

Spis treści:

Wstęp

1. Doping mózgu. Leki nootropowe i inne neurostymulanty

- 1.1. Kto i dlaczego sięga po smart drugs
 - 1.2. Jak powszechne jest używanie leków nootropowych
 - 1.3. Neurostymulanty: jakie substancje się do nich zalicza
 - 1.3.1. Piracetam
 - 1.3.2. Metylofenidat
 - 1.3.3. Modafinil
 - 1.4. Czy leki nootropowe są skuteczne
 - 1.5. Leki nootropowe – perspektywa użytkownika
 - 1.6. Leki nootropowe – perspektywa ekspertów
- Bibliografia

2. Leki bez recepty. Tanie sposoby odurzania się

- 2.1. Popularność leków bez recepty
 - 2.2. Użytkownik leków OTC
 - 2.3. Powody sięgania po OTC
 - 2.4. Dostępne leki bez recepty
 - 2.4.1. Dekstrometorfan (DXM)
 - 2.4.2. Kodeina
 - 2.4.3. Pseudoefedryna
 - 2.4.4. Benzydamina
- Bibliografia

3. Vaping i juuling. Wciągająca moda na e-papierosy

- 3.1. Krótka historia e-papierosów
 - 3.2. Boom popularności
 - 3.3. E-papierosy a prawo
 - 3.4. Jak często pali młodzież na świecie
 - 3.5. Jak często palą polskie nastolatki
 - 3.6. Kim są użytkownicy e-papierosów
 - 3.7. Czy e-papierosy są bezpieczne
- Bibliografia

4. E-narkotyki. Zabawy z dźwiękiem

- 4.1. Czym tak naprawdę są e-narkotyki
 - 4.2. Dlaczego ten fenomen cieszy się takim zainteresowaniem
 - 4.3. Opinie użytkowników
 - 4.4. Dźwięki binauralne w badaniach naukowych
 - 4.5. Popularność i-dosów – możliwe wyjaśnienia
- Bibliografia

5. #Lubię to. W nałogowej sieci mediów społecznościowych

- 5.1. Social Network Sites (SNS)
 - 5.2. Najpopularniejsze portale społecznościowe
 - 5.3. Social media – skala zjawiska
 - 5.4. Fenomen popularności
 - 5.5. Problemowe korzystanie z mediów społecznościowych
 - 5.6. Jak rozpoznać problem
 - 5.7. Problemowe zachowania w mediach społecznościowych
 - 5.8. Konsekwencje nadużywania mediów społecznościowych
 - 5.9. Czynniki ryzyka nadużywania mediów społecznościowych
- Bibliografia

6. Smombie i nomofobia. Nałogowe korzystanie ze smartfona

- 6.1. Skala zjawiska fonoholizmu wśród młodzieży
 - 6.2. Wymiary doświadczeń związanych z używaniem smartfonów
 - 6.3. Rozpoznawanie problemowego używania telefonu komórkowego
 - 6.4. Nomofobia – zaburzenie XXI w.
 - 6.5. Konsekwencje nadmiernego korzystania ze smartfona
 - 6.6. Czynniki ryzyka nadużywania smartfona
- Bibliografia