

Bildskärmen är som kokain för hjärnan. Hjärnan blir nöjd utan större ansträngning och blir lätt beroende. Psykiatern Hassan Jaghoory varnar för det som ser ut att bli en ny folksjukdom: popcornhjärna.

– Passiv skärmtid fungerar som kokain för hjärnan. Den aktiverar hjärnans belöningssystem utan att hjärnan behöver anstränga sig och sparar därför energi. Hjärnan känner sig nöjd och blir beroende. Skolarbetet upplevs i stället som jobbigt och ointressant eftersom det kräver högre mental aktivitet och energi av hjärnan, säger Hassan Jaghoory.

Jaghoory är utbildad läkare i Iran och har specialiserat sig i barn- och ungdomspsykiatri i Vasa, Tammerfors och Umeå. Han är också legitimerad barnpsykoterapeut och utvecklingspsykolog. Inom kort disputerar han i utvecklingspsykologi vid Åbo Akademi.

Jaghoory har arbetat bland barn och ungdomar i tolv år främst i Vasa och i Närpes. Familjen, som består av hustru och tre barn, flyttade till Stockholm i somras och dit är han själv också på väg.

– Hjärnans viktigaste strategi är att spara så mycket energi som möjligt. Den är inte beredd att arbeta aktivt om den kommer undan med en liten insats. 30 procent av all energi som går in i kroppen brukas av hjärnan. Därför har den en tendens att känna sig nöjd och sparar energi framför skärmen i smarttelefonen, i läsplattan eller vid datorn.

#### **Hur mycket tid kan användas framför bildskärmen innan hjärnan passiveras?**

– Forskarna rekommenderar en timme per dygn för passiv skärmkontakt. Ungdomar vill gärna skapa en digital identitet och då tar sociala medier stor plats i deras vardag. Det suger jättemycket energi och måste därför begränsas.

#### **“Forskarna rekommenderar en timme per dygn för passiv skärmkontakt.”**

Utvecklingspsykologer använder termen "golden time" för barn upp till tre års ålder och för ungdomar i åldern 13–23 år. Dessa perioder är extremt viktiga för hjärnans utveckling.

– I tonåren programmeras hjärnan för att hantera det vuxna livet. Om hjärnan stimuleras fel då är skadan mycket svår att reparera senare.

**Den som umgås med sina vänner mest via bildskärmen lär sig inte hantera sina känslor och hur man umgås med andra i verkligheten.**

– Vid skärmen finns inga känslor. (...) Det har en tendens ge upphov till ångest, depression och andra former av psykisk ohälsa, säger Jaghoory.

**"Det är viktigt att vuxna håller sig informerade om vad ungdomarna sysslar med framför skärmen.**

**Många ser porrfilmer och sådana dödar hjärnan."**

**Han möter ungdomar** som tycker det är obekvämt med känslor och som gärna sitter ännu längre framför bildskärmen för att komma bort från obehagliga känslor. Sådana upplever lätt ångest när det krävs mer intensiva sociala interaktioner.

– Det är viktigt att vuxna håller sig informerade om vad ungdomarna sysslar med framför skärmen. Många ser porrfilmer och sådana dödar hjärnan. De ställer väldigt höga krav på hjärnan i intima relationer. Krav som inte har förankring i verkligheten utan som leder till hjälplöshet. Gränsen mellan fantasi och verklighet suddas ut.

#### **Ett annat problem är mobbningen.**

– Den är svårare att hantera på nätet för dem som blir mobbade. Det är lätt att skriva fula saker, skriva bakom ryggen på någon och att frysa ut någon ur gruppen. Vid skärmen tappar man lätt bort sina känslor.

Jaghoory är bekymrad över hur barn och ungas hälsa har utvecklats de senaste åren.

#### **"Det är lätt att skriva fula saker, skriva bakom ryggen på någon och att frysa ut någon ur gruppen. Vid skärmen tappar man lätt bort sina känslor."**

– Vuxna har liten förståelse för hur ungdomars hjärnor är belastade eftersom vi jämför med våra egna. Våra hjärnor har inte blivit utsatta för samma som ungdomarnas. Den stora frågan för oss som arbetar inom ungdomspsykiatri är hur den här generationen ska hantera sina barn i framtiden.

