

Imran Rashid har skrevet en bog, der sigter bredt på at skabe bevidsthed hos den almindelige dansker om det ubevidstes betydning, når det kommer til vaner, og giver redskaber til at ændre disse vaner ud fra et mere bevidst ståsted.

For læseren, der er psykolog, er den viden, som Imran Rashid formidler, ikke hverken overraskende eller chokerende. Vi får pædagogisk formidlet, hvad der for psykologen er kendt stof, fra skumfidustesten, den tredelte hjerne, motivation, *self efficacy*, adfærdsdesign osv. På den måde er der for psykologen knap så meget at hente, som der formentlig vil være for den gennemsnitlige læser, som han måske i højere grad henvender sig til. Rashid løfter dog også sløret for, hvor lidt psykologi, der præsenteres på lægestudiet, hvilket fortæller ikke så lidt om, hvor vigtig denne viden er at formidle til læger, der måske – som han gjorde – har en vane med at tænke, at mennesker let kan ændre deres vaner, hvis blot de får de rigtige råd med på vejen...

Bogens ærinde er dog nok så vigtigt, idet forfatteren i flere af kapitlerne beskriver vigtigheden af bevidste valg, når det kommer til de digitale muligheder, som verden af i dag flyder over med. Han har tidligere skrevet bøgerne *SLUK*, *OFFLINE* og *Tænd fantasien*, så medierne får mindre plads i denne udgivelse, hvor der også fokuseres på sundhed generelt set.

Men blot at han har introduceret begrebet 'digital sundhed' er for mig at se et vigtigt skridt i at få skabt fokus på betydningen af det digitale verdens indtog i hverdagen, og hvad det gør ved os mennesker. Han opholder sig desværre ikke så meget ved effekterne af dette, måske fordi forskningen stadig kun er i sin spæde opstart. Men et interessant studie viser dog vigtigheden af Rashids pointer om vigtigheden af bevidste digitale vaner. I en større dansk virksomhed svarede medarbejdere på følgende spørgsmål, her lige et par udpluk:

90 % mente, at de brugte mere tid på deres smartphone, end de selv var klar over.

53 % befandt sig regelmæssigt siddende og stirrende på deres telefon, uden at tænke over, hvad de lavede.

62 % sov med deres tændte smartphone på regelmæssig basis.

68 % oplevede, at deres smartphone mindskede deres koncentrationsevne (fra bogen, s. 289).

I bogens anden del introducerer Imran Rashid sin vanemodell med trin til en vaneændring, eller vanerejse, som han kalder det. Her kan med fordel hentes inspiration til at støtte klienter i at arbejde henimod små og store vaneændringer. Her tænker Rashid også bredt og indtænker psykisk sundhed med en case om en kvinde, der havde tankemylder og var på antidepressiv medicin, som gradvis tog bevidste skridt til at ændre sin vane med at overtænke forskellige situationer i sit liv.

Bogen er sprogligt velskrevet og krydret med personlige eksempler, men efter min mening lidt for lang med opsummeringer og gentagelser, samt en tendens til at ville favne det hele og dermed at ville lidt for meget. Selv med den viden, han præsenterer, kræver det jo mere end vilje og bevidsthed at iværksætte personlige forandringer, og en lidt mere praksisnær tilgang havde derfor været på sin plads for at følge bogens konklusioner helt til dørs.

*Af Iben Indra Dons, psykolog*