

Skärmtid delar läkare och forskare

Skapar smarta telefoner stress och ohälsa? Eller är de i själva verket ett komplement i vårt sociala liv, något bra som vi bör lära oss hantera? Svaret beror helt på vem du frågar.

UPSALA NYA TIDNING 10 JULI 2019

Det är nog många av oss som någon gång funderat över hur den dagliga användningen av mobiler, paddor och datorer påverkar oss. Inte minst har frågan om barns användning av skärmar skapat debatt bland forskare och experter, och meningarna går isär.

Anders Hansen, leg läkare från Karolinska Institutet och överläkare i psykiatri vid Sophiahemmet, säger att vi måste vara försiktiga med hur mycket vi exponerar oss och våra barn för skärmar. Anders Hansen släppte i våras boken "Skärnhjärnan" och är aktuell som sommarpratare i P1. Han menar att utvecklingen gått väldigt fort och att forskningsunderlaget för hur skärmtiden faktiskt påverkar oss är bristfälligt.

– Det är antagligen världens största okontrollerade experiment någonsin. För tolv år sedan fanns inte smartphones, idag tar de upp en tredjedel av vår vakna tid, säger Anders Hansen.

Trots det skrala utbudet av tillgänglig forskning på området menar han att det finns belägg för att skärmar stör vår koncentrationsförmåga.

– Vi är dåliga på att multitaska och det har gjorts experiment som bevisar detta. Bara att befinna sig i samma rum som sin mobiltelefon stör uppmärksamheten. Även om vi inte tar upp mobilen och tittar på den, blir det en aktiv handling för hjärnan att tänka på att vi inte ska ta upp den.

Med tanke på hur skärmarna verkar störa vår koncentration och uppmärksamhet, tycker Anders Hansen att mobiltelefoner i klassrummet är "vansinnigt".

– Till och med utvecklarna av dessa apparater är restriktiva med hur mycket deras barn får använda skärmar. Både Steve Jobs och Bill Gates begränsade sina barns användning. Jag tycker det säger ganska mycket.

Socialstyrelsen rapporterade år 2017 att antalet unga som får en psykiatrisk diagnos ökat med 100 procent på tio år. Anders Hansen menar att det inte går att säga säkert att vår ökade skärmtid är anledningen, men att mycket pekar på att det är en bidragande orsak.

– Vi vet att sömn, fysisk aktivitet och sociala kontakter fungerar som buffertar mot psykisk ohälsa. Men samtidigt ser vi hur ungdomar tillbringar allt längre tid framför mobilen eller datorn, vilket verkar leda till stillasittande, ensamhet och mindre sömn. Ungdomar i dag sover i snitt en timme mindre än för tio år sedan. Det gör att de berövas något som skyddar mot psykisk ohälsa.

Åse Victorin, barnläkare och författare, är också skeptisk mot vår ökade skärmtid. Hon menar att den största problematiken är att skärmarna tar tid från annat.

– Det kvittar egentligen vad vi gör framför skärmen, det är tiden som är det viktiga. När vi sitter vid våra skärmar förlorar vi tid i den verkliga världen. Vi behöver en balans mellan det verkliga och digitala, säger Åse Victorin.

Enligt henne är det särskilt angeläget att barn inte sitter för mycket framför en skärm.

– Det är jätteviktigt för barn att använda kroppen motoriskt och att interagera socialt med andra människor, det är under de tidiga åren vi utvecklas mest. De två första åren är till exempel centrala för utvecklingen av vår empatiska förmåga. Om barnen då sitter framför en skärm istället för att leka med och träffa andra människor, finns en stor risk att de tar skada av det.

En som inte håller med är internetforskaren Elza Dunkels, som är verksam vid Umeå universitet. Hon tycker istället att vi borde börja med skärmar tidigare för att barn ska lära sig hur man använder dem och bli trygga. Att bara fokusera på farorna med skärmar tror Elza Dunkels är bortkastad tid.

– Digitaliseringen är ett faktum, vi lever mitt i den och jag tror få personer vill förhandla bort alla fördelar som finns med skärmar. Problemet är att barn och ungdomar ofta saknar vuxna att prata med om farorna på internet. Stigmatiseringen kring skärmar gör att många barn inte vågar prata om sina upplevelser.

Hon tror också att farorna med skärmar är kraftigt överdrivna.

– Det är en myt att vi byter ut mänsklig kontakt mot skärmar, det är snarare ett komplement till våra sociala liv. Det har till exempel blivit enklare att underhålla relationer för människor som har det svårt i den verkliga världen eller som bor långt från sina vänner. Det finns heller inte några belegg för att skärmarna gör att vi blir okoncentrerade och mer stressade, säger Elza Dunkels.

Att vi genomgår en omvälvande fas till följd av digitaliseringen är något som både kritikerna och förespråkarna verkar vara överens om. Den stora skillnaden är hur de anser att vi bör bemöta de nya utmaningarna.

– En vacker dag kommer vi titta på YouTube-klipp där det debatteras om skärmtid och skratta. Nya tekniska innovationer har alltid mötts med skepsis från samhället, allt från när boken kom för hundratals år sedan till videon på 1980-talet. Motståndet mot skärmar i dag för inte med sig något positivt, vi måste lära oss leva med dem, säger Elza Dunkels.

Frågan om skärmtid är bra eller dåligt och hur den påverkar oss delar forskarläggret. Siri Helle, psykolog och författare till boken "Smartare än din telefon" som släpptes i början av året, tycker att debatten är alldeles för polariserad.

– Lagom är bäst. Det går inte att säga om skärmtid är bra eller dåligt, det beror helt på vad du gör och vad du skulle använda din tid till istället.

Hon anser att tumregeln är att om du själv eller din omgivning upplever skärmanvändandet som ett problem, så är den antagligen det också. Det finns enligt henne ingen idé att oroa sig i onödan för sin skärmtid så länge det inte skapar problem i ens vardag. Siri Helle tycker också att skärmtid som begrepp inte är särskilt relevant.

– Det finns så otroligt många aspekter av begreppet skärmtid. I forskningen skiljer man på högkonsumtion och problemanvändning. De flesta problemanvändare är visserligen högkonsumenter, men långt ifrån alla högkonsumenter är problemanvändare. Det finns en tendens att likställa dessa två och det skapar otydlighet i debatten, säger Siri Helle.

Att skärmarna liknas vid ett stort socialt experiment kan Siri Helle delvis hålla med om, men vi bör akta oss för alarmism.

– Det är absolut en enorm omställning i våra liv och vi vet inte med säkerhet vad som kommer hända. Men så har det alltid varit, det är i princip omöjligt att förutspå hur nya innovationer kommer påverka oss. Det viktigaste nu är att fortsätta forska på området och framförallt anpassa oss efter forskningsresultaten.

Skärmtid hos unga

11 procent av alla barn mellan 0-1 år och 34 procent av alla barn mellan 2-4 år använder mobiltelefon dagligen.

Andelen barn mellan 9-12 år som använder mobilen mer än tre timmar per dag (så kallade "högkonsumenter") har ökat från 4 procent år 2010 till 19 procent 2016.

Hos 13-15-åringar har andelen som använder mobilen mer än tre timmar per dag ökat från 32 procent till 54 procent.

58 procent av barn mellan 9-12 använder sociala medier medan 97 procent av alla 18-åringar gör det.

Källa: Forskningsrapporterna "Småungar & medier 2017" och "Ungar & medier 2017" från Statens Medieråd. Rapporterna är från 2017 och siffrorna för i dag kan alltså vara annorlunda.

David Hallerby