

Om elektroniske og sociale medier

En måde at begynde at være mere nærværende er at skabe bevidsthed om, hvordan og hvor meget du bruger din mobiltelefon. Her er samlet nogle fakta om den negative side af vores brug af mobiltelefoner og sociale medier. Ikke for at lave skræmmekampagner, men så du får mere saglig viden om emnet, og derfra selv kan vælge dit forhold til dem og dit forbrug, for måske er du slet ikke klar over disse fakta.

1. Mobiler og sociale medier skaber afhængighed.

Tjekker du Facebook, Twitter og Instagram som det første, når du er vågnet? Vil du også helst tjekke din mobil hvert femte minut? Går du i panik, når du er uden 3G dækning, eller når din mobil løber tør for strøm? Og kender du det, når det føles som om, din telefon vibrerer i lommen, men så gør den det slet ikke? En almindelig kløe kan få vores hjerne til at tro, at det er mobilen, der vibrerer. Det er der en grund til! Du er sikkert blevet afhængig af din mobiltelefon, for din hjerne kan reagere på samme måde, som hvis man er afhængig af stoffer eller andre ting, hvis du er afhængig af din mobiltelefon.

Faktisk kan et "like" opleves som et skud heroin, skriver en dansk psykolog. Det opleves som en emotionel stress, der handler om, at man higer efter sine venners likes, kommentarer og opadvendte tommelfingre. Og hvis man ikke får dem, så må man jo strække sig endnu længere for at få dem. Det er jo ikke nogen hemmelighed, at der er stor tilfredshed forbundet med at få de reaktioner, når man poster statusopdateringer og billeder på f.eks. Facebook. Men nogle mennesker får så stor tilfredshed, at de får et egentligt dopaminkick ud af det. Belønningscentret i hjernen bliver aktiveret, de bliver høje af det. Og så er det klart, at når det "skud heroin" er nydt, så er de nødt til at poste noget nyt, for at få endnu et kick. Og med modsat fortegn, kan man sige, så kan man få stress, når man ikke får de likes eller kommentarer, som man håber på.

Der er også det sociale aspekt af det: "Går jeg glip af noget, hvis jeg ikke lige tjekker Facebook?" Det er nok mest en ungdomsting. Altså noget med: "Ved de andre noget om festen i fredags, som jeg ikke er opdateret på?"

2. Sociale medier kan give stress

Tre millioner danskere har en Facebookprofil. Der er altså ikke mange tilbage, som ikke opdaterer status, uploader billeder, "liker" og kommenterer på alt fra babybilleder, videoer, anbefalede artikler til dagligdags udsagn. Både her og på andre sociale medier. Rigtig mange gør det oven i købet rigtig meget og rigtig ofte. Nogle i en grad så de får stress af det.

En dansk psykolog fortæller: Jeg møder det selv i min praksis. Ikke i den forstand, at klienten ringer op og siger: "Jeg er afhængig af Facebook". Men med mange, der kommer med stressrelaterede problemer, bliver det i løbet af vores samtaler tydeligt, at de har et u hensigtsmæssigt forhold til sociale medier eller e-mails. - Jeg har haft klienter, som får et

fysisk ubehag, hvis de ikke i løbet af den 45 minutter lange samtale med mig, kan komme til at tjekke deres e-mail. Og det er i allerhøjeste grad usundt.

Men hvad handler det så om, når man bliver stresset af sociale medier? Jo, det handler både om en praktisk og en emotionel stress. Den praktiske stress er meget logisk. Man bruger så meget tid på sociale medier, at der er nogle andre ting, man ganske enkelt ikke når. Og så får man stress af det. Der findes erhvervsdrivende, der kommer så langt bagud med regnskaber og fakturaer, at deres virksomhed smuldrer mellem hænderne på dem, fordi hver gang de sætter sig til computeren for at lave en faktura, ja så kommer de til at bruge tiden på de sociale medier i stedet. Nogle vil måske trække på smilebåndet af det, men faktisk forholder det sig sådan, at det, der for nogle er en overspringshandling, udvikler sig til en besættelse for andre. Det kan sammenlignes med ludomani.

