



BOG

# SLUK – KUNSTEN AT OVERLEVE I EN DIGITAL VERDEN AF IMRAN RASHID (/BOEGER/SLUK-KUNSTEN-OVERLEVE-I-EN-DIGITAL-VERDEN-AF-IMRAN-RASHID)

Af Imran Rashid (/forfattere/imran-rashid) ( 2017 )

LÅN PÅ BIBLIOTEKET (HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?FRAGMENT=CONTENT&SEARCH\_BLOCK\_FORM=870970-

BASIS%3A53075258)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/sluk-kunsten-overleve-i-en-digital-verden-af-imran-rashid) for at anmelde

Facebook (http://www.facebook.com/share.php?

Tweet (https://twitter.com/intent/tweet?

url=https://litteratursiden.dk/boeger/sluk-kunsten-overleve-

url=https://litteratursiden.dk/boeger/sluk-kunsten-overleve-i-en-digital-verden-af-

i-en-digital-verden-af-imran-rashid&title=Sluk – kunsten at

imran-rashid&status=Sluk – kunsten at overleve i en digital verden af Imran

Mere end nogensinde før er der brug for viden om, hvad de massive digitale mængder information betyder for vores

hjerne og krop. Og ikke mindst hvordan vi beskytter vores helbred i en digital bydragsstid

## TAGS:

AFHÆNGIGHED (/TAXONOMY/TERM/130)

EMPATI (/TAXONOMY/TERM/2721)

FAMILIELIV (/TAXONOMY/TERM/2966)

HJERNEN (/TAXONOMY/TERM/14111)

INTERNET (/TAXONOMY/TERM/4842)

NÆRVÆR (/TAXONOMY/TERM/15641)

SOCIALE MEDIER (/TAXONOMY/TERM/14400)

TRIVSEL (/TAXONOMY/TERM/22501)

## ANMELDelse



(/users/daniel-boysen)

Af Daniel Boysen (/users/daniel-boysen)

Skribent  
26 apr.17

**Hvordan får vi et sundere digitalt liv? Speciallæge Imran Rashid undersøger et af tidens store dilemmaer i sin tankevækkende bog.**

For at læse denne fagbog kan det være gavnligt vide noget om personen bag. Imran Rashid er speciallæge i almen medicin og til daglig ansat som innovationschef ved Aleris-Hamlet Privathospitaler. Han er desuden hjernen bag flere populære sundheds-apps. Det er fra dette dobbelte udgangspunkt, at han har skrevet 'Sluk'; som læge og som digital skaber (og forbruger). Han understreger selv paradokset i sin dobbeltrolle i løbet af bogen, og imødegår noget af den kritik, der kunne komme mod hans egen rolle på det digitale marked. Det handler ikke om at bekæmpe den digitale udvikling, men mere om at undres over den og bruge den med omtanke.

Rashid italesætter selv, at læger ofte kommer til at stå med en løftet pegefinger, så patienten – eller i dette tilfælde læseren – ikke lytter til de råd, der bliver givet. Dette er ikke tilfældet for Rashid i bogen, der giver et nuanceret indblik i, hvordan det digitale liv påvirker vores tilværelse både fysisk og psykisk. Alt bliver suget ind i skærmenes verden, der er gået fra at være en passiv del af vores tilværelse i form af fx tv til nu at være aktiv, nærmest biologisk, i fx vores (over)forbrug af smartphones og I-pads:

*"På et helt basalt biologisk niveau udgør den store berøringsfølsomme farveskærm en brugerflade, gennem hvilken mennesker på daglig basis stimuleres med både lys, lyd, farver og fysisk berøring. Dette skaber et grundlag for et biologisk tilhørsforhold til smartphonen, der ikke tidligere er set."*

Faktisk viser et engelsk studie fra 2015, at vi tjekker vores smartphone helt op til 150 gange i løbet af en dag, hvilket betyder, at vi bruger op mod 5 timer om dagen på at være aktive forbrugere af de digitale tilbud. Vi kan simpelthen ikke lade være, og studiet påpeger også, at deltagernes egen fornemmelse sagde, at man tjekkede telefonen i omegnen af 40 gange dagligt. Brugen af fx smartphones er blevet en ubevidst handling, som påvirker vores hjerner i sådan en grad, at brugen ændrer/forværrer hjernen, ødelægger søvnen og påvirker forholdet til andre mennesker, bl.a. ved mindre evne til at føle empati og en manglende evne til at forpligte sig:

*"Den automatiske adfærd er tilsyneladende ved at tage magten fra os. Vi lever i stigende grad vores liv ud fra umiddelbare behov snarere end fornuft og langsigtet tankegang (...) Hvem og hvad styrer egentlig den menneskelige adfærd i dag?"*

Med andre ord har den digitale verden påvirket mennesket meget hurtigt og gjort os til zombielignende væsner ved det digitale alter. Vores hjerne er hele tiden udsat for den næste fristelse og selvkontrollen er stort set forsvundet. Hos nogen i hvert fald. Imran Rashid slipper ret godt afsted med sin bog, der sjældent virker skrevet med en løftet pegefinger og generelt er interessant og oplysende læsning. Visse steder bliver bogen, måske netop i kraft af den ikke løftede pegefinger, lidt for pædagogisk i sit sprog.

Bogen er et vigtigt indspark; mest af alt som refleksion, genovervejelse af vaner og en opfordring til at slukke for hjernen – alternativet er at tage på afvænningscenter, at døje med manglende orienteringssans eller miste evnen til at interagere med og forsøge at forstå andre mennesker. Under alle omstændigheder opfordrer forfatteren til at tænke over, hvorfor og hvor meget vi bruger de digitale medier. Hvad sker der, hvis du laver dine gadgets ligge en hel dag? Som Rashid skriver: *"Køb et vækkeur, og smid telefonen ud af soveværelset – skærme ødelægger søvn og sex."*

## BOGDETALJER



## Relaterede bøger