

AFHÆNGIG AF SMARTPHONEN

Mange mennesker bruger alt for megen tid på smartphonen og er reelt ude i afhængighed. Primært unge, men ikke kun dem. Hvad er mekanismerne, og hvilke højrehåndsregler gælder, hvis man vil slippe ud.

Der er to mekanismer bag, hvorfor man bliver så optaget af sin smartphone.

Den ene mekanisme er adfærdsbelønning – man bliver kemisk belønnet i hjernen for en adfærd, som sikrer overlevelse. Evolutionært har vi tre grundlæggende belønninger – sex, mad og holde sig orienteret. Sex sikrer artens overlevelse, mad sikrer organismens overlevelse indadtil, mens orientering sikrer organismens overlevelse udadtil.

Den anden mekanisme er straf. Man bliver fysiologisk straffet for adfærd, som er livstruende. Udelukkelse af det sociale fælleskab er livstruende. Derfor vil vi desperat gerne holde os aktive i vores fællesskaber og der være set, accepteret og deltagende.

Udfordringen er, at orientering og fælleskab via en smartphone ofte kan stjæle tiden og ressourcerne fra den reelle orientering og arbejdsindsats, den reelle sociale bonding og interaktion.



Det at være online eller offline er blot et udtryk for, hvor du har allokeret din opmærksomhed hen. Dine færdigheder og evner tager form af, hvad du bruger din tid på

Smartphone-afhængighed rammer høj som lav. Den rammer den ressourcestærke person, som gerne vil kunne yde mere og gøre sig gældende i endnu flere sammenhænge. Den rammer gennemsnitborgeren, som gerne vil holde sig opdateret i de sociale fællesskaber, men glemmer nærværet med egne børn, venner, familie og hobbies og hverdagsoplevelser. Den rammer de resourcesvage,

som går eller flygter ind i en uforpligtende virtuel verden frem for at begå sig i den reelle verden med dens udfordrende krav om at kunne noget og være nogen.

Tegn på afhængighed

Der er flere symptomer på, at du er afhængig. Man har fundet ud af, at følgende tegn ofte opleves hos personer med afhængighed af deres smartphone og af at være online.

Du skal svare på beskeder med det samme. Du oplever fantomsignaler fra din smartphone. Du tænker konstant på, hvad andre laver, og oplever frygt for at gå glip af noget. Du er ikke opmærksom og nærværende med venner og familie. Du føler dig urolig, når du ikke har smartphonen på dig eller den er slukket. Du oplever problemer med at koncentrere dig og følge med i almindeligt arbejde (skolearbejde) og tænker i stedet på at komme online.

Oplever du også et eller flere af ovenstående symptomer, så er du nok i færd med at udvikle et usundt afhængighedsforhold til din smartphone.

Kom ud af afhængigheden

Vær bevidst om, hvad du bruger din tid på. Du har kun én opmærksomhed – du kan ikke multitaske uden at tabe kvalitet.

Står der eksempelvis 'skole' på programmet, så betyder det, at du skal have din fulde opmærksomhed på skolen og ikke på at være online. Står der 'middagsmad' på programmet, så skal du have din fulde opmærksomhed på maden og ikke på at være online. Husk, at du bliver god til det, som du bruger tid på – og omvendt du bliver dummere af ikke at bruge tid på det, som gør dig klog, dygtig og socialt velfungerende på den lange bane.

Her er fem råd, som kan hjælpe dig.

