

Skígginn - ein góður tænarí, men
ringur harri



Gitte Klein, Fólkaheilsuráðið

23. september 2022

Tøknin - Ein góður tænarari

- Samskipti
- Kunning
- Arbeiði

- TÁ IÐ: vit brúka tøknina sum eitt tilvitað val!

- MEN: Appir verða sniðgivnar soleiðis, at vit brúka tær so ofta og so leingi, sum gjørligt –
- Reed Hastings
- Eingin skal gera nakað meiri enn hann sjálvur vil



Tøkninútsla fyrr og nú...

- 4 mánaðar og fimm ár
- Tøknin er komin fyri at vera... hevur ikki minkað um okkara nýtslu tvørturímóti
- Brúka meiri og meiri tíð á skíggjum



PLOS ONE PUBLISH ABOUT BROWSE

OPEN ACCESS PEER-REVIEWED
RESEARCH ARTICLE

Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use

Sally Andrews, David A. Ellis, Heather Shaw, Lukasz Piwek

Published: October 28, 2015 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>

| Article | Authors | Metrics | Comments | Media Coverage |
|----------|---------|---------|----------|----------------|
| Abstract | | | | |

(85 ferðir um dagin, dupult so ofta)
55% av okkara virkni tekur minni enn 30 sekund. „Tað snýr seg um ein automatiskan vana, sum vit ikki eru tilvitað um...

Hvussu ávirkar tað okkara lívskvalitet, evni at hugsa, hugsavna okkum og at leggja í okkara medmenniskju?

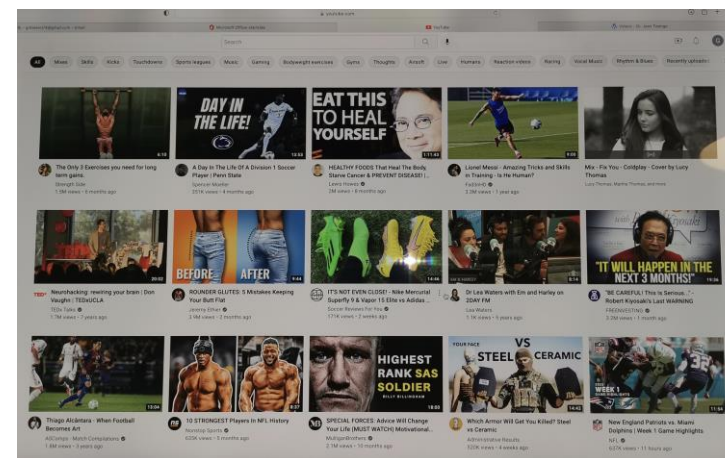
STUDIE ZUR HANDY-NUTZUNG
Nutzer verbringen im Schnitt 3,7 Stunden am Smartphone
AKTUALISIERT AM 15.01.2020 - 12:47



Chatten, Serien schauen und online einkaufen: Der durchschnittliche Nutzer verbringt 1,7 Stunden am Tag mit seinem Smartphone – und damit noch einmal deutlich länger als im Vorjahr, zeigt eine Studie.

Eitt dæmi - Youtube

- Stovnað í 2005 - Alphabet (Google Inc.) keypti í 2006
- Hvørt minutt 500 tímar av sjónbandaupptøkum
- Kjarnuuppgáva: undirhalda og savna upplýsingar um teg
- Siðbundnu rásirnar
- Hava teg at vera á sum longst ekstremt
- Vit fáa avmarkað viðmæli og síggja bert ein brøkpart – ikki sjálvi uppsøkt ella tilvitað val, men boð frá Youtube
- Undirhaldsheimur, ið gevur tær undirhald, ið er persónliga sniðgivið til tín



Sálarheilsa



Jean Twenge

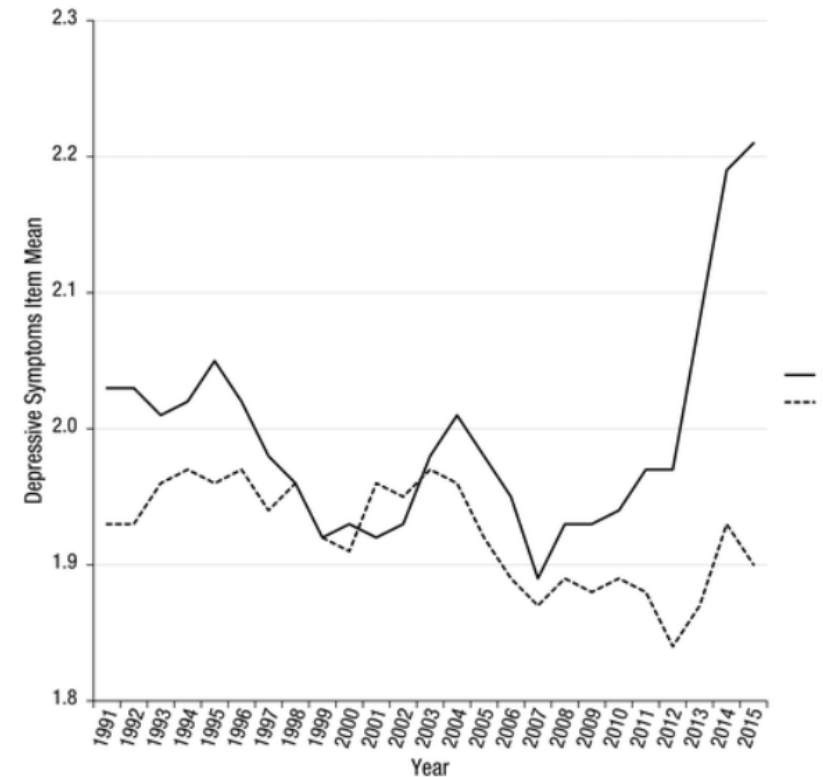
- Kanna fleiri milliúnir – aftur í sjeytiárini
- MTF survey (Monitoring the Future)
- Kanna tannáringar 8,10, 12