**Experterna har skapat ett nytt begrepp:** popcornhjärna. Det är benämningen på dem som sitter länge och spelar framför en skärm där olika saker poppar upp och lockar deras uppmärksamhet. Det är några minuter på Facebook, några på Twitter, några på Youtube, en snutt med nyheter, en koll på mejlen och så vidare. Att byta fokus i rasande fart och samtidigt stimuleras av nya saker belastar centret för uppmärksamhet och stör koncentrationen. Det ger oss en popcornhjärna. Hjärnan poppar omkring i tusen tankar hit och dit. Det orsakar hjärnstress och i det läget fungerar hjärnan långsammare.

– Bilder som tas med magnetkamera på dem som sitter länge och spelar framför en skärm visar att deras hjärnor får en mer komplicerad struktur utan att det byggs upp inlärningskoder som kan fungera i verkligheten, säger Jaghoory.

Det här området i hjärnan, prefrontala barken, där den mest avancerade kognitiva bearbetningen och intelligensen finns kräver en lugn miljö och långsam stimulering för att utvecklas optimalt.

#### **"Detaljerat tänkande som behövs i modersmål och matematik blir svårare för popcornhjärnor."**

– Detaljerat tänkande som behövs i modersmål och matematik blir svårare för popcornhjärnor, säger Jaghoory.

**Han säger att också känslacentret** i hjärnan påverkas negativt och att allt fler ungdomar har svårigheter med socialt samspel och att deras beteenden, aktiviteter och intressen blir begränsade.

– Ny teknologi är som en tsunami för barns hjärnor. Den tekniska utvecklingen ger i allmänhet bättre livskvalitet, men jag vet inte om den mentala livskvaliteten har blivit bättre, säger Jaghoory.

**Hassan Jaghoory ser en förändring i problemen** han möter inom den psykiatriska öppenvården.

– Antalet ungdomar som söker hjälp ökar. Symptomen på illabefinnandet, som till exempel självmordsförsöken, har blivit allvarigare och mer komplicerade. Det sker en tydlig polarisering där gapet mellan dem som mår bra

och dem som mår dåligt ökar. De som mår dåligt mår väldigt dåligt.

**Det är inte enbart de unga som behöver hjälp** utan också föräldrarna och andra närstående som mår dåligt.

– Alla föräldrar älskar sina barn. Det är omständigheterna som ger dem problem. Föräldrar vill sina barn väl men har ibland svårt att veta hur de ska hantera barnens utmaningar och skydda dem mot den gränslösa världen. Också de behöver mycket stöd för att kunna stödja sina ungdomar. Här behövs betydligt mera resurser.

**"Föräldrar vill sina barn väl men har ibland svårt veta hur de ska hantera barnens utmaningar och skydda dem mot den gränslösa världen."**

**Det är svårt veta vad förändringen beror på** men Jaghoory pekar på en förändrad livsstil i den digitaliserade världen som är svår att hantera. Han säger att det är de som är känsliga för förändringar och mest moraliskt utvecklade som påverkas lättare än andra och hamnar i riskzonen.

– De lider och då kan de inte använda sina egna resurser.

**Det som bekymrar honom allra mest** är att vården glider över till att behandla symptomen utan att stödja ungdomarna fullt ut till bättre livskvalitet.

– Vi använder mera läkemedel för att dämpa symptomen och ger terapi under kortare tid. Det räcker inte. De som mår dåligt hinner inte öppna sig under några få besök. Ungdomar behöver få tillräckligt med psykologiska verktyg för att kunna hantera kommande utmaningar och kriser under sin uppväxt utan att ta skada.

**"Ungdomarna behöver lära sig hur man lever ett normalt liv som de kan njuta av och vara nöjda med."**

– Ungdomarna behöver lära sig hur man lever ett normalt liv som de kan njuta av och vara nöjda med. Om vi vill ha en friskare och mognare generation måste vi inom barn- och ungdomspsykiatrin räkna med att vinsten uppnås på lång sikt. Det intresserar sällan politikerna.

Jaghoory har en teori om att den nya trenden drivs av läkemedelsföretag som vill maximera sina vinster och av försäkringsbolag som drar nytta av många korta terapiperioder.

**Hur kan man förebygga psykisk ohälsa?**

– Begränsa skärmtiden, sova sju åtta timmar på natten, regelbundna måltider med så lite socker som möjligt, belöna hjärnans aktiveringssystem på ett bra sätt, läsa mycket, umgås med vänner och motionera tillräckligt.