1. Lav en aftale med dig selv eller dem, du er social med, hvor-

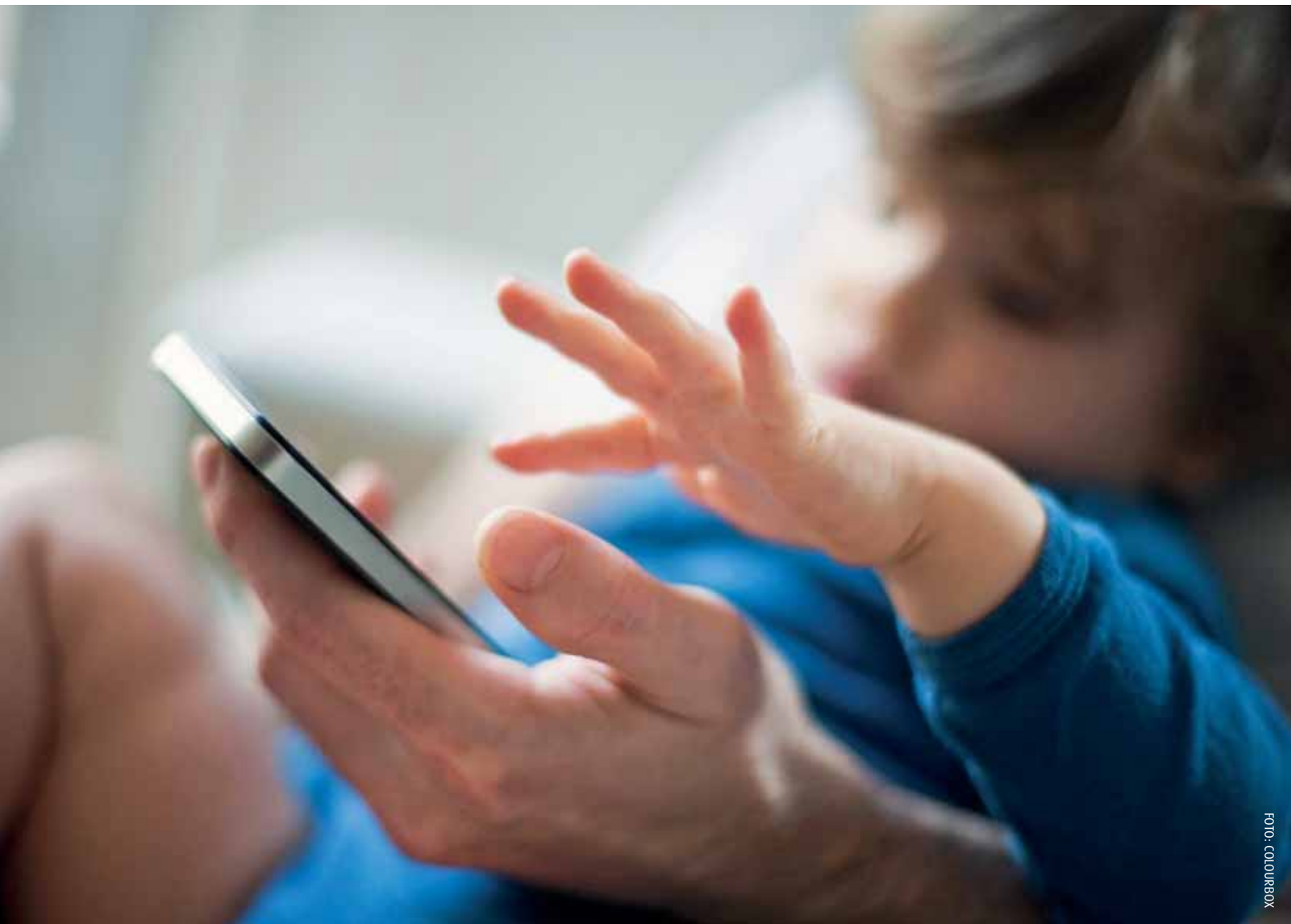


FOTO: COURRBOX

når du er online, hvad enten det er via computer eller smartphone. Skriv eksplicit på mail eller facebook, hvornår folk kan forvente svar: ”Jeg tjekker mail hver dag kl. 16.00”. Er dine venner, kolleger, skolekammerater eller familie hele tiden online, så skal der laves en fælles aftale der. I skolen skal det tages op i klassen, lærerværelset eller i skolebestyrelsen. Er du meget afhængig, så skal du lave et ”skole”-skema om, hvornår din smartphone må være tændt – hæng skemaet op på køleskabet, og overhold tiderne.

2. Vær bevidst om, hvad der er middel og mål med mobiltelefonen og smartphonen.

Telefonen er et middel til at komme i kontakt med andre, planlægge, informere og lave aftaler. Når du er online på smartphonen blot for at være online, så er det tomme kalorier for ens fællesskabsoplevelse. Derfor vælger mange at gå over til at bruge almindelig mobiltelefon i hverdagen.

3. Sørg for at have mange aktiviteter med sport, ansigt-til-ansigt-kontakt, hobbies og aktiviteter, hvor du bruger din krop og dine sanser. Det giver en stimulering, som reelt mætter vores behov for at blive set, accepteret og deltagende i fællesskaber.

4. Gør det til en sport at være god til at være nærværende uden smartphonen. Dine venner og familie vil føle sig oplivet af din udelte opmærksomhed, og du vil opleve belønning af den positive feedback.

5. Gør det til en styrke at være til stede i en aktivitet og som målet i sig selv – en opvask, en samtale, lektielæsning, en gåtur, et bad. Hvis du også har brug for at have smartphonen tændt, så gør det til et bevidst enten eller valg: enten opvask eller smartphonen. Er det et problem med livsvigtige opkald, så køb en almindelig mobiltelefon.

Husk at det at være online eller offline blot er et udtryk for, hvor du har allokeret din opmærksomhed hen. Dine færdigheder og evner tager form af, hvad du bruger din tid på. Det, du træner opmærksomt, bliver du god til.

Hvad vil du være god til? ■

*Morten Fenger, ph.d., cand.psych.
Projektleder, 'Internetbaseret selvhjælpsterapi'*