3. Sociale medier kan give depression

Sociale medier udløser stoffet dopamin i vores hjerner. Det vil sige, at vi får den vildeste optursfølelse når nogen "liker" vores opslag. Det er fordi, vi er så vilde med at tale om os selv, og hvad vi laver, og fordi vi er afhængige af at være accepterede af andre. Det er der sådan set ikke noget galt i, men det bliver et problem, hvis vores selvværd kun bygger på andres accept. På den måde er vi alt for sårbare over for andres holdninger og reaktioner over for os.

Sociale medier kan give os en følelsesmæssig op- og nedtur, som faktisk kan være medvirkende til, at vi har større tendens til depression. I bladet "Vi unge" giver de nogle bud på, hvorfor og hvordan de sociale medier kan påvirke os psykisk på en negativ måde:

Sociale medier kan gøre dig i dårligt humør.

Du har sikkert nogle venner, der udelukkende bruger Facebook og Twitter til at brokke sig eller svine andre mennesker til. Når du hele tiden læser negative opdateringer fra folk, kan det faktisk gøre dig i rigtigt dårligt humør. Så måske er det på tide at fjerne nogle af dine negative venner fra din newsfeed?

Madbilleder kan få dig til at spise for meget.

Når dine venner og veninder uploader billeder af lækker mad, så får det dig ubevidst til at spise mere, end du egentlig har lyst til. Hvis du føler dig sulten, når du kigger på billeder af mad, så prøv at mærke ordentligt efter, om du er rigtigt sulten, eller om du bare har lyst til at spise, før du rækker ud efter chokoladekiksene.

Sociale medier kan gøre dig misundelig.

Når din ven eller veninde poster et billede af sine nye sko eller sin ferie til Thailand, så kan det gøre dig misundelig og ked af det. Du føler måske, at dit liv ikke er lige så godt som andres, fordi du sammenligner det med de perfekte liv, du ser på de sociale medier. Men virkeligheden er ikke, som den ser ud på de sociale medier. Husk, at folk nøje udvælger, hvad de deler på de sociale medier, så det er langt fra sikkert, at deres liv er så fantastiske, som de får det til at se ud.

Sociale medier kan gøre dig deprimeret.

Det lyder helt vildt, men der er faktisk en sygdom, der hedder "Facebookdepression". Amerikanske forskere er nemlig kommet frem til, at børn og unge, der bruger de sociale

medier meget, udvikler depression oftere, end dem, der ikke bruger sociale medier. Så husk at gå offline - bare en gang imellem. Men det er ikke nok. Mobiltelefonen kan faktisk også virke negativt på dine sociale relationer.

4. Mobiltelefonen kan ødelægge dine relationer og parforhold

I USA taler man om et nyt fænomen "phubbing" (en sammensætning af de engelske ord 'phone' og 'snub' eller på dansk; 'telefon' og 'at ignorere' eller vende den kolde skulder til). "Phubbing" er en betegnelse, der beskriver den ødelæggende effekt, det har på sociale relationer, når den ene afviser eller ignorerer den anden til fordel for mobiltelefonen.

Ifølge en spørgeundersøgelse, udført af National Opinion Research Centre, udtaler 60% af de personer, der lever i et parforhold, at de ikke er videre tilfredse, og hvor det for det meste er pengeproblemer, mangelfuldt sex- og samliv og forældreskabet, der plejer at være skurken, er det nu mobiltelefonen, der får skylden.

Vi bliver 'phubbet', men 'phubber' også selv, og hvis vi ønsker at ændre vores mobilvaner, må vi starte på egen banehalvdel. Flere og flere af os bruger de opmærksomheds-slugende mobiltelefoner i en overdreven grad. Faktisk har man i USA fundet ud af, at den typiske amerikaner tjekker sin smartphone hvert 6,5. minut, hvilket svarer til ca. 150 gange om dagen. Så det er ikke så mærkeligt, at "phubbing" er blevet kilden til mange konflikter i hjemmet. For eksempel udtalte 70% af deltagerne i et studie om mobiltelefonens indflydelse på deres parforhold, at 'phubbing' skader deres evne til at interagere med deres kæreste eller ægtefælle. De fleste af os kender godt følelsen af at blive 'phubbet'. Vi er lige midt i en sætning, og så lægger man mærke til, at ens samtalepartners opmærksomhed er et helt andet sted. Vi er måske også selv skyldige i lige at smugtjekke Facebook, selvom vi faktisk sidder og taler med andre.

