

WYŁĄCZ ZANIM BĘDZIE ZA PÓŹNO. UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU.

Petra Schuhler, Monika Vogelgesang

SPIS TREŚCI

Przedmowa 7

Wstęp

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku

Wskazówki dotyczące korzystania z książki 11

1 Kto czuje wiatr zmian, może się ociągać albo rozwinąć żagle

Jak przepracowanie swoich problemów podczas psychoterapii może pomóc w przezwyciężeniu uzależnienia od komputera i internetu 17

2 Jak można powstrzymać kogoś, kto zrozumiał swoje położenie?

Czym różni się normalne korzystanie z komputera / internetu od problematycznego i chorobliwego oraz po czym można je rozpoznać 29

Przekład: Izabela Walczak

3 Wiesz, czego chcesz, ale czy wiesz też, czego potrzebujesz?

Jaką rolę odgrywa samoświadomość w powstawaniu i przezwyciężaniu uzależnienia od komputera / internetu 60

4 Uczucia i rozum – są nam tak samo potrzebne

Jaką rolę odgrywają uczucia i rozum w patologicznym korzystaniu z komputera / internetu i jak można pomóc w zdrowieniu 104

5 Ja i inni – często skomplikowana historia

Jak kontakty społeczne i korzystanie z komputera / internetu wpływają na siebie nawzajem 123

6 Apatia? Tylko komputer?

Jak uzależnienie od komputera i internetu blokuje siły życiowe oraz jak można je na nowo rozbudzić 141

Przekład: Elżbieta Sierosławska

7 Biopsychospołeczny model stresu

Jaki jest związek pomiędzy stresem i chorobliwym korzystaniem z komputera i internetu oraz co poradzić na zbyt dużą dawkę stresu 159

8 Wszystkimi zmysłami

Jak można przywrócić życiu radość i koloryt 182

9 Rodzina i komputer

Jak rodzina lub relacja małżeńska (partnerska) mogą pomóc uwolnić się od uzależnienia od komputera i internetu 206

10 Gdzie szukać pomocy? 214

Bibliografia 222

Spis arkuszy pracy 223