


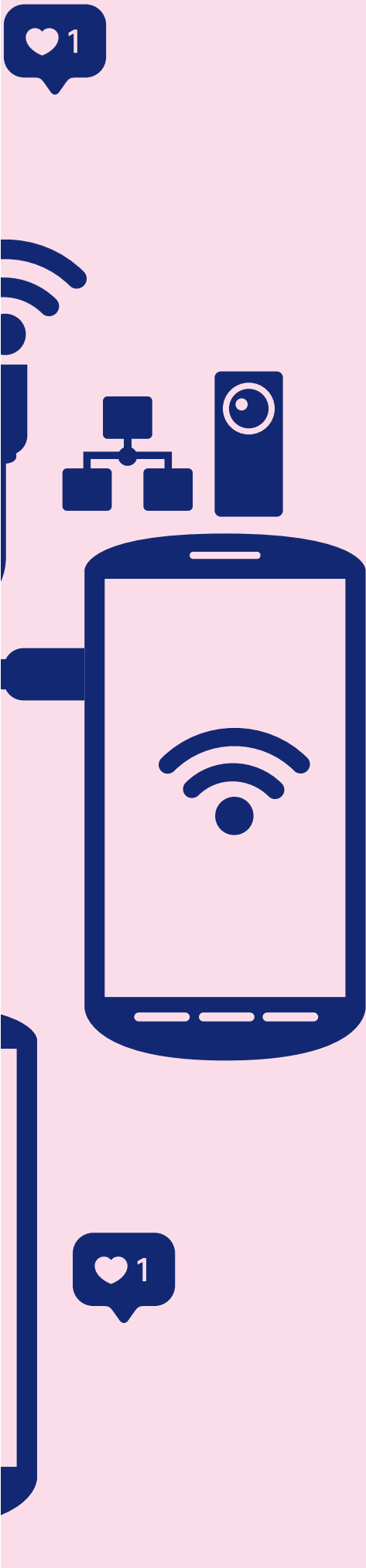
Tema //

AF ANDREAS EBBESEN JENSEN > ILLUSTRATION: ISTOCK



# EN USUND RELATION

Vi spotter kendetegn på narcissister, går til psykolog for at udvikle vores parforhold og for at passe på os selv. Men hvad hvis det mest undergravende for selvværdet og evnen til at nyde livet – uden stress, angst og søvnløse nætter – ligger i din egen lomme?



Smartphonen er en af de mest banebrydende opfindelser i det nye årtusinde, men måske den mest problematiske for vores psyke, mener flere psykiatere og psykologer. Hjernen er simpelthen ikke gearret til at filtrere de enorme mængder af data, som smartphonen spytter ud hvert øjeblik – og vores følelsesliv alt for sårbart til at håndtere den afhængighed, det skaber.

Det var selvfølgelig ikke det, Steve Jobs havde i tankerne, da han den 9. januar 2007 præsenterede Apples nye satsning. "Jesus-telefonen", som den hurtigt blev døbt i medierne. Men Alexander Graham Bells 142 år gamle telefon forvandlede på kort tid til en digital schweizerkniv med et utal af funktioner og en direkte linje til den store verden.

Alene herhjemme ligger den lille supercomputer i lommen på 88,6 procent af os, og vi tjekker den i gennemsnit otte-ti gange i timen. Nogle langt mere, og for rigtig mange af os er den lille supercomputer blevet en naturlig forlængelse af vores krop. Frygten for ikke at have smartphonen ved hånden er blevet en fobi, og man kan sagtens forestille sig flere nye digitale diagnoser eller forværring af eksisterende. Især for yngre generationer, der aldrig har kendt til en virkelighed uden smartphones, er Nomophobia (NO MOBILE PHOne phoBIA) et stigende problem.

