



HJÄRNDAGEN

15 november 2019 Chinateatern



Anders Hansen

författaren till *Hjärnstark*

Skärmhjärnan

Hur en hjärna i osynk
med sin tid kan göra oss
stressade deprimerade
och ångestfyllda

Bonnier Fakta

Människans historia



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Levt i städer

.....

Haft elektricitet

.....

**Levt hela sitt liv med en
smart phone**

[illegible]

Biologiskt är vi kvar här!



Då vs nu

- **Hälften av alla människor dog innan de fyllde tio.**
- I dag dör bara någon enstaka procent före tio års ålder.
- **De vanligaste dödsorsakerna var infektioner, svält, uttorkning, blödningar och att bli ihjälslagen.**
- De vanligaste dödsorsakerna i dag är hjärt-kärlsjukdom och cancer.
- **Man levde i grupper om cirka 150 individer.**
- I dag lever en majoritet av jordens befolkning i städer.
- **För att överleva behövde man vara lätt distraherad och ständigt söka av omgivningen efter faror.**
- I dag betraktar vi förmågan att inte distraheras som en av våra viktigaste egenskaper. Det finns inte längre samma faror.