Hvorfor har 'phubbing' en så ødelæggende effekt på vores relationer? For det første reducerer mobiltelefonerne et mere meningsfuldt samvær med andre og skaber distance, hvilket fører det næste med sig, nemlig større utilfredshed og flere konflikter og skænderier. Særligt i et parforhold gør det ondt at blive 'phubbet' af vores kæreste eller ægtefælle, for på den måde vælger de jo deres mobiltelefon fremfor os. Vi ender med at føle os mindre vigtige, og forholdet føles også mindre trygt.

I en amerikansk undersøgelse har man forsøgt at måle, hvor ofte deltagerne følte sig 'phubbede' af deres partner, ud fra en såkaldt 'Partner Phubbing Scale'. De blev f.eks. bedt om at svare på spørgsmål som "min partner placerer sin smartphone, hvor han/hun kan se den, når vi er sammen" og "min partner bruger sin smartphone, når vi er ude sammen." Forsøgsdeltagerne, der rapporterede, at de blev 'phubbet', rapporterede også flere konflikter, der involverede smartphones end de forsøgsdeltagere, der følte sig knap så 'phubbede'. Ikke så overraskende, havde de mange mobiltelefonrelaterede konflikter også en negativ effekt på, hvor tilfredse forsøgsdeltagerne følte sig i forholdet, og den lavere tilfredshed med forholdet leder til en lavere tilfredshed med livet og i sidste ende til højere niveauer af depression.

5. Mobiltelefonen påvirker din hjerne.

Når du er meget på mobiltelefonen og zapper rundt på de sociale medier, påvirker det din hjerne på samme måde, som når du konstant er i gang med at multitask. Men det bliver sværere for dig at have flere bolde i luften og lukke distraktioner ude og endda at huske ting. Hjernen har ganske enkelt ikke kapacitet til at rumme så meget information hele tiden og risikerer på et tidspunkt at brænde ud. Det svarer til at være konstant i "fight-and-flight" tilstand, hvor hjernen aldrig får fri til restitution. En hjerne, der altid er på arbejde, svarer til at være i konstant "gøre-mode", men den har også brug for at holde helt fri og i "være-mode", hvor den kan genopbygges.

6. Mobiltelefonen kan skade dit syn.

Brugen af mobiltelefoner kan skade dit syn, dels fordi vi stirrer koncentreret på vores små lysende skærme, men faktisk er det ikke sundt for øjnene at læse noget med så lille en skrift og på så nært hold, fortæller forskere inden for optometri på Buskerud Universitet i Norge. Vores syn bliver simpelthen træt og slidt før tid, fordi vi anstrenger øjets evne til at fokusere på den lille tekst på en skærm, for vores øjne slapper nemlig mest af, når vi ser på noget, der er længere væk. Især i barndommen og ungdommen kan det nemt føre til nærsynethed, ifølge forskerne.

Flere og flere børn oplever problemer med synet; særligt er det nærsynethed, der rammer mange danske børn. Nogle af de hyppigste årsager som der peges på, er mere tid indenfor foran PC, tablets og mobiltelefoner. I Danmark er 35% af børn i 12-13 års alderen nærsynede, mens hele 80% af teenagere i nogle asiatiske storbyer er det. Når et barn sidder i flere timer foran en digital skærm stresses øjnene i høj grad, blandt andet fordi skærmen tvinger barnets syn til at fokusere og koncentrere sig i højere grad end ved andre aktiviteter. Skærmb brug kræver en finmotorik i øjet, som ikke er fuldt udviklet hos børn. Det er først når synet udvikles, at børns øjne er i stand til at håndtere den stress, der er forbundet med PC'er, tablets og mobiltelefoner.

