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