

FOREDRAG: DIGITAL HVERDAG OG HJERNEN

(15 minutter) Revidert 2025

1. Inngangsmusikk: Bruno Mars - 24K MAGIC

<https://www.youtube.com/watch?v=UqyT8IEBkvY>

2. (Pantomime: Hold opp hånden din, som om du kikker på en telefon, før du later som du sender melding)

Henvend deg så til salen og spør: Er du avhengig av telefonen din? La spørsmålet henge.

Ja? Nei? Opp med en hånd!

(Rekk opp hånden selv også).

Svar: Jeg er vel det jeg óg (gi et personlig eksempel).

3. HVORFOR er telefonen så avhengighetsskapende?

Fordi den digitale verdenen er designet for å lage mest mulig fest i hjernen vår.

Hjernen elsker alt som er raskt, fargerikt, nytt og spennende.

Den elsker spesielt kjapp feedback, men også kule bilder, søte dyr og sterke farger.

Slik ting utløser belønningssystemet i hjernen, vi får en liten dusj av dopamin. Å gjøre andre deilige ting, som å spise, drikke, dusje, trene eller shoppe gir også dopamin. Men få ting gir det like raskt som på telefonen.

4. **Hjernen vår er SÅ glad i det raske, fargerike og spennende at den helst vil ha det hele tiden.** Etter hvert som skjermbruken blir en vane for oss trenger vi stadig mer for å oppnå samme belønnende effekt. Vi vil ha mer. Vi vil se mer, gjøre mer og klarer ikke å slutte. Kommentarer fra nære venner teller kanskje ikke like mye lenger, hjernen vil ha kommentarer fra flere, helst fort. Sosiale medier kalles derfor for «det digitale dopet».

5. **Er vi avhengige da? Tja, kanskje.** Avhengighet er når *du vet det ikke er bra for deg, men du klarer ikke å la være.* Du vet du ikke bør svare på meldinger midt på natta, men du klarer ikke å la være. Du vet du bør kutte ned på spilling, fordi du tenker på det hele tiden, også på skolen, men du klarer ikke å la være. Om du faktisk klarer å motstå, er du ikke avhengig. Men om du fortsetter med noe som skader deg, forstyrrer deg og ødelegger for deg, og ikke klarer å stoppe, selv om du prøver, da er du avhengig.

Så spørsmålet er: Klarer vi å ta pause? Klarer vi å gjøre andre ting? Sånn at helsen vår ikke lider?

6. **Sosiale medier kan gjøre oss triste og mindre fornøyde med oss selv.** Én mulig årsak er sammenligningsfella. Studier av hjernen har vist at når vi «kikker» på andres liv på sosiale medier aktiveres områder i hjernen knyttet til eget selvilde (**legg en hånd på hodet**) - vi

begynner å tenke på oss selv. **(Legg den andre hånden et annet sted på hodet):**
Og samtidig vekkes områder i hjernen som også er knyttet til frykt og uro. Det at vi alle er så forskjellige og ingen er like kan oppleves som en trussel. Vi vil gjerne være så lik andre som mulig *fordi vi er redde for å falle utenfor og være annerledes*.

7. Vi mennesker trenger å bli likt av andre og kjenne at vi hører til. Når vi ikke får den bekreftelsen, blir vi lett redde. Så viktig er det. Selv det minste tegn på å bli holdt utenfor kan hjernen vår oppfatte som farlig. Vi kan kjenne ubehag, uro, vondt i magen, tung pust, konsentrasjonsvansker.

8. Jenter er spesielt utsatt for å få dårligere psykisk helse av hyppig mobilbruk. 10 000 britiske ungdommer i alderen 13-16 år ble fulgt i tre årⁱⁱⁱ. Forskerne fant at en sammenheng mellom hyppig bruk av sosiale medier og psykisk helse blant jentene, *men ikke blant guttene*. De fant at hyppig bruk av sosiale medier hos jentene ga økt eksponering for netthets, mindre søvn og mindre fysisk aktivitet. Det var hyppig bruk som var problemet. Forskerne fant at bruken økte med alderen, og at 15-16 åringene var mest utsatt. Vedvarende hyppig bruk ga rett og slett lavere livsglede, mindre lykke og mer angst.

9. Hva mer skjer når vi stadig må kikke på mobilen? Vi liker å tro at vi kan multitaske. Selv om ikke andre kan, så kan jeg. JEG kan kjøre bil og tekste samtidig. JEG kan skrive mail og snakke i telefonen samtidig. JEG kan løse matteoppgaver samtidig som jeg chatter. Kan du egentlig det? Er du så effektiv som du føler deg? Forskning viser at du kan gjøre mye på en gang, men ikke særlig bra. Du bruker opp kapasiteten din fortere enn du ellers ville gjort, og leverer dårligere arbeid.

10. Jo flere oppgaver/ting vi legger på, jo mer splittes konsentrasjonen. Du kan prøve å steke pannekaker samtidig som du snakker i telefon og skal hjelpe lillebror med lekser, men du ender med å brenne pannekakene ... Du tror du er effektiv, men for hver gang vi svitsjer oppmerksomheten, bruker vi i snitt 20 minutter på å komme tilbake til dyp konsentrasjon om det vi egentlig skal gjøre.

11. Filmklipp 2 min - Slik virker multitasking: Why Multitasking Does Not Work
 (stopp film før eksperimentet) <https://www.youtube.com/watch?v=NJXqsKEbkI0>

12. I klassene skal dere etterpå snakke mer om «smartphone-coping». Vi trenger å øve på å finne en balanse og roe ned bruken. Hva skjer om du tar digital pause i 24 timer – takler vennene dine det? Det må vi snakke om.

ⁱ Hafstad, A. (2019, 19. august). Hyppig bruk av sosiale medier påvirker unge jenters psykiske helse. Hentet fra <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2019/08/19/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-pavirker-unge-jenters-psykiske-helse/>

ⁱⁱ Viner, R.M, Gireesh A., Stiglic, N., Hudson L., Goddings, A.L., Eard, J., et al.(2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet, Child and Adolescent Health*, volume 3, issue 10, P685-696, Oktober 01, 2019. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30186-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30186-5/fulltext)