

Tutto quello a cui fare attenzione quando stiamo davanti a uno schermo.



isbn: **978-88-6594-763-0**

pp.: **144**

prezzo: **euro 15,00**

collana: **The Big Idea**

uscita: **4 febbraio 2021**

settore: **attualità, tecnologia**

La tecnologia moderna ha senza dubbio reso la nostra vita migliore: oggi possiamo comunicare in tempo reale con amici e colleghi in ogni parte del mondo e fare spese e operazioni bancarie senza uscire di casa. Ma siamo sicuri che, in realtà, il dilagare della tecnologia nella nostra vita quotidiana non ci stia facendo più male che bene?

Con rigore e ricchezza di dettagli, quest'opera indaga l'evoluzione del rapporto tra uomo e tecnologia negli ultimi trent'anni. Le ripercussioni che la convivenza con la tecnologia ha sulle nostre scelte quotidiane, le relazioni sociali e il benessere fisico e mentale: ansia, stress, solitudine, depressione, calo dell'autostima e dell'attenzione, tutti effetti dovuti al tempo eccessivo che

trascorriamo davanti allo schermo. L'autore suggerisce però anche ottime strategie per limitare gli effetti indesiderati e volgere a nostro vantaggio le tecnologie più innovative senza cadere vittime delle conseguenze negative di un loro utilizzo sconsiderato.

I rischi, ma anche le strategie per usare al meglio le tecnologie più innovative senza rimanerne vittime

IAN DOUGLAS



Si è occupato di scienza, tecnologia, salute e sviluppo dell'infanzia, e delle interazioni tra questi diversi ambiti. Per molti anni ne ha scritto sul *Telegraph*, per il quale è stato anche curatore dello sviluppo digitale. Ha gestito il sito internet della British Library ed è stato responsabile informatico dello *Spectator*.