

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

9

CZĘŚĆ 1.

WYZWANIA ZE ZDROWIEM

W NOWEJ NORMALNOŚCI

13

1. WYPALENIE JAKO KONSEKWENCJA CHRONICZNEGO STRESU

15

Nowa choroba według WHO

17

Nowa normalność

22

Nowa szczepionka

25

Nowa samotność

27

Ucz się empatii, która pomaga

29

Światło w tunelu

32

Narzędziownik

34

Podsumowanie

41

2. DEPRESJA

49

Choroba numer 1 na świecie

51

Poznać „przeciwnika”

52

Depresja w środowisku zawodowym

58

Bezprzedmiotowy lęk

63

Zamach samobójczy

70

Narzędziownik

73

3. NOWE UZALEŻNIENIA 83

Uzależnienie od telefonu	88
Nowy gatunek ludzi?	93
Cyberseks	96
Zmysłowe weekendy – pomysł na budowanie trwałych relacji	99
Pracoholizm	101
Inne uzależnienia	104
Narzędziownik	106

CZĘŚĆ 2. WYZWANIA Z PRACĄ I TECHNOLOGIA W NOWEJ NORMALNOŚCI 111

4. AI I NADWYŻKA BEHAVIORALNA 113

Łapanie Pokémonów	115
Wyręczanie Mózgu	120
Przyjemność z surfowania	124
Podsumowanie	129

5. PRACA ZDALNA 131

Postpandemic stress disorder	134
Wyzwania i korzyści pracy zdalnej	137
Narzędziownik	141

6. NOWA EKONOMIA I NOWY RYNEK ZATRUDNIENIA 147

Ty czy maszyna?	153
Bezwarunkowy dochód podstawowy	158
Podsumowanie	161

CZĘŚĆ 3. WYZWANIA Z JAKOŚCIĄ ŻYCIA I ODCZUWANIEM SZCZĘŚCIA 165

7. SAMOTNOŚĆ 167

Samotność w Polsce	170
„Suplement” bliskości	173
Branża spotkań	176
Samotny manager	178
Obawa przed bliskością	180

8. POCZUCIE SENSU 183

Sensploracja	186
Mózg bez poczucia sensu	189
Inspiracja	191

9. EMOCJE 195

Rozwarstwienie	198
Emocje postprawdy	201
Technosapiens	204

BIBLIOGRAFIA 207