

Spis treści

Wprowadzenie	7
--------------------	---

CZĘŚĆ I. PANDEMIA, KTÓRA DOŚWIADCZA I ZMIENIA...

Rozdział 1.

Spotkanie z nieuniknionym. Postawa wobec zdarzeń, na które mamy ograniczony wpływ na przykładzie pandemii koronawirusa	13
WŁADYSŁAW STERNA	

Rozdział 2.

Z pierwszej linii frontu. Jak COVID-19 wpłynął na dobrostan psychiczny osób pracujących bezpośrednio przy pandemii?	35
ANNA REWEKANT	

Rozdział 3.

Nastolatek i COVID-19. Kryzys normatywny w nienormalnych czasach	49
MAJA KREFFT • MAGDALENA WILKOWSKA	

Rozdział 4.

Monika. O wpływie izolacji na zdrowie psychiczne i fizyczne	63
TOMASZ M. GONDEK	

Rozdział 5.

Cyfrowy detoks. Zagrożenia związane z (nad)używaniem technologii w dobie pandemii	81
ANNA R. SZCZEGIELNIAK	

CZĘŚĆ II. DOŚWIADCZENIA PRZEZ PRZYPADKI

Rozdział 1.

Eksploatacja samego siebie oznacza depresję.

Zarówno w wyniku sukcesu, jak i porażki 109

SŁAWOMIR MURAWIEC

Rozdział 2.

Samotny okręt na falach pandemii 127

MACIEJ ŻERDZIŃSKI

Rozdział 3.

Jestem do niczego – po co żyć? 149

MARIUSZ Z. JĘDRZEJKO

Rozdział 4.

Rodziców nie ma w domu... Predykatory i mechanizmy rozwoju cyberzaburzeń –

konteksty doby pandemii 165

MARIUSZ Z. JĘDRZEJKO