

Rebecca Bratteberg Brinch, 04.03.24

Hei.

Veldig viktige innspill her, og spesielt den fra Einar Aasen Tryti ved Barnehabiliteringen på Ahus. Forskningen må være grunnmuren for de anbefalinger man kommer med. Og da er det viktig å huske på at vi fraråder røyking fordi det gir en økt risiko for kreft og hjerte- og karsykdommer. Ikke "gir" alene, men "gir en økt risiko".

I dag vet vi også at scrolling og gaming gir en økt risiko for depresjon og anti-sosial adferd.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460319313802>

<https://bmcpyschiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/>

<https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/12/5/e057654.full.pdf>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000853>

I januar 2022 tredde en ny diagnose i kraft "Gaming disorder" (ICD-11, 6C51). Og mens spillavhengighet avhenger av at man spiller seg "fra gård og grunn", går dataspillavhengighet ut på at man spiller seg fra vennskap, fysisk aktivitet og skoleprestasjoner. En rekke psykologer i USA og Asia jobber for å få inn "Telefonavhengighet" som offisiell diagnose. Dette alene sier ganske mye i seg selv, om hva slags funn som er kommet de siste årene på dette "eksperimentet" vi gjør på våre barn.

Noen bør våge å sette aldersgrenser både på smarttelefoner og på ulike apper. Vi kan ikke ha en haug med barn som går rundt rundt med et pornoleksikon og en mobber lomma.

Fint at skoler blir mobilfrie, men det er på skoleveien mobbingen og anti-sosial adferd oppstår. Kanskje bør skoler se til USA der flere skoler har nå forbudt smarttelefoner på skoleplassen fullstendig. Det vil si at skal barn ha med seg telefon, så må det være en enkel telefon. Ikke en med spill og apper og chattegrupper. På den måten slipper også lærere å være "smarttelefonpoliti".

Det er en dramatisk økning av henvisninger til mistanke om ADHD, autisme og depresjon hos både barn, ungdom og unge voksne. Og her er det nok mange variabler som spiller inn. Smarttelefon, nettbrett eller gaming kan nok ikke alene få skylden, men når det gir en "økt risiko", så er det rart at vi ikke skal ta det alvorlig nok til å komme med noen forbud når det kommer til barn og sterke anbefalinger når det kommer til foreldrene.

Lykke til med det viktige arbeidet deres!

mvh Rebecca Bratteberg Brinch