks na życzenie	304
Wnioski	309
12. Cyfrowo depresyjni i samotni	311
Ekran i depresja: wielość mechanizmów	312
Utrata empatii	315
Smartfony: ryzyko i działania niepożądane	317
Samotność, otępienie i śmierć	321
Wnioski	323
13. Co robić?	325
Uświadamianie	326
Przeciw uzależnieniom: ochrona czy techniczne przechytrzanie samego siebie?	331
Rozdawać?	334
Zrezygnować?	340
Zakazać?	345
Argumenty i kontrargumenty	352
Offline: luksus czy nuda?	355
Wnioski	357
Podziękowania	360
Ilustracje	363
Przypisy	364
Bibliografia	389
Indeks	441