

УДК 611.8:004.3
ББК 28.708.8:32.971.9
М28

Переводчик Вячеслав Ионов
Научный редактор Александр Каплан, д-р биол. наук

Марси К.
M28 Перепрошивка: Как защитить свой мозг в цифровую эпоху /
Карл Марси ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2023. — 398 с.
ISBN 978-5-00139-669-7

Мы живем в мире смартфонов и социальных сетей, где все всегда на связи. Почему же все чаще мы чувствуем себя разобщенными? На этот вопрос отвечает в книге доктор медицины Карл Марси. Он показывает, как привычки, сопровождающие наш цифровой образ жизни, оказывают воздействие на участки мозга, связанные с вниманием, эмоциями и памятью, изменяя способ обработки информации и влияя на то, как мы общаемся друг с другом. Автор рассматривает многочисленные доказательства того, что чрезмерное использование смартфонов и социальных сетей перестраивает наш мозг, приводя к проигрышной сделке: мы пренебрегаем отношениями, которые поддерживают нас и сохраняют наше здоровье, ради более слабых и эфемерных связей. Будучи врачом-психиатром, работающим на переднем крае исследований влияния цифровых технологий, Марси предлагает ряд ответных мер и научно обоснованных решений для всех, кто хочет восстановить баланс между технологиями и жизнью, — от родителей, обеспокоенных тем, что их дети подвергаются воздействию интернета, до трудоголиков, испытывающих стресс от обилия электронной почты и пребывания в режиме круглосуточной доступности.

УДК 611.8:004.3
ББК 28.708.8:32.971.9

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обратитесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-00139-669-7 (рус.)
ISBN 978-0674983663 (англ.)

© 2022 by Carl D. Marci, MD
Published by arrangement with Harvard University Press
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2023

Оглавление

Введение	7
----------------	---

ЧАСТЬ I. ПРОШИТЫЙ

Мозг, настроенный на социальную связь

Глава 1	Мультимедийные устройства небезобидны.....	21
Глава 2	Могущество префронтальной коры	42
Глава 3	Настроенные на связь	59

ЧАСТЬ II. ПЕРЕПРОШИТЫЙ

Мозг под натиском новой медиасреды

Глава 4	Прерванное детство	79
Глава 5	Дети младшего школьного возраста, подростки и технологии	123
Глава 6	Взрослым тоже не избежать последствий.....	161
Глава 7	Воздействие на психику	208

ЧАСТЬ III. ЧТО ДАЛЬШЕ
Расширение возможностей мозга

Глава 8	Для начала признаем проблему	259
Глава 9	Десять правил достижения баланса технологий и личной жизни.....	272
Глава 10	Есть ли надежда?	333
	Благодарности	346
	Примечания	350
	Предметно-именной указатель	393