En undersøgelse lavet af Huawei gennem Epinions Danmarkspanel i 2017 viser, at næsten halvde-

len af danske unge så afhængige af deres smartphones, at de bliver utilpasse, når de ikke har den på sig. Og ifølge et nyt studie fra Korea University i Seoul har overdreven brug af smartphones store konsekvenser for vores mentale sundhed. I forsøget scannede forskerne hjernerne på 19 teenagere, der alle var diagnosticeret som mobilafhængige. Scanningerne viste, at de mobilafhængige havde højere niveauer af aminosyren GABA (gamma-aminobutansyre) i hjernen sammenlignet med de 19 ikke-afhængige teenagere. GABA er en hæmmende neurotransmitter, der virker som en bremseklods på neuronerne i hjernen. Resultatet er, at koncentrationsevne og kontrol forringes betragteligt. Samtidig udviste de smartphone-afhængige teenagere også tegn på søvnløshed, depression og angst. Undersøgelsen kommer ikke bag på læge, forfatter og fore-

dragsholder Imran Rashid. Han har undersøgt effekten af det digitale liv på vores fysiske og psykiske helbred, og konklusionen er klar: Vores hjerne er simpelthen ikke gearret til at filtrere de enorme mængder af data, som smartphonen spytter ud hvert øjeblik af vores liv.

– Det er ikke et problem, at man bruger sin telefon rigtig meget, hvis det forbrug, man har, udspringer af bevidste ønsker. Udfordringerne opstår, fordi vi ofte er ubevidste og impulsstyrede i vores brug af mobiltelefonen: Vi bruger teknologien og tjekker sms'er, apps eller nyhedstjenester hele tiden, ikke fordi vi gerne vil, men fordi vi ikke længere kan lade være. Det er en vane, hvor du er underlagt en form for teknologisk fjernstyring, som er i andres interesse og ikke i din egen, forklarer han.

Det er adfærdsafhængighed. Ubevidst adfærdsafhængighed. Og det kan få store konsekvenser for vores mentale helbred. Når en handling, som vi egentlig godt kan lide – f.eks. at læse nye mails, scrolle gennem newsfeeden på Facebook eller poste billeder på Instagram – udvikler sig til noget nær en tvangshandling, går det ud over vores mentale helbred. Eller som Imran Rashid formulerer det:

– Vi går og snakker af den her digitale popcornskål hele tiden, og det har nogle negative effekter på hjernen. Hvis du udvikler et impulsstyret forbrug af de sociale medier, ender du også med at blive optaget af, hvad andre synes om dig på en nærmest sygelig måde. Menneskets biologiske, psykologiske og sociale behov bliver dækket dårligere og dårligere med kopivarer, som ikke har den samme effekt som ægte menneskelige relationer. Samtidig er vores usunde omgang med teknologien en tidsrøver og med til at bruge en alt for stor del af vores mentale ressourcer, hvilket øger risikoen for symptomer på mental usundhed som stress, depression og angst.

### SMARTPHONES GØR UNGE ULYKKELIGE

Mentale lidelser som angst, depression og stress er eksploderet herhjemme efter smartphonen. De seneste tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at hver fjerde unge mellem 16 og 24 år føler sig stresset, og hver femte person i den samme aldersgruppe kæmper med ensomhed. En ny rapport fra Sundhedsdatastyrelsen viser desuden, at 7.189 unge er diagnosticeret med depression og angst, hvilket er en tredobling på blot ti år. Årsagerne til denne >

> uheldige stigning af mentale lidelser blandt unge kan selvfølgelig ikke kun tilskrives smartphonen, men Imran Rashid er ikke i tvivl om, at den digitale revolution og især tilstedeværelsen på Snapchat og Instagram hos især den yngre del af befolkningen spiller en rolle i den uheldige udvikling.

– Smartphonen forsøger at dække hjernens behov for nærvær og samvær med andre mennesker ved at opstille billeder eller mekanismer, der fortæller brugerne, at de har været nærværende. Men hvis man ikke har mærket et menneske på langt mere kvalitativt plan, hvis man ikke har fået hele den nonverbale del med, så tørster hjernen stadig efter at opleve et andet menneske. For reelt set har man jo blot trykket på en glasskærm og registreret, hvad andres tryk på deres glasskærme har gjort ved min glasskærm. Groft sagt svarer det til, at man prøver at vande en plante med et billede af vand, forklarer han.

