

## Den digitala drogen PDF E-BOK

Michail Zygar



Författare: Michail Zygar  
ISBN-10: 9789175578286  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2702 KB

## BESKRIVNING

Vill du spendera mindre tid med din mobil och skapa mer tid att engagera och njuta av ditt verkliga liv? Utgångspunkten för denna bok är inte att skärmtittandet är något dåligt. Det är att vi ska kunna njuta av vår elektronik och använda den utan att förlora våra liv. Denna bok handlar om hur vi kan leva livet fullt ut och låta tekniken vara en frisk del av det i stället för en ohälsosam. Detta är den första boken av sitt slag, med ett förord av den världsledande experten inom området internetberoende, psykologen Kimberly Young. Boken hjälper dig att identifiera det digitala beroendet och förser dig med konkreta verktyg. Boken innehåller en introduktion kring internet- och mobilmissbruk, vetenskapliga studier, och berättar vad som händer med oss när vi överanvänder vår teknologi. Boken är avsedd för en bred publik: föräldrar, socialarbetare, lärare, elever, terapeuter och läkare. När jag gick in på The Phonehouse för att jag ville byta min smartphone mot en gammal vik-telefon tittade de på mig som om jag hade bett att få köpa en musköt. Men jag var tvungen. Jag var helt fast i den där jävla telefonen och nu fick det räcka. Att bryta ett beroende är svårt, men den här boken har verkligen hjälpt mig. Och så skönt det är att ha något riktigt att läsa nu när jag inte längre kan scrolla upp och ner på Instagram när jag åker tunnelbana.?? Henrik Schyffert, komiker

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Dataspelsakuten**

Att vara uppkopplade kan alltså ge oss möjlighet att till fullo slappna av, till skillnad ifrån att göra oss mer stressade.

### **Den digitala drogen konsten att hantera din teknik | Stockholms ...**

Boken "Den Digitala Drogen" - hjälper dig att identifiera det digitala beroendet och förser dig med konkreta verktyg. Den innehåller också en introduktion ...

### **Den digitala drogen - vårt nya folkhälsoproblem - Hoi Förlag**

Ladda ner Den digitala drogen : Konsten att hantera din teknik som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

**LÄS MER**