

Spis treści

Słowo wstępne	11
1. Świat, który nas ukształtował	14
2. Stres, lęk i depresja – ewolucyjni zwycięzcy?	33
3. Komórka – nasz nowy narkotyk	56
4. Skupienie uwagi – w naszych czasach towar deficytowy	75
5. Wpływ ekranu na nasze zdrowie psychiczne i sen	98
6. Media społecznościowe – najsilniejszy „influencer”	115
7. Co urządzenia ekranowe robią z dziećmi i młodzieżą?	154
8. Ruch – inteligentne antidotum	185
9. Mózg w przyszłości – czy się dostosuje?	200
10. Podsumowanie	223
Dobre rady dla ludzi epoki cyfrowej	229
Bibliografia	233
Indeks	245
Spis ilustracji	251
Podziękowania	253