

# Skydda hjärnan från mobilen

**SKÄRMTID.** Tre timmar om dagen. Så mycket tid lägger vi i genomsnitt på våra mobiler. Vi tar upp den var tionde minut och trycker på den 2 600 gånger under ett dygn. Vad innebär det för våra hjärnor?

## Anders Hansen

Anders Hansen är läkare från Karolinska Institutet, överläkare i psykiatri och civilekonom från Handelshögskolan i Stockholm. 2016 gav han ut boken "Hjärnstark". Förutom flera böcker har Anders skrivit över 2 000 artiklar om medicinsk forskning och han håller ofta föreläsningar.

Braskande nyheter, roliga kattklipp och skvaller från vänner. Uppåttummar för en rolig kommentar du skrev på Facebook eller hjärtan för din snygga solnedgångsbild på Instagram. För varje bekräftelse du får via din mobil får hjärnan en liten - men ack så mysig - dopaminkick. Belöningen hackar sig rätt in i våra uråldriga belöningssystem och triggas oss att hela tiden kolla om det har kommit en till lajk eller ytterligare uppmuntrande tillrop.

- Vi går alltjämt runt med våra jägar-samlarhjärnor som är känsliga för dopaminkickar. Sociala medier är skraddarsydda för att trigga dessa system. Det har gjort oss beroende av våra mobiler, säger Anders Hansen, läkare, psykiatriker och författare.

Hans fascination för den mänskliga sambandscentralen började andra terminen på läkarlinjen, när han fick hålla i en riktig hjärna.

- Att stå där med det organ där allt det som är en person finns samlat var omtumlande. Alla hans minnen, känslor och upplevelser låg där i mina händer. Det var svindlande! Efter den upplevelsen ville jag veta allt om det mänskliga psyket.

Den ambitionen har mynnat ut i flera böcker om hjärnan. Den senaste heter "Skärmhjärnan" (Bonnier Fakta) och tar upp vårt förhållande till den digitala tekniken. Han menar att våra hjärnor är dåligt anpassade för de ständiga avbrott och intryck som mobilen utgör, och att det påverkar oss negativt, till exempel genom sämre koncentrationsförmåga och minne.

- Det som är så anmärkningsvärt är att det har gått så fort. För bara tio-tolv år sedan fanns det inga smartphones - och nu kan vi knappt lägga dem ifrån oss. Ingen annan teknisk landvinning har på



Den digitala världen är ny för våra hjärnor. "Det är en okänd värld som påverkar oss mer än vad vi tror", säger läkaren och psykiatrikern Anders Hansen.

FOTO: STEFAN TELL

så kort tid påverkat oss så fundamentalt.

## Stenåldershjärnor

Evolutionen är nämligen långsam. Trots att vi inte behöver jaga vår middag på savannen längre och knappast riskerar att bli attackerade av ett vilddjur på vägen hem från jobbet, tror våra hjärnor det. Den, och många av våra kroppsfunktioner, är fortfarande anpassade för ett liv i halvsvält och ständig beredskap. Olika belöningssystem har utmejslats för att hjälpa oss att koncentrera oss, våga ta risker och samarbeta. När dessa system möter det moderna samhället uppstår en annan form av stress än den som våra förfäder upplevde. Vi stimuleras hela tiden, samtidigt som vi sover mindre och rör oss för lite.

- Jag har väldigt många patienter som söker för sömnproblem. Tidigare kunde det uppstå tillfällen under en dag när tankarna bara fick vandra, man dagdrömde eller bara var. Så är det inte längre. Så fort vi har en minuts död tid åker mobilen upp och hjärnan översköls med intryck - vi går konstant på högvarv.

## Historiens vingslag

Men känner vi inte igen det här olyckskraxandet mot nya företeelser? När tryckkonsten var ny varnades det för läsandet. Tv:n skulle göra oss apatiska, tågresor fördärva både kropp och själ.

- Kanske kommer man att fnissa åt våra farhågor i framtiden. Men jag tror inte det. Skillnaden nu är att mobilen hela tiden finns där i vår ficka. Man satt knappast på ett tåg fyra, fem timmar varje dag, året om. Nu kan vi leva hela livet genom en skärm. Det skiljer digi-



Den generation som växer upp nu är den första som alltid har haft tillgång till mobiler. Vad betyder det för deras koncentrationsförmåga och sociala förmågor? Det får framtiden utvisa.

FOTO: KALLESTAD, GORM

taliseringsen från tidigare tekniska revolutioner.

Forskningen på det här området är av naturliga skäl fortfarande i sin linda. Tekniken har bara funnits sedan 2011-2012 ungefär. Det är för tidigt att dra slutsatsen att det är mobilanvändandet som är orsaken till att den psykiska ohälsan ökar och sömnstörningarna likaså.

- Men vi vet att vi på bara tio år har utvecklat ett helt nytt beteende och att det påverkar våra hjärnor. Forskning visar att vi flyttar ut vissa funktioner som minne och orienteringsförmåga till mobilen. Tyvärr ser det inte ut som om vi fyller det "frigjorda utrymmet" med annan värdefull kunskap, säger Anders Hansen.

Vi tycks också bli mindre intresserade av vår omgivning och vissa

studier antyder att vi blir sämre på sociala relationer.

## Vem styr?

Det finns med andra ord anledning att reflektera över sin skärmtid. Styr vi tekniken eller styr tekniken oss?

- Jag vill inte komma med en massa pekpinningar, men med lite mer kunskap kan vi få en bättre balans som är snabbare mot hjärnan.

Han tipsar om att man kartlägger exakt hur mycket tid man lägger på mobilen. Det finns - ironiskt nog - en app som man kan installera i sin telefon för att kontrollera just det.

- Då ser du svart på vitt hur mycket tid mobilen tar av dig. In-sikt är första steget till förändring.

LISA WALLSTRÖM/TT

## Anders råd i vår digitala tid

- Kartlägg ditt användande av mobilen.
- Köp en väckarklocka och ett armbandsur. Försök att få bort mobilen från sovrummet.
- Stäng av mobilen ett par timmar om dagen. Tala om för omvärlden att du loggar ut för att slippa arga kommentarer och meddelanden.
- Ta bort alla pushnotiser.
- Slå på ljudlöst läge när du kör bil.
- Ha inte mobilen intill dig på jobbet. Bara genom att ligga där tar den uppmärksamhet.
- Avsätt tid när du kollar mejl och sms.
- Lägg ifrån dig telefonen när du umgås med vänner. Koncentrera dig på den du har framför dig!
- Inga mobiler i klassrummet - undersökningar visar att de försämrar inlärningen.