

Obsah

Úvodem.....	6
Poděkování.....	8
Návod na použití této knihy.....	9
Počítače jako závislost?.....	10
Kdo to s počítači přehání a proč.....	10
Jak je tento problém rozšířený?.....	11
Počítače a závislost.....	12
Mnoho cest, jak přemoci „závislost“ na počítači.....	14
Počítač a tělo od hlavy až k patě.....	21
Psychika.....	21
Hlava.....	21
Oči.....	22
Páteř jako celek.....	24
Krk a šíje.....	26
Ramena, paže, zápěstí a prsty.....	28
Hrudník a hrudní páteř.....	30
Dýchání.....	31
Kouření jako nepřítel dýchacího systému i počítačů.....	32
Srdce.....	33
Břišní svaly.....	33
Bederní páteř.....	34
Pánevní oblast.....	35
Nohy.....	37
Trávicí systém.....	39
Tělesná hmotnost.....	40
Úrazy.....	41
Násilí.....	41
Pokožka a některá další rizika.....	44
Krátce o ergonomii.....	46
Vztahy na baterky.....	48
Počítače a internet mohou vztahy usnadňovat.....	48
Počítače a internet jako zdroj vztahových problémů.....	48
Počítače u dětí.....	52
Nedělejte si iluze.....	52
Počítač a dítě – v čem je to jiné než u dospělých.....	52

Obsah

Úvodem.....	6
Poděkování.....	8
Návod na použití této knihy.....	9
Počítače jako závislost?.....	10
Kdo to s počítači přehání a proč.....	10
Jak je tento problém rozšířený?.....	11
Počítače a závislost.....	12
Mnoho cest, jak přemoci „závislost“ na počítači.....	14
Počítač a tělo od hlavy až k patě.....	21
Psychika.....	21
Hlava.....	21
Oči.....	22
Páteř jako celek.....	24
Krk a šíje.....	26
Ramena, paže, zápěstí a prsty.....	28
Hrudník a hrudní páteř.....	30
Dýchání.....	31
Kouření jako nepřítel dýchacího systému i počítačů.....	32
Srdce.....	33
Břišní svaly.....	33
Bederní páteř.....	34
Pánevní oblast.....	35
Nohy.....	37
Trávicí systém.....	39
Tělesná hmotnost.....	40
Úrazy.....	41
Násilí.....	41
Pokožka a některá další rizika.....	44
Krátce o ergonomii.....	46
Vztahy na baterky.....	48
Počítače a internet mohou vztahy usnadňovat.....	48
Počítače a internet jako zdroj vztahových problémů.....	48
Počítače u dětí.....	52
Nedělejte si iluze.....	52
Počítač a dítě – v čem je to jiné než u dospělých.....	52



Dítě a počítač – kdy to začíná být vážné?	55
Co mohou udělat rodiče v prevenci u dětí	55
Počítače a dříve narození	61
Opuštění kvůli počítači – jaké existují možnosti?	63
Počítače a produktivita práce.....	66
Úvod	66
Jaké jsou rizikové činitele zneužívání internetu v práci	67
Jaké jsou příznaky zneužívání počítačů a internetu v práci nebo při studiu	67
Tipy jak zvýšit produktivitu práce u podřízených	67
Jak zvýšit vlastní produktivitu	68
Počítače a mobily.....	69
Počítačová pornografie má svoji odvrácenou stranu.....	71
Rizika.....	71
Počítače a internet v léčbě a prevenci.....	74
Počítače a technika s úsměvem.....	76
Krátce o smíchu a veselosti	76
Spící silák Kumbhakarna.....	77
Pan Akurátný kupuje mobil.....	79
Jak pan Akurátný přišel o kredit a získal klid	80
Usmíření.....	81
Lekce z informatiky ve 22. století.....	83
O prázdnotě.....	84
Problém, který lze snadno vyřešit.....	84
Jak to bylo s Lišákem Bystrouškem	85
Tři lži.....	86
Česká cesta.....	86
Počítače a jazyk	86
Když soud, tak soud	88
O vztahu k věcem.....	88
Pokořený ing. Bitoznalec	89
Divné slovo „bažení“	90
Past na žárlivce	91
Aha.....	92
Kabel.....	92
Úžasný software	93

Nové logo a heslo	93
Ranní humoreska	93
Nepravděpodobná infekce	94
Nevídáno!	94
Naivka	94
Krátce o spouštěčích	94
Cosi měkkého	95
Láska je trpělivá	95
O technice přiměřené a nepřiměřené	95
Stručné návody	96
Jak hospodařit s časem	96
Jak zvládat bažení, emoce a stres	97
Semafor	98
Devět skvělých důvodů, proč pracovat nepřípojený k internetu	99
Meditace sebepoznání	100
Meditace za pohybu	101
Dopis z Řecka	102
Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!	102
Víte, co je to KISS?	104
Odborné texty	105
Nakupování jako problém: oniomanie (nezdrženlivé nakupování, shopping addiction)	105
Souvislosti mezi internetem, návykovými látkami a hazardem	110
Psychotropní účinky tělesné aktivity	113
Praktická pomůcka při léčbě patologických hráčů a dalších silně zadlužených lidí	116
Užitečné odkazy a telefonní čísla	121
Použitá literatura	122