

---

# Spis treści

Wprowadzenie _____	7
<b>Rozdział 1: Media i człowiek – charakterystyka i uwarunkowania patologicznych relacji _____</b>	<b>9</b>
Nowe media. Nowe uzależnienia _____	11
Istota uzależnienia _____	19
Uzależnienie medialne. Czym jest? Jakie są podstawowe typy uzależnień? _____	24
Typy uzależnień behawioralnych (od czynności) _____	28
Zasoby jednostki i ich wpływ na rozwój i wyjście z nałogu _____	31
Etapy uzależnienia oraz mechanizmy rządzące nałogowym zachowaniem _____	39
Objawy uzależnienia u dzieci i młodzieży _____	42
Patologiczne uzależnienie od mediów jako wynik radzenia sobie z sytuacją stresową _____	44
Uzależnienia medialne a cechy nowych mediów _____	47
Źródła atrakcyjności Internetu _____	50
Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u dzieci i młodzieży _____	52
Zagrożenia (w) Sieci _____	61
Potencjalnie uzależniające cechy gier komputerowych _____	64
Siecioholizm: podstawowe typy i rodzaje patologicznego uzależnienia od Internetu _____	67
Patologiczny hazard i e-hazard _____	76
Uzależnienie od telefonu komórkowego/smartfona _____	79
Podatność na uzależnienia medialne _____	81

Ambiwalencja. Typy konfliktów wewnętrznych i międzyludzkich a patologiczne wzorce korzystania z mediów _____	85
<b>Rozdział 2: Leczenie patologicznego korzystania z mediów _____</b>	<b>89</b>
Terapia poznawczo-behawioralna i dialog motywacyjny. Wprowadzenie _____	93
Jak motywować nastolatka do podjęcia terapii? _____	97
Rola terapeuty w procesie motywacji nastolatka do podjęcia terapii _____	100
Dialog motywujący w terapii uzależnień _____	106
Dynamika i fazy procesu zmiany w leczeniu _____	108
Nawroty i wpadki _____	111
Myśli automatyczne. Schematy. Zniekształcenia poznawcze _____	113
Praca z rodziną uzależnionego na przykładzie sieciorolizmu _____	117
Uzależnienia a problem relacji dziecka z jego opiekunami _____	126
Współuzależnienie _____	129
<b>Rozdział 3: Profilaktyka patologicznego korzystania z mediów _____</b>	<b>131</b>
Poziomy i strategie działań profilaktycznych _____	135
Założenia programu profilaktycznego: analiza podstaw wybranego projektu _____	142
Przeciwdziałanie Patologicznemu Używaniu Internetu i nadużywaniu komputera przez dzieci i młodzież szkolną: projekt pierwszy „systemowy” _____	149
Cele szczegółowe działań profilaktycznych: analiza projektu pierwszego _____	153
Przewidywane korzyści i rezultaty wynikające z wdrożenia działań profilaktycznych _____	154
Metody ewaluacji przeprowadzonych działań profilaktycznych _____	155
Przeciwdziałanie Patologicznemu Używaniu Internetu i nadużywaniu komputera przez dzieci i młodzież szkolną: projekt drugi adresowany do pracowników oświaty _____	157
Podstawy teoretyczne projektu _____	159
Zakładane efekty działań profilaktycznych _____	160
Metody ewaluacji przeprowadzonych działań profilaktycznych _____	160
Edukacja medialna jako forma profilaktyki uzależnień _____	162
Zakończenie: w stronę modelu zdrowego życia _____	169
Bibliografia _____	173