Obsah

Předmluva 7

1 Svět, který nás stvořil 9
2 Stres, úzkost a deprese – evoluční vítězové? 19
3 Mobil – naše nová droga 35
4 Pozornost – dnešní nedostatkové zboží 45
5 Jak displej ovlivňuje naše duševní zdraví a spánek? 61
6 Sociální sítě – náš nejmocnější „influencer" 71
7 Co dělá obrazovka s našimi dětmi? 99
8 Pohyb – chytrý protilék 119
9 Mozek a budoucnost – dokážeme se přizpůsobit? 129
10 Doslov 143

Pár dobrých rad pro dobu digitální 145
Použitá literatura 149
Poděkování 159