

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Σχετικά με τη συγγραφέα</i>	14
<i>Ευχαριστίες</i>	15
1. Εισαγωγή: Έχουμε, όντως, πρόβλημα;	17
2. Ποιο είναι το πρόβλημα; Εντείνοντας την αναζήτηση για προσοχή	51
3. Εμείς είμαστε το πρόβλημα! Όλοι σε σύνδεση στο διαδίκτυο και η ανάγκη για αυτορρύθμιση	85
4. Η διαχείριση του προβλήματος. Αποσύνδεση και (ψηφιακή) αποτοξίνωση	117
5. Το πρόβλημα είναι προσωπικό – και κοινωνικό: Προσπαθώντας να κατανοήσουμε το digital detox	153
<i>Βιβλιογραφία</i>	187
<i>Γλωσσάρι</i>	207
<i>Ευρετήριο</i>	211