

Brev kassen

Foto: SHUTTERSTOCK



SVAR

SPØRSMÅL

Jeg er alt for afhængig af min mobil og bruger alt for meget tid på den. Hvordan kan min afhængighed blive mindre?

Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål





CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*



Find sunde dopaminkick

Mobilafhængighed hænger sammen med, at der frigives dopamin i hjernen, når vi for eksempel får et like på de sociale medier, får en positiv overraskende besked eller klarer en udfordring i et spil. Hjernen vil gerne have det dopaminkick, fordi det føles godt, og derfor kan du hurtigt blive afhængig af mobilens dopaminudløsende aktiviteter. Første trin til at blive fri for denne afhængighed er at kende dit nuværende forbrug. Skriv ned, hver gang du er på mobilen, hvor længe du er på, og hvad du bruger tiden på. Det kan øge din bevidsthed om, hvad dit overdrevne mobilforbrug helt præcist giver dig, og du kan begynde at overveje, hvordan du kan få det på andre måder. Næste trin er at lave en liste over ting, der gør dig glad uafhængig af mobilen, og begynd bevidst at fylde mere af det ind i dit liv, som kan give dig mere sunde dopaminkick i din hjerne, det kan for eksempel være at være sammen med venner i det virkelige liv i stedet for at chatte på computeren. Husk, det kræver behovskontrol at slippe en afhængighed, og undersøgelser viser, at den daglige evne til behovskontrol er begrænset. Derfor foreslår jeg, at du i afvænningsfasen skruer ned for andre daglige fristelser som for eksempel synet af kage og slik og samtidig slukker for notifikationer og placerer mobilen ude af dit synsfelt. Din daglige evne til behovskontrol stiger, når du får en god nattesøvn, så sørg for gode søvnbetingelser, herunder at flytte mobilen ud af soveværelset.