

Jeg har læst bogen *Jeg slukker nu! Få et sundt forhold til din telefon* af Catherine Price. Og lad mig sige med det samme, at jeg varmt kan anbefale denne bog, hvis man på nogen måde ønsker at skære ned på, ændre ved eller blive mere bevidst om sit forbrug af sin smartphone eller tablet.

Først og fremmest er det værd at nævne, at forfatteren helt fra starten slår fast, at vores smartphones er vidunderlige apparater. Formålet med bogen er således ikke, at man skal skille sig af med sin smartphone, men at man stopper op og giver sig selv mulighed for at tænke efter. Hvilke dele af mit forhold til min telefon er gode, og hvilke er ikke? Formålet er således at blive bevidst om, hvordan, hvorfor og hvornår man bruger sin telefon, og således give sig selv rummet, friheden og redskaberne til at bygge et nyt, sundere forhold til sin telefon, hvor det er en selv, og ikke telefonen, der har kontrollen. Og selv om bogen fokuserer på smartphones, er den lige så relevant i forhold til tablets, computere og andre skærme, der stjæler vores tid (personligt har jeg ingen smartphone, men bogen har været en stor hjælp i forholdet til min tablet).

Bogen består af to dele. Med forfatterens egne ord er første del "et wake up call", der er beregnet til at skræmme læseren, mens den anden del af bogen fortæller læseren, hvad man så kan gøre.

Første del af bogen handler delvist om, hvordan og hvorfor vores telefoner (og andre smart-devices) er udviklet til at være svære at slippe, og delvist om hvilken effekt det kan have på vores relationer og vores fysiske og mentale helbred, at vi bruger så meget tid på dem. Forfatteren kommer rundt om emner så som telefonafhængighed, dopaminkick, sociale medier, (myten om) multitasking, stress, søvn, telefoners påvirkning af unge, samt hvordan telefonen forandrer vores hjerner, ødelægger opmærksomhedsevnen og påvirker vores hukommelse. Den første del af bogen var hurtigt læst, meget oplysende og, som lovet af forfatteren, en lille smule skræmmende. Og meget motiverende i forhold til at begynde at lave ændringer i mit forbrug lige med det samme – også selv om jeg på forhånd havde tænkt, jeg havde et nogenlunde sundt forhold til mine skærme.

Anden del af bogen er en plan på 30 dage, udviklet til at hjælpe læseren med at etablere et nyt, sundere forhold til sin telefon. I løbet af disse 30 dage præsenteres man hver dag for en lille, overskuelig opgave. Det kan være noget konkret, man skal gøre på sin telefon, det kan være ting, man skal gøre, væk fra sin telefon, eller det kan være en række spørgsmål til refleksion. Hver uge har sit eget tema. Uge 1 sætter således fokus på at blive bevidst om sit nuværende forbrug, at begynde at lave små ændringer på sin telefon, samt at fokusere på rare telefon-fri aktiviteter. Uge 2 handler om at udvikle nye telefonvaner. Uge 3 drejer sig om at "vinde sin hjerne tilbage" og består af en række øvelser alle inspireret af mindfulness. Det er også i uge 3, man skal holde en 24 timers prøveadskillelse, dvs. 24 timer med slukkede devices (bare rolig, på det tidspunkt er man godt forberedt på det). Den sidste uge handler om at stadfæste det nye forhold til telefonen, således at man holder fast i ændringerne på sigt.

Jeg gennemførte programmet på de 30 dage som foreslået (omend det også kan spredes ud over længere tid). Og jeg syntes, det var virkelig interessant. Nogle dage foreslog forfatteren ting, hvor jeg tænkte "Det kommer ikke til at ske!!" (som fx at slette Facebook-appen eller at omstrukturere mine apps' placeringer fuldstændigt). Men som hun skrev: "Du kan jo prøve det af, og hvis du ikke kan lide det, kan du altid ændre det tilbage". Og så gjorde jeg det. Og var virkelig glad for det. Hele vejen igennem syntes jeg, det var ret sjovt, spændende og ikke mindst dejligt overkommeligt, og jeg var hver dag nysgerrig på, hvad dagens opgave mon bestod af.

I skrivende stund er det nu 10 dage siden, jeg blev færdig med 30-dags programmet. Og jeg kan mærke, mit forhold til min tablet er ændret ret markant. Jeg bruger den overordnet mindre, er mere bevidst i min måde at bruge den på og lægger den (oftest) fra mig, når jeg er ved at blive fanget ind af apps og sociale medier, der nemt kan sluge min tid. Nogle dage falder jeg selvfølgelig i, men min øgede bevidsthed gør, at jeg hurtigt opdager det. For mig har noget af det mest hjælpsomme fx været at slette Facebook-appen, kun følge et minimum af personer på Instagram, lave rammer for at jeg ikke må bruge teknologi den første time efter, jeg er vågnet (mine morgener er pludselig blevet meget længere og roligere), få min telefon ud af mit soveværelse, sætte min tablet på flyfunktion, når jeg læser e-bøger, samt simpelthen jævnlige slukke mine devices i nogle timer.

Bogen er ikke tung, videnskabelig faglitteratur, men den er letlæst, lettilgængelig og humoristisk. Og den er skrevet i en kærlig, ikke-fordømmende ånd, hvor man føler sig taget i hånden og opmuntret, også når man har svært ved opgaverne eller man falder i. Ved første øjekast virker bogen måske en smule poppet og smart i en fart, men allerede efter et par sider vinder den lynhurtigt ind på en. Jeg kan virkelig anbefale bogen til alle, der bruger smartphones eller tablets, uanset om man oplever sit forbrug som et problem eller ej, og jeg har allerede anbefalet bogen vidt og bredt til familie og venner. Interessant nok har jeg endda oplevet, at folk omkring mig er blevet inspireret til at ændre deres eget forbrug, blot ved at høre mig tale om de forskellige opgaver.

*Af Majken Skjølstrup, psykolog*

