

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
--------------------	---

CZEŚĆ I

UZALEŻNIENIA JAKO UCIECZKA OD TRUDNYCH EMOCJI	15
Czym jest uzależnienie?	15
Przyczyny i mechanizmy powstawania uzależnień	19
Uzależnienia behawioralne a nerwica natręctw	27
W jaki sposób uzależnienie wpływa na życie człowieka	29
Podsumowanie	32

CZEŚĆ II

POKOLENIE <i>DIGITAL NATIVES</i>	35
Telefon komórkowy odpowiedzią na społeczną potrzebę komunikacji	37
Przekaz medialny dotyczący telefonu komórkowego.....	41
Zagrożenia związane z korzystaniem z telefonu komórkowego	43
Fonoholizm jako niedostrzegane zagrożenie	45
Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego	46
Drogi do fonoholizmu	51
Podsumowanie	54

CZEŚĆ III

POMOC W WYJŚCIU Z UZALEŻNIENIA	57
Profilaktyka uzależnień behawioralnych	57
Możliwe trudności w pomocy osobom uzależnionym	58
Profilaktyka i jej zadania	59

SPIS TREŚCI

Podstawy pomocy osobie uzależnionej	61	
Trudności, jakich może doświadczyć pomagający.....	61	
Postawa pomagającego kluczem do skutecznej pomocy	62	
Terapia poznawczo-behawioralna	63	
Zmiana błędnego myślenia	64	
Dialog motywujący	66	
Inne rodzaje wsparcia w wyjściu z uzależnienia	67	
Wsparcie w rozwoju jako podstawa walki z uzależnieniem	70	
Wyjście z nałogu jako zmiana nawyku	71	
Warsztat jako metoda pomocy w walce z uzależnieniem	73	
Terapia uzależnienia od Internetu jako fundament terapii fonoholizmu	75	
Wskazówki dla rodziców i opiekunów	76	
Podsumowanie	77	
 ANEKS I		
CZYNNIKI OSIOWE, WSKAZUJĄCE NA UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO, PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH I GIER KOMPUTEROWYCH	81	
 ANEKS II		
WARSZTATY DOTYCZĄCE FONOHOLIZMU	85	
 BIBLIOGRAFIA		101
Reklamy internetowe smartfonów	105	
 SUMMARY		107

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	9
 PART I	
ADDICTIONS AS AN ESCAPE FROM DIFFICULT EMOTIONS	15
What is an addiction?	15
The causes and mechanisms of addiction	19
Behavioral addictions and obsessive-compulsive disorder	27
How addiction affects human life	29
Conclusion	32
 PART II	
DIGITAL NATIVES GENERATION	35
Mobile phone as a response to the social need for communication	37
Media coverage about mobile phone	41
Risks related to using a mobile phone	43
Phonoholism as an imperceptible threat	45
Phonoholism – addiction to a mobile phone	46
Roads to phonoholism	51
Conclusion	54
 PART III	
HELP IN GETTING OUT OF ADDICTION	57
Prevention of behavioral addictions	57
Possible difficulties in helping addicts	58
Main tasks of prevention	59

TABLE OF CONTENTS

Basics of helping an addicted person	61
Difficulties that the helper may experience	61
Attitude of the helper – the key to effective help	62
Cognitive behavioral therapy	63
Change of wrong thinking	64
Motivational dialogue.....	66
Other types of support for getting out of addiction	67
Development support as the basis for combating addiction	70
The output of addiction as a change of habit	71
Workshop as a method of helping in the fight against addiction	73
Internet addiction therapy as the foundation of phonholism therapy	75
Informations for parents and guardians	76
Conclusion	77
ANNEX I	
THE AXIAL FACTORS INDICATING ADDICTION TO SOCIAL NET- WORKING, SITES AND COMPUTER GAMES	81
ANNEX II	
WORKSHOPS ON PHONHOLISM	85
BIBLIOGRAPHY	101
Internet advertisements for smartphones	105
SUMMARY	107