#### TECH-FIRMAERNE HAR ET ANSVAR

Konsekvenserne af overdreven brug af smartphones og de utallige apps og sociale medier, der konstant popper op på telefonskærmen og kæmper om vores opmærksomhed, er altså til at tage og føle på. Og hvis man i forvejen kæmper med psykiske lidelser som angst, depression eller ensomhed, kan smartphonen være det ren gift. Det viser et studie fra marts 2018 fra University of Derby og Nottingham Trent University, hvor forskerne indhentede informationer fra 640 smartphone-brugere i alderen 13-69 år. Analyser af brugernes adfærd viste, at de, der led af angst og depression eller oplevede problemer i familien, som gjorde dem "emotionelt ustabile", var mere afhængige af deres smartphones end "raske" brugere. Og i få tilfælde er smartphonen ligefrem med til at skubbe den psykisk ustabile bruger ud over kanten.

– Der findes eksempler på, hvordan personer med selvskadende adfærd praler med deres nyeste ar ved at lægge billeder ud til ligesindede i sociale fora med titler som "1 like – 1 cut". Jeg har snakket med forældre, der har fortalt forfærdelige historier om, hvordan deres depressive børn, der samtidig med indlæggelser i psykiatrisk regi nærmest oplevede et heppekor på internetfora, der var med til at forvære sygdommen, så det endte med selvmord.

Smartphonen er på mange måder et spejl af os selv, så hvis du har det dårligt, er der uendeligt mange muligheder for at forstærke din skadelige adfærd på sociale medier. Det bliver en form for skadelig miljøpåvirkning og ond cirkel, som altså for særligt udsatte i værste fald kan koste dem livet, siger han.

Smartphonen giver selvfølgelig også en unik mulighed for at søge hjælp og finde gode råd til behandling af alskens fysisk og psykiske dårligheder. Men bagsiden af medaljen er, at brugere med psykiske problemer hurtigt kan forvirre sig ind i et ekkokammer, hvor deres egen destruktive adfærd bekræftes og forstærkes. Lider du af angst for intimitet, findes der millioner af pornosites, der kan opfylde dine kødelige behov. Er du ensom, kan sociale medier give dig følelsen af samvær, uden du behøver bevæge dig uden for en dør. Har du narcissistiske tendenser kan de blive forværret ved en konstant higen efter likes og digital anerkendelse. Og lider du af hypokondri, kan Netdoktor.dk og andre hjemmesider om psykisk og fysisk sygdom hurtigt æde din opmærksomhed og suge dig ned i en malstrøm af bekymringer og frygt for eget helbred.

– Jeg tror bestemt ikke, at det er tilfældigt, at vi har oplevet en eksplosion af mentale lidelser som ADHD, autisme, stress og angst efter smartphonen er blevet hvermandseje. Smartphonen svækker nemlig de områ-

der i hjernen, som styrer vores evne vil at være koncentreret, målstyret, viljestyret og fastholdende, siger Morten Munthe Fenger, psykolog og forfatter til bogen "Når mobilen tager magten". Smartphonen er ifølge ham designet til at gøre os så afhængige, at vi føler, vi ikke kan undvære den. Facebook, Google og Instagram puster helt bevidst til denne afhængighed – vel vidende, hvilke konsekvenser det kan få for brugerne, mener Morten Munthe Fenger.

– Mekanismerne i en smartphone giver os et hurtigt, elektronisk fix, der giver en følelse af nydelse efter en ubetydelig indsats, og det ved dem, der står bag Instagram og Facebook og andre so-



*Pernille var mobilafhængig:*

## “ MIN KROP VAR I KONSTANT ALARMBEREDSKAB ”

Pernille Ranch Bohl var så afhængig af sin smartphone, at hun vågnede midt om natten for at tjekke nye beskeder. “Mit liv blev reduceret til konstante Snapchat-øjeblikke, og jeg fik sværere og sværere ved at leve i nuet”, fortæller den 30-årige københavner, som i dag har brudt med sin digitale afhængighed.

