

Turinys

Pratarmė 8

1. Mus suformavęs pasaulis 10
2. Stresas, baimė ir depresija - evoliucijos nugalėtojai? 27
3. Mobilusis telefonas - naujas narkotikas 46
4. Dėmesys - mūsų laikų deficitas 61
5. Kaip mobilusis veikia mūsų psichikos sveikatą ir miegą? 80
6. Socialinė žiniasklaida - stipriausias nuomonės formuotojas? 95
7. Ką ekranai daro mūsų vaikams ir jaunimui? 126
8. Fizinis aktyvumas - puiki atsakomoji priemonė 151
9. Ar ateityje smegenys prisitaikys? 164
10. Baigiamasis žodis 183

Patarimai gyvenant skaitmeniniame amžiuje 187

Šaltiniai 190

Rodyklė 200

Padėka 207