Súmtom upp á tunglyndi (6 ítem, ið máta tunglyndissúmtom)

- Tað kennist, sum eg ikki geri nakað rætt,
- Mítt lív er nyttuleyst
- Eg njóti lívið eins nógv og onnur

Tunglyndissúmtom

- 50 % fleiri 12 til 17 ára gomul vísa tekin upp á tunglyndi (2012-2015)
 - Sjálvskaðin er trífaldaður millum tey 10-14 ára gomlu
 - The National Survey on Drug Use and Health (frá 2004)
 - 17.000 tannáringar 12-17 ár kanna Major Depressive Disorder
 - 56% fleiri tannáringar upplivdu ein tilburð av sverum tunglyndi
 - 2015/2010
-
- HVAT hendi?



Størsta broytingin í mun til, hvussu vit brúka tíðina

- Er komið fyri andlit til andlit samskipti
- Sova minni
- Røra seg minni

- Happing
Samanbering - og sjálvsvirði
Einsemi
FOMO



Eru talgildu miðlarnir orsök til versnaðu sálarheilsuna?

- Ringt at prógva men mest sannlíka frágreiðingin
- Tunglyndi øktist um somu tíð, sum snildfonin gjørdist vanlig
- Meiri tíð á skíggjum og minni tíð til virkni uttan skíggjar hevur samband við tunglyndi og ógleði
- Langtíðar- og royndarkanningar vísa, at tað eru skíggjarnir, ið elva til ógleði og tunglyndi

Avbjóðingin

- Bundinskapur - yngri vit eru, truplari at sleppa burturúr tí
- Størri nýtsla, størri sannlíkindi, at nýtslan verður ógagnlig
- Tíðartilmæli - upphópaða nýtslan
- Ikki bara ein spurningur um álit millum foreldur og barn
- Skíggjaráðini – bíða til 14 ár og avmarka tíðina

> [Arch Pediatr Adolesc Med.](#) 2010 Mar;164(3):258-62. doi: 10.1001/archpediatrics.2009.280.

Adolescent screen time and attachment to parents and peers

Rosalina Richards ¹, Rob McGee, Sheila M Williams, David Welch, Robert J Hancox

Affiliations + expand

PMID: 20194259 DOI: [10.1001/archpediatrics.2009.280](#)

Conclusions: Screen time was associated with poor attachment to parents and peers in 2 cohorts of adolescents 16 years apart. Given the importance of attachment to parents and peers in adolescent health and development, concern about high levels of screen time among adolescents is warranted.

Steve Jobs í New York Times, 2014

Nick Bilton tosaði við Steve Jobs, beint eftir at fyrsti teldilin sá dagsins ljós. Hann spurdi Steve Jobs, hvussu børnum hansara dámdu teldilin. Steve Jobs svaraði.

“Tey hava ikki nýtt hann. Vit avmarka tøkniýtsluna hjá børnum okkara

At hugsa um!

- Næstu ferð tú hyggur á snildfonina, hugsa so um, hvørt tað er títt tilvitaða val, ein vani ella bráðhugsni (impulsur), ið fær teg at hyggja



Vísinda) *vøka*

Skíggji og heilin í menning



Niðurstøðan

- *Mýsnar eru hypervirknar og hava størri váðaatferð. Hetta...svarar beinleiðis spurninginum...Er yvirstimbranin av sansunum, í sjálvum sær, nóg mikið til at hava skaðiligar avleiðingar, ið líkjast ADHD? Okkara dátur rógva fram undir, at sjálvttuttan kognitívtt virkni og uttan sosiala isolation, er yvirstimbranin av sansunum í sjálvum sær nóg mikið til at elva til skaðiligar avleiðingar. Umframt eina rúgvu av atferðarligum broytingum funnu vit eisini signifikantar broytingar í glutamatergic transmission in the nucleus accumbens and amygdala.*