

*Sluk* er en ny bog skrevet af speciallæge i medicin og innovationschef ved Aleris-Hamlet Hospitaler Imran Rashid.

Det er en veloplagt og meget velskrevet bog, der formår at sætte tankerne i gang. Det skete i hvert fald for denne anmelder under læsningen. Den meget positive modtagelse af bogen på det danske marked bevidner, at der er mange læsere, hos hvem bogens budskaber vinder genklang.

Bogen er inddelt i 12 kapitler, opdelt i to dele, henholdsvis del 1 "Det komplekse liv" og del 2 "Et liv i flow". Først opridses således de problemer, vi har i et moderne liv med vores sundhed og med ubalancer mellem arbejde og frihed, og anden del giver sit bud på, hvordan man får et liv i flow med optimal fysisk og mental sundhed. Herunder oplistes 10 bud til et sundere, digitalt liv. De er: 1) Køb et vækkeur (og smid Smartphonen ud af soveværelset), 2) læg telefonen helt væk, når du arbejder eller er i selskab med andre mennesker, 3) brug FORSTYR IKKE funktionen, 4) slå notifikationer fra, 5) fjern alle apps, der kan stjæle din opmærksomhed, 6) fjern farver fra skærmen og skru ned for lyset, 7) fjern batteri-ikonet, 8) prioritér, hvem der skal have adgang til din hjerne, 9) vær bevidst om, hvornår du bruger telefonen, og hvordan den bruger sig, og 10) husk, at når du tænder skærmen, risikerer du at slukke for nærværet.

Forfatteren beretter i bogen, at han oprindeligt ønskede at skrive en bog om teknologiens muligheder, men at han undervejs i skriveprocessen kom til en erkendelse af, at teknologien har en del oversete negative bivirkninger. Bogen kan således læses som en indlægsseddel med oplysninger om bivirkninger af den nye teknologi, især smartphonen, set fra en primært sundhedsmedicinsk vinkel. Mens mange indlægssedler nok ikke bliver læst grundigt, så er der grund til at læse med her, inden vi overmandes af teknologisk begejstring.

Forfatteren har i sit virke som læge og innovationschef mødt masser af mennesker, primært såkaldte vidensarbejdere, som gør skade på både deres mentale og fysiske helhed, fordi de har svært ved at slippe arbejdet, når de kommer hjem. De (vi) er online nærmest 24/7, og skellet mellem arbejde og fritid er på vej til at blive udvisket for mange af os. Det er ikke let at lægge arbejdet på hylden, når det er tre klik væk på smartphonen. Undervejs i læsningen var jeg selv på en mental rejse tilbage til en tid, hvor vi alle var mere analoge. Jeg erindrede for eksempel en sommerdag i 1996, hvor jeg cyklede til Psykologisk Institut i Risskov inde fra min lejlighed i Aarhus Midtby for at komme på nettet og hente en e-mail fra min venindes vejleder, som skulle sende bedømmelsen af hendes bachelorafhandling helt fra USA. Min veninde var i Italien uden netadgang i fem uger, så jeg telefonerede resultatet til hende. Nettet var helt nyt for mig, men i årene efter gik det meget stærkt. Et andet billede, der for forbi under læsningen, var vores ferier med små børn i begyndelsen af 00'erne, hvor jeg allernådigst blev bevilget en halv time til at tjekke mine e-mails ved de store stationære computere i hotelloobbyen. Vi er unægtelig et sted i dag, hvor den smarte teknologi griber helt anderledes ind i vores liv.

Rashid argumenterer i bogen for, at vi bliver lette ofte for den nye teknologi, hvis vi ikke tænker os godt om og træffer valg. Hvis din smartphone er hos dig i lommen eller i tasken, vil du gennemsnitligt åbne den 150 gange i løbet af dagen. Du risikerer at blive digital junkie, fordi det er blevet teknologien, der bestemmer over os. Umærkeligt har den, og måske især vores smartphone, sneget sig ind på os. Det er derfor, ifølge denne forfatter, tid til at overveje, om vi mennesker skal tilbageerobre kontrollen. I bogen giver han en masse eksempler på, hvad der kunne være gavnligt. Få for eksempel din smartphone væk fra soveværelset og køb et vækkeur. Overvej din indflyvningstid før sengetid. Træf i det hele taget valg, således at du styrer teknologien mere, end den styrer dig.

Forfatteren har den gennemgående pointe, at vi måske slet ikke fatter omfanget af den digitale indgriben i vores liv. Derfor ønsker han at sætte den mentale økologi, såvel som den fysiske sundhed, i centrum for vores overvejelser over det gode liv.

Forfatteren har helt sikkert ramt rigtigt. Mange har brug for at læse *Sluk* og i hvert fald for at overveje, hvordan de lever deres liv med den mest optimale sundhed for øje. Et par kritiske bemærkninger er naturligvis også på sin plads i en anmeldelse. Da jeg læste de første sider af bogen, fik jeg indtrykket af, at forfatteren alene peger på individuelle løsninger. Jeg tænkte kritisk, at han primært skriver til den ressourcestærke læser, der har overskud til at være online. Som ikke er ramt af begæret efter mere. Det er på sin vis rigtigt, og jeg er meget i tvivl om, hvorvidt dem, som reelt er ramt af en afhængighed, læser med. De 'semi-afhængige', der er ramt af momentant misbrug, får dog noget at tale om hen over middagsbordet i Nordsjælland. De kan, med et vist overskud, sikkert fint beslutte sig for en detox it-kur. Men kritikken blegnede ærlig talt under læsningen, fordi forfatteren, især i de sidste dele af bogen, advokerer for kollektive løsninger på de bivirkninger, teknologien giver. Han mener således, at it-branchen burde oprette et såkaldt Etisk Råd, der for eksempel kan rådgive og regulere branchen, således at der ikke udvikles teknologi, spil og apps, der skaber overdreven afhængighed hos børn. Han mener også, at samfundet bør sikre, at fritidsinteresser som sport, spejder etc. bliver gratis for børn under 10 år, og han diskuterer de sundhedsgevinster, der kan give os mennesker at arbejde mindre (og mere effektivt) og måske indføre borgerløn. Det er sjældent, at en læge løfter blikket og diskuterer sundhed på et overordnet socialt og kulturelt niveau, men det er ærlig talt velgørende. Det bliver spændende, om forfatteren formår at sætte dagsordenen på dette plan. Her er han således på linje med de dele af psykologien, der insisterer på at diskutere vores livs kulturelle og sociale økologi, før vi tyr til rene individuelle løsningsforslag og teoretiske modeller, der har individet, kroppen eller hjernen som sit primære afsæt. Den bredere, holistiske tænkning er måske på vej frem også i sundhedssystemet? Denne bog, og dens brede, positive modtagelse, kan læses som en indikation på, at der synes at være en vej.

*Af Lene Tanggaard, professor i psykologi, Aalborg Universitet*





