

Spis treści

Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ PIERWSZA	9
1. Czym są gry?	9
1.1. Gatunki gier	10
1.2. Polscy gracze	19
1.3. Jak świadomie wybrać grę?	21
2. Zawodowa gra w gry	23
3. Globalna branża gier	25
CZĘŚĆ DRUGA	26
4. Uzależnienia	26
4.1. Uzależnienie behawioralne	26
4.2. Uzależnienie behawioralne a uzależnienie od substancji	31
4.3. Uzależnienie od gier komputerowych	31
5. Gaming disorder	32
5.1. Kogo dotyczy problemowe granie i jak duża jest to grupa osób?	34
5.2. Rola mechanizmów gier	35
5.3. Czynniki ryzyka oraz czynniki ochronne	36
6. Czy gry wywołują agresję?	37
7. Terapia	38
8. Pozytywne następstwa grania w gry	39
9. Podsumowanie	39
Gdzie szukać pomocy?	40
Bibliografia	41