Egentlig burde Pernille Ranch Bohl have bemærket, at hun havde et problem. I sit arbejde som ungeterapeut, hjælper den 30-årige Københavner til daglig unge misbrugere med at bryde afhængigheden og komme deres usunde vaner på konstant jagt efter det næste digitale fix. Apps som Facebook, Snapchat og Instagram blev tjekket adskillige gange i timen, og telefonen var det første, Pernille greb ud efter, når hun vågnede, og det sidste, hun kiggede på, inden hun gik i seng. – Min krop var i konstant alarmberedskab for at tjekke telefonen, og jeg tog mig selv i at formulere statusopdateringer oppe i hovedet, hver gang jeg oplevede noget interessant. Ofte vågnede jeg også op midt om natten for at tjekke min telefon for ulæste beskeder. Da vidste jeg, at jeg havde et problem, siger hun.

### **KVINDER BLIVER MERE AFHÆNGIGE**

Pernille Ranch Bohl er langt fra den eneste kvinde, der har et usundt forhold til sin mobiltelefon. I 2016 gik tre spanske universitetsforskere en lang række internationale rapporter om mobilafhængighed efter i sømmene – og konklusionen var klar: “Praktisk talt alle studierne indikerer, at kvinder i større grad er afhængige af deres telefon og har et mere problematisk forbrug af smartphones end mænd”, stod der i rapporten. Kvinder bruger i gennemsnit mere tid på sociale medier som Facebook, Instagram og Snapchat, end mænd, der hellere vil spille spil eller læse nyheder på mobiltelefonen. Og et aktivt liv på sociale medier kræver langt mere

arbejde og fylder mere i bevidstheden end f.eks. spil og surf på nettet, hvilket ifølge forskerne bag undersøgelserne forklarer, hvorfor kvinder har større risiko for at blive afhængige af deres smartphones. Det spiller også ind på selvværd og følelsen af ikke at være lige så ”god, rig og smuk” som de andre.

### **BRØD AFHÆNGIGHEDEN**

Den følelse kender Pernille Ranch Bohl alt for godt. De mange timer hun daglig brugte på at scrolle sig gennem skønmalede statusopdateringer fra modebloggere og Instagram-kendisser, resulterede i, at hun konstant følte sig ”bagud på point”.

– Jeg sammenlignede mig selv mere og mere med de modebloggere og Instagram-kendisser, jeg fulgte online, og det gav mig en følelse af, at alting hele tiden kunne blive lidt bedre i mit eget liv. Det blev til en uendelig to-do-liste, der gav mig stress i kroppen. Jeg kunne simpelthen ikke finde ro i mig selv eller forlige mig med det sted, jeg var i livet, siger Pernille Ranch Bohl, der også fandt det sværere og sværere at være til stede i nuet.

– Mit liv blev reduceret til konstante Snapchat-øjeblikke, og jeg fik sværere og sværere ved at leve i nuet. Hver gang, der skete noget tilnærmelsesvist interessant, fik jeg en enorm trang til at tage billeder af det, forklarer hun. Vendepunktet kom i december 2017, da den 30-årige kvinde mødte en fyr, som havde kasseret sin smartphone til fordel for fortidslevnet Nokia 3310, der kun kunne ringe samt modtage og sende beskeder.

– Hans liv virkede langt mere enkelt og afbalanceret end mit eget, og det inspirerede mig til at gøre noget ved min egen afhængighed, siger Pernille Ranch Bohl, der dog ikke gik så vidt som til at sende sin egen smartphone på lossepladsen. I stedet trak hun på sin arbejdsfering og gik til sit mobilforbrug som et misbrug. Hun lavede lister med fordele og ulemper og nedfældede alle sine ”triggere” – altså de situationer, som gav hende enorm lyst til at være på de sociale medier.

