

1579284

Андерс Гансен

Інста Мозок

Як екранна залежність
призводить до стресів
і депресії

НАНІ
формат

Ми перевіряємо телефон кожні десять хвилин, годинами просиджуємо в соцмережах і платимо за таке поганим сном, заниженою самооцінкою, погіршенням пам'яті й уваги. Але як із цим боротися? Чи можна якось «перепрошити» мозок? Як упоратися з депресією і тривожністю без заспокійливих та антидепресантів?

Про це пише психіатр Андерс Гансен. Він пояснює, чому ми стаємо залежними від гаджетів й багато тривожимося, розповідає про наслідки (спойлер: нічого доброго), а також допомагає це подолати. Тому готуйтеся до побічних ефектів від прочитання книжки: ви краще спатимете, більше гулятимете, а також братимете короткі щоденні відпустки від екранів.

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	8
1 Світ, що нас сформував	15
2 Стрес, тривожність і депресія — переможці еволюції?	31
3 Мобільний телефон — наш новий наркотик	50
4 Дефіцит уваги в наш час	65
5 Як екрани впливають на психічне здоров'я і сон?	82
6 Соціальні мережі — наш наймасштабніший інфлюенсер	95
7 Як екрани впливають на дітей і підлітків?	124
8 Рух — розумний антидот	147
9 Мозок майбутнього: чи зможе він пристосуватися?	160
<i>Післямова</i>	177
<i>Подяки</i>	185
<i>Ілюстрації</i>	186
<i>Бібліографія</i>	187