Unge under 25 tjekker telefonen 32 gange om dagen, og det kan få store konsekvenser for øjnene, advarer en række optikere. Advarslen kommer i kølvandet på en undersøgelse af 2.000 personer under 25, som afslører, at de fleste tjekker deres smartphone omkring 32 gange om dagen. Det kan have en skadelig virkning, fordi skærmen udsender et blåviolet lys. Blåviolet lys er potentielt sundhedsskadeligt for øjet. Over en længere tidsperiode kan det skade dine øjne, siger optikerne. Deres undersøgelser har vist, at øjne der bliver udsat for blåviolet lys kan føre til øjenforkalkning (macula degeneration), hvilket er en hyppig årsag til blindhed.

Engelske forskere beretter på samme måde om, at mange mobilbrugere bliver forskrækkede over en pludselig blindhed på øjet og opsøger deres læge af frygt for, at de har fået en mindre blodprop eller en hjerneblødning. Problemet er voksende, fordi antallet af mobilbrugere er eksploderet og samtidig har producenterne forsynet mobiltelefonerne med ekstra stærke lyskilder, som blænder brugeren i mørket. Problemet opstår som sagt fordi mobiltelefonbrugerne kun læser på telefonen med det ene øje. Det betyder, at når de så ruller rundt i sengen og åbner begge øjne, så kan øjet, som har læst på skærmen, ikke

kompensere for mørket i soveværelset. Det tidligere lukkede øje er derimod tilpasset mørket. Konsekvensen er, at når begge øjne er udækkede i mørket, så vil det lys-tilpassede øje opleves, som om man er blevet blind. Det tager normalt flere minutter for øjnene at skifte fra almindeligt syn til nattesyn. Men fænomenet skyldes givetvis, at det faktisk tager lang tid at aktivere vores nattesyn. Nattesynet bliver helt smadret af lyset fra mobiltelefonen, og når vi så f.eks. skal op at tisse om natten efter at have kigget på mobilen, så kan man ikke se noget.

7. Mobiltelefonen kan ødelægge din nattesøvn

Dertil kommer, at kunstigt elektrisk lys fra f.eks. TV, computer og smartphones er noget af det værste for en god nats søvn. Det giver et voksende problem med søvnunderskud. Ifølge en dansk forsker lider 10-20% voksne af kronisk søvnløshed herhjemme, mens omkring 40% kender til problemer med ikke at kunne sove. Tallene ser kun ud til at blive større, i takt med, at flere og flere tjekker e-mails, ser tv, computer og smartphones m.m. om aftenen, og vi samtidig har erstattet de gamle glødetrødspærer med lavenergispærer med et svagere lys. Og mangel på søvn er ikke noget at kimse af. Man ved fra studier sidst i 1990'erne, at mangel på søvn påvirker kroppens immunforsvar og stofskifte, så man tager på i vægt, og kroppen bliver mindre følsom for insulinsignaler. Får man kun 4 timers søvn i en periode, falder ens koncentrationsevne og evne til at være på dupperne ("alertness"), og man bliver dårligere i forskellige kognitive tests. Børn og unge, som sover mindre, klarer sig f.eks. dårligere i skolen.

8. Mobiltelefonen kan give kroniske smerter og skader i musklerne.

Et nyt dansk studium har vist, at en overdreven brug af din smartphone kan være lige så skadeligt for din krop som en arbejdsskade, og det bekymrer forskerne. Vores muskler kan nemlig som følge af overbelastningen miste en del af forbindelsen til hinanden, viser et nyt dansk studie, der er udgivet i tidsskriftet "Clinical Neurophysiology". Forskerne kunne se, at forbindelsen mellem musklerne hos mobilbrugere med smerter var helt op mod halveret, og stabiliteten i muskelforbindelsen er altså dårligere hos denne gruppe mennesker. Det betyder, at de smartphonebrugere, der bruger telefonen særligt hyppigt, kan få muskelforstyrrelser og have svært ved at udføre opgaver, hvor de skal koordinere flere muskler på samme tid.