– Pludselig kunne jeg se, at jeg ikke fik noget positivt ud af at være så meget på mobilen, siger hun.

I dag har Pernille Ranch Bohl slettet alle sociale medie-apps som Snapchat, Instagram og Facebook (hun bruger dog stadig Messenger og Begivenheder), og når hun går i seng om aftenen falder hun ikke længere i søvn til smartphonens dragende skær.

– Jeg har bandlyst telefonen i soveværelset og har i stedet købt et digitalt vækkeur. Og det har næsten haft den største effekt på mig, da jeg ikke længere vågner midt om natten for at tjekke mobilen, siger Pernille Ranch Bohl, som også har købt et kolonihavehus for at komme tættere på den virkelige verden – og for at tage større afstand fra den digitale.

– Før gik jeg meget op i at give og modtage likes på Instagram og Facebook. Nu forsøger jeg at tage konceptet ud i virkeligheden og komplimentere folks gode gerninger i den virkelige verden, siger hun.

> ciale medier godt. I det lys er de i virkeligheden ikke meget bedre end folk, der pusher misbrugsstoffer på Christiania.

### FACEBOOK-INVESTOR GÅR BODSGANG

Morten Munthe Fenger kan dog glæde sig over, at flere af bagmændene bag de vanedannende apps er begyndt at gå bodsgang. I starten af året dannede tidligere centrale folk og investorer hos bl.a. Google og Facebook en ny forening ved navn Center for Humane Technology, der har som erklæret mål at oplyse, hvordan de digitale medieprodukter, de selv har været med til at udvikle, efter deres mening er i gang med at "kapre vores sind".

– Facebook appellerer til reptilhjernen, som først og fremmest handler om frygt og vrede. Og med smartphones har de fat i dig al den tid, du er vågen, sagde den tidligere Facebook-investor og mentor for Mark Zuckerberg, Roger McNamee,

til New York Times tilbage i februar. McNamee fortryder at have været med til at hjælpe Facebook i gang, hvilket altså har fået ham til at gå med i den nye forening:

– Det her er min mulighed for at gøre skaden god igen, siger han. Spørgsmålet er bare, om det er for sent?

– Sansningen og den fysiske kontakt med andre mennesker er ekstrem vigtig for en ordentlig livskvalitet, og den har smartphonen sat under hårdt pres især for de unge mennesker, der aldrig har kendt til andet. Set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv er smartphonen et djævelsk instrument, der aldrig burde være tilladt, siger Morten Munthe Fenger.

Imran Rashid er enig og sammenligner den digitale revolution anført af smartphonen med en bil, vi overhovedet ikke har kontrol over.

– Speederen har sat sig fast, vi tanker aldrig op, og vi aner ikke, hvor stærkt vi kører. Vi har simpelthen glemt at få kørekort til teknologien, og det er uhyggeligt, siger han og slår fast, at hvis vi ikke tager problemet seriøst, ender vi med at køre i grøften.

