

Spis treści

Wstęp	9
1. Doping mózgu. Leki nootropowe i inne neurostymulanty	13
1.1. Kto i dlaczego sięga po <i>smart drugs</i>	15
1.2. Jak powszechne jest używanie leków nootropowych	17
1.3. Neurostymulanty: jakie substancje się do nich zalicza	18
1.3.1. Piracetam	20
1.3.2. Metylofenidat	21
1.3.3. Modafinil	22
1.4. Czy leki nootropowe są skuteczne	22
1.5. Leki nootropowe – perspektywa użytkownika	24
1.6. Leki nootropowe – perspektywa ekspertów	26
Bibliografia	29
2. Leki bez recepty. Tanie sposoby odurzania się	34
2.1. Popularność leków bez recepty	35
2.2. Użytkownik leków OTC	38
2.3. Powody sięgania po OTC	39
2.4. Dostępne leki bez recepty	40
2.4.1. Dekstrometorfan (DXM)	40

2.4.2. Kodeina	43
2.4.3. Pseudoefedryna	45
2.4.4. Benzydamina	47
Bibliografia	51
3. Vaping i juuling. Wciągająca moda na e-papierosy	55
3.1. Krótka historia e-papierosów	56
3.2. Boom popularności	58
3.3. E-papierosy a prawo	60
3.4. Jak często pali młodzież na świecie	61
3.5. Jak często palą polskie nastolatki	62
3.6. Kim są użytkownicy e-papierosów	63
3.7. Czy e-papierosy są bezpieczne	68
Bibliografia	71
4. E-narkotyki. Zabawy z dźwiękiem	76
4.1. Czym tak naprawdę są e-narkotyki	78
4.2. Dlaczego ten fenomen cieszy się takim zainteresowaniem	79
4.3. Opinie użytkowników	81
4.4. Dźwięki binauralne w badaniach naukowych	84
4.5. Popularność i-dosów – możliwe wyjaśnienia	87
Bibliografia	87
5. #Lubię to. W nałogowej sieci mediów społecznościowych	91
5.1. <i>Social Network Sites</i> (SNS)	92
5.2. Najpopularniejsze portale społecznościowe	93
5.3. Social media – skala zjawiska	95
5.4. Fenomen popularności	96
5.5. Problemowe korzystanie z mediów społecznościowych	98

5.6. Jak rozpoznać problem	100
5.7. Problemowe zachowania w mediach społecznościowych	102
5.8. Konsekwencje nadużywania mediów społecznościowych	104
5.9. Czynniki ryzyka nadużywania mediów społecznościowych	109
Bibliografia	111

6. Smombie i nomofobia. Nałogowe korzystanie ze smartfona	118
6.1. Skala zjawiska fonoholizmu wśród młodzieży	120
6.2. Wymiary doświadczeń związanych z używaniem smartfonów	122
6.3. Rozpoznawanie problemowego używania telefonu komórkowego	124
6.4. Nomofobia – zaburzenie XXI w.	130
6.5. Konsekwencje nadmiernego korzystania ze smartfona	133
6.6. Czynniki ryzyka nadużywania smartfona	135
Bibliografia	137