Ved at undersøge elektriske signaler i musklerne hos hyppige smartphonebrugere, som alle brugte mobiltelefonen i cirka fire timer dagligt, kunne forskerne bevise, at de mobilbrugere, der havde kroniske smerter i f.eks. skulder, nakke eller tommelfingre, havde en markant lavere signalkobling mellem musklerne. Afkoblingen mellem musklerne kan muligvis forplante sig og betyde en skævvridning af hele muskelsystemet.

Mobilforbrugets konsekvenser blev analyseret ved at koble 40 mobilbrugere til en række elektroder og så måle den elektriske aktivitet mellem musklerne, mens forsøgsparticipanterne udførte en række opgaver, forklarer forskeren. Ved at måle på en gruppe med og en gruppe uden smerter kunne man finde ud af, hvad der var anderledes ved den gruppe med smerter. Med arme, håndled og nakke-skulderregionen dækket til med

elektroder, blev forsøgspersonerne sat til at taste en given tekst ind på henholdsvis computer og smartphone i perioder af 3 minutter. På mobilen skulle mobilbrugerne taste først med én og bagefter med to fingre. Elektroderne målte de parvise elektriske koblinger mellem muskelgrupper for på den måde at se, om centralnervesystemet hos personerne var påvirket. Gruppen med kroniske smerter udviste generelt dårligere sammenkobling og kommunikation mellem musklerne i de berørte områder.

Forskerne forklarer dog, at »mobilen er ikke årsagen til muskelreaktionen, det er smerten, som hyppigt mobilbrug kan medføre". Derfor kunne studiet i og for sig lige så godt have været lavet på folk med smerter på grund af forkert arbejdsstilling eller lignende. «Forhåbentlig kan resultaterne hjælpe til at imødegå en mulig bølge af kroniske skader som den, man har set med museskader", forklarer forskerne. Ifølge dem er de smartphonerelaterede muskelforstyrrelser nemlig sandsynligvis kommet for at blive.

9. Mobiltelefonen kan give slidgigt

I takt med, at mobiltelefonen har gjort sit indtog, og mange starter med at bruge dem i en tidligere og tidligere alder, ser vi også andre fysiske skader forårsaget af mobilbrug. En af de hyppigst forekommende lidelser i håndregionen, er seneskedehindebetændelse. Ligeså svært som det ord er at sige, ligeså ubehageligt er det at have. Men seneskedehindebetændelse kan ofte kureres blot ved at hvile regionen og sørge for, at holde håndleddet i nogenlunde ro, hvilket kan være svært nok i sig selv, da det kan betyde at du skal skære ned på dine timer med mobilen.

Langt værre er det, hvis du begynder at få symptomer på slidgigt, for det går nemlig ikke væk af sig selv. Slidgigt skyldes slitage, og er en tilstand hvor brusken i leddene ødelægges. Dermed ender man med- i de værste tilfælde - at ens knogler gnides mod hinanden, og dét gør nas. Men hvis du bruger din telefon rigtig meget, øger du slitagen og kan risikere at fremprovokere slidgigt i en meget tidlig alder. Slidgigt er en smertefuld tilstand, der som sagt ikke kan behandles, men det kan lindres og til dels forebygges.



MINDFULNESS I SKOLEN

Kilder:

<https://theconversation.com/she-phubbs-me-she-phubbs-me-not-smartphones-could-be-ruining-your-love-life-68463>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/mobiltelefonen-kan-oedelaegge-forbindelsen-mellem-dine-muskler>

<http://www.folkeskolen.dk/530484/elever-mobiltelefoner-forstyrrer-undervisningen>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/elektrisk-lys-og-skaermtid-odelaegger-sovnen-og-skader-helbredet>

<http://www.mobilsiden.dk/nyheder/overdreven-brug-af-telefonen-kan-medfore-skader,lid.36182/>

<https://www.version2.dk/artikel/overforbrug-af-smartphones-kan-skade-oejnene-57042>