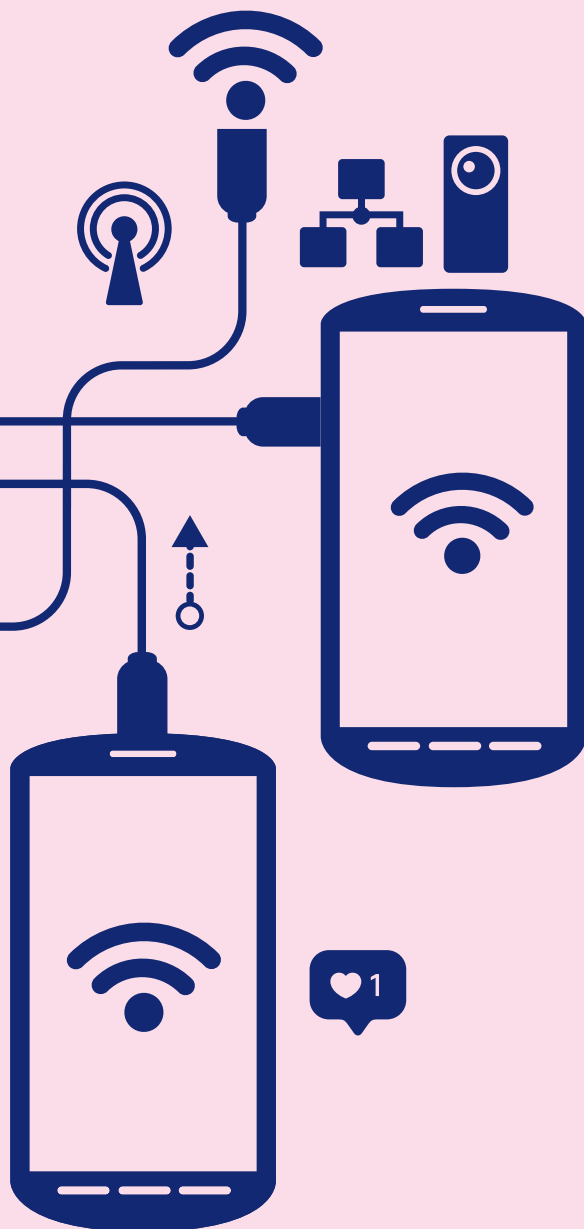
– Vi står ved en skillevej lige nu. Enten lærer vi at bruge teknologien til at kunne mere og blive bedre til det, vi gerne vil, og undgå at blive skadet i processen, eller også kører vi bare videre ad samme spor, indtil løbet er kørt, siger han.

Men før vi kan tage fat om problemets rod og gøre noget ved de usunde digitale vaner og bremse de negative konsekvenser, som teknologien også fører med sig, er vi først nødt til at anerkende, at vi har et problem.

– Første skridt er at bevæge os væk fra den automatiske fascinationskraft af de nye digitale teknologier og begynde stille kritiske spørgsmål til dem. Bare fordi vi kan gøre noget, er det jo ikke ensbetydende med, at vi bør gøre det, siger Imran Rashid, der glæder sig over, at politikerne endelig også er begyndt at tage problemet seriøst.

Den 10. juli fremførte it-ordfører for Det Radikale Venstre, Ida Auken, et forslag til at oprette et Center for Digital Sundhed, der skal undersøge, hvor vanedannende og skadelige apps på smartphones, tablets og computere kan være for helbredet. Et flertal i Folketinget stemte for at afsætte 10 millioner kroner fra satspuljemidlerne til det nye sundhedsdigitale videnscenter. Centeret skal gøre politikerne klogere på, om der skal lovgives på området samt undervise forældre i, hvordan de bedre kan hjælpe deres børn til at agere sundt i den digitale verden. Og løsningerne kan ikke komme hurtigt nok, mener Imran Rashid.

– Vi kan ikke tvinge vores hjerner ind i den digitale tidsalder, på den måde det er sket, uden at det får konsekvenser. Der er tale om konstant digital forurening 24/7. Vi skal gøre det nemmere for borgerne at få adgang til fred og ro og vende udviklingen. Det har vi – ifølge alle mentale sundhedstal – desperat brug for. ■



# MOBIL- AFHÆNGIGHED

*skal ikke terapeutiseres, mener psykolog.*

Smartphonen trigger grublerier, tvangstanker og bekymringer – især hos stressramte og mennesker med angst og depression, der i forvejen har svært ved at styre deres tanker, forklarer psykolog Sisse Find Nielsen, som understreger, at moderne teknologier som f.eks. mobiltelefonen kan fodre usunde handlingsmønstre – ikke skabe dem.

– Mobiltelefonen giver os konstant notifikationer og påmindelser om, at der sker ét eller andet på de sociale medier, nettet eller i mailboksen, som vi bør forholde os til – og hvis man ikke føler, at man kan kontrollere sine tanker, er der rigeligt med ting, man kan gruble og bekymre sig om. Mobilafhængighed er dog ikke anderledes end al anden afhængighed i den forstand, at dét at man konstant skal tjekke sin mobil er en dårlig mestringsstrategi i forsøget på at håndtere tvivlstanker og usikkerhed på nøjagtig samme måde som alkohol er en dårlig mestringsstrategi til at dulme negative følelser. Uanset om vores foretrukne "stof" er alkohol, stoffer eller mobiltelefon er effekten midlertidig. Det er lidt ligesom at tisse i bukserne. Det varmer kortvarigt, men skaber et problem, som efterfølgende kun vokser sig større.

– Hvis vi skal bryde den negative cirkel og komme afhængigheden af mobiltelefonen til livs, er vi nødt til at lære, at vi ikke behøver at reagere på alle de tanker, der tilfældigvis dukker op i vores bevidsthed.

Derfor er det også afgørende, at mobilafhængighed ikke terapeutiseres. For årsagen til, at vi ikke kan slippe mobilen, er ikke, at vi går rundt med et ubearbejdet traume fra barndommen. Når vi ikke kan slippe mobilen, skyldes det derimod, at

vi bliver ved og ved med at spekulere over, hvad der mon foregår på Facebook, slår Sisse Find Nielsen fast.

– Det første skridt ud af mobilafhængighed er, at vi får kontrol over vores opmærksomhed og får styret tankerne væk fra det, der er vores foretrukne stof. Vi skal med andre ord hijacke vores opmærksomhed. Når det lykkes os at flytte tankerne væk fra det, vi er besat af, så damper spændingerne og de ubehagelige cravingfølelser også af, siger Sisse Find Nielsen.

Motivationen og viljestyrken til at bryde sin mobilafhængighed og få sine tanker på rette spor kan dog være svær at finde frem. Især blandt unge.

– Det kræver motivation og viljestyrke, og udfordringen med mobilafhængighed ligger i, at mange unge ikke er motiverede for at bryde med deres smartphone, for det er jo der, hvor alting sker. Det er der, hvor alle vennerne er, og det er der, hvor livet leves, siger hun.

Man behøver dog ikke smide mobiltelefonen i skraldespanden og hive internetstikket ud for at bryde med sit mobilmisbrug. Hvis først man har lært, at man kan ignorere de tanker, der trigger en uheldig mobiladfærd, er mobiltelefonen ikke længere et problem.

– På samme måde som en stofmisbruger ikke kan forlade sig på først at blive stoffri, når stofferne forsvinder fra Jordens overflade, så kan vi jo heller ikke stoppe den teknologiske udvikling. Vi er nødt til at finde en måde vi kan leve med den på, så vi ikke bliver afhængige og syge af den. Når vi bliver bedre til at lade vores tanker være og i det hele taget tænker mindre, lever vi mere intenst, siger Sisse Find Nielsen. >

## DIN SMARTPHONE KAN VÆRE DIN LOMMEPSYKOLOG – MEN ER DET SMART?

Du kan måle dit humør og få hjælp til at håndtere stress og angst ved hjælp af apps til mobilen. Men de er ikke alle sammen lige gode.

Heldigvis er der fagfolk herhjemme, der lige nu arbejder på at udvikle og anbefale apps, som du trygt kan bruge.

Et enkelt lille klik på mobiltelefonen. Så let er det at få adgang til psykologer, stresscoaches og angstbehandlere direkte i bukselommen. De digitale behandlere er tilgængelige døgnet rundt, koster en brøkdel af deres kollegaer af kød og blod og er populære. I 2017 tjente de 10 mest kendte selvhjælps-apps 27 millioner dollars på verdensplan, blandt andet mindfulness-appen Calm, som var sidste års mest downloadede mobilterapeut.

Naturligvis er popularitet ikke altid lig med høj kvalitet. De fleste terapi-apps tilgængelige i App Store eller Google Play er ikke klinisk testet af professionelle psykiatere, og ofte er datasikkerheden også hullet som en si. Og hvis du bruger mentale sundheds-apps, skal du være klar over, at markedet er ureguleret. Lægemiddelstyrelsen og Sundhedsdatastyrelsen vil nemlig ikke regulere apps, der vurderes som "low-risk". Dermed er danske brugere og professionelle behandlere af psykiske lidelser overladt til app-butikkernes algoritmer og deres egen sunde fornuft, når de skal finde en app, der virker. Og det er problematisk, mener Marie Paldam Folker, konstitueret afdelingschef ved Telepsykiatrisk Center ved Psykiatrien i Region Syddanmark.

– Brugere har ikke en kinamands chance for at skille skidt fra kanel. De mest populære apps er ikke nødvendigvis sundhedsfagligt i orden eller udviklet med kvalitet og respekt for datasikkerheden. Forkerte informationer kan medføre, at

patienten f.eks. ikke reagerer på selvmordstanker i tide. Der findes også eksempler på apps inden for borderline og bipolarelidelser, som giver fuldstændig forkerte råd. Og det er jo vildt kritisabelt, siger hun.

Ud over at forske i effekten af apps til håndtering af psykisk sygdom, arbejder Marie Paldam Folker og hendes kollegaer på Telepsykiatrisk Center med at kvalitetssikre og udvælge apps til mental sundhed og håndtering af psykisk sygdom. På Mindapps.dk findes foreløbig 21 håndplukkede terapi-apps, som både behandlere og borgere trygt kan downloade.

– Vi vil gerne udvikle og udbrede apps til mental sundhed og psykiske lidelser. Men det er nødt til at ske ligesom i USA, hvor virksomhederne er i dialog med offentlige parter, behandlere og patienter om at udvikle suveræne apps, der reelt kan hjælpe psykisk syge, siger Marie Paldam Folker, der hilser de nye "lommepsykologer" velkomne, selv om markedet lige nu er groget.

– Det er godt, at borgerne får værktøjer til at håndtere symptomer på stress, angst, depression, siger Marie Paldam Folker og fortsætter:

– Men det er et felt, hvor der er brug for meget mere viden og praksis. Der eksisterer stadig en masse blinde pletter, som vi forhåbentlig bliver klogere på de kommende år, og ét er sikkert: En app kan og bør aldrig stå alene. Den kan højst være et supplement til at forstærke behandlingen med. Den er ikke noget *quick fix*.

### 5 APPS TIL MOBILAFHÆN- GIGHED

**Moment.** Appen holder øje med, hvor ofte du låser din skærm op, og hvor meget tid du bruger på mobilen. Når man har opbrugt sin daglige kvote mobiltid, dukker der en pop op-besked frem på skærmen med en hilsen om, at man skal lægge mobilen fra sig til dagen efter.

**Checky.** Hvor mange gange låser du din telefon op om dagen? Resultaterne af det daglige mobilbrug kan deles på sociale medier som Facebook og Twitter.

**Focus.** Ny app fra udviklerne bag Moment, forsøger at få bilister til at bruge mindre tid på mobiltelefonen, når de befinder sig på landevejene. Appen starter automatisk, når du sætter dig bag rattet.

**Hold.** Gulerod er bedre end pisk, mener de skandinaviske udviklere af appen Hold. Den overvåger mobiladfærden og belønner med kaffe eller oplevelser, hvis brugeren holder fingrene fra skærmen, f.eks. kaffe hos 7-Eleven.

**Thrive.** Appen er lanceret af Arianna Huffington, chefdaktøren bag det amerikanske onlinemedie Huffington Post. Thrive er lavet i samarbejde med Samsung Galaxy og fungerer blandt andet ved, at brugeren udvælger en række kontakter som VIP-medlemmer, som modtager særlige beskeder.

### VIL DU VIDE MERE ...

Vil du selv forsøge dig med trivsel-apps, kan du finde den samlede liste over Telepsykiatrisk Centers 21 godkendte apps på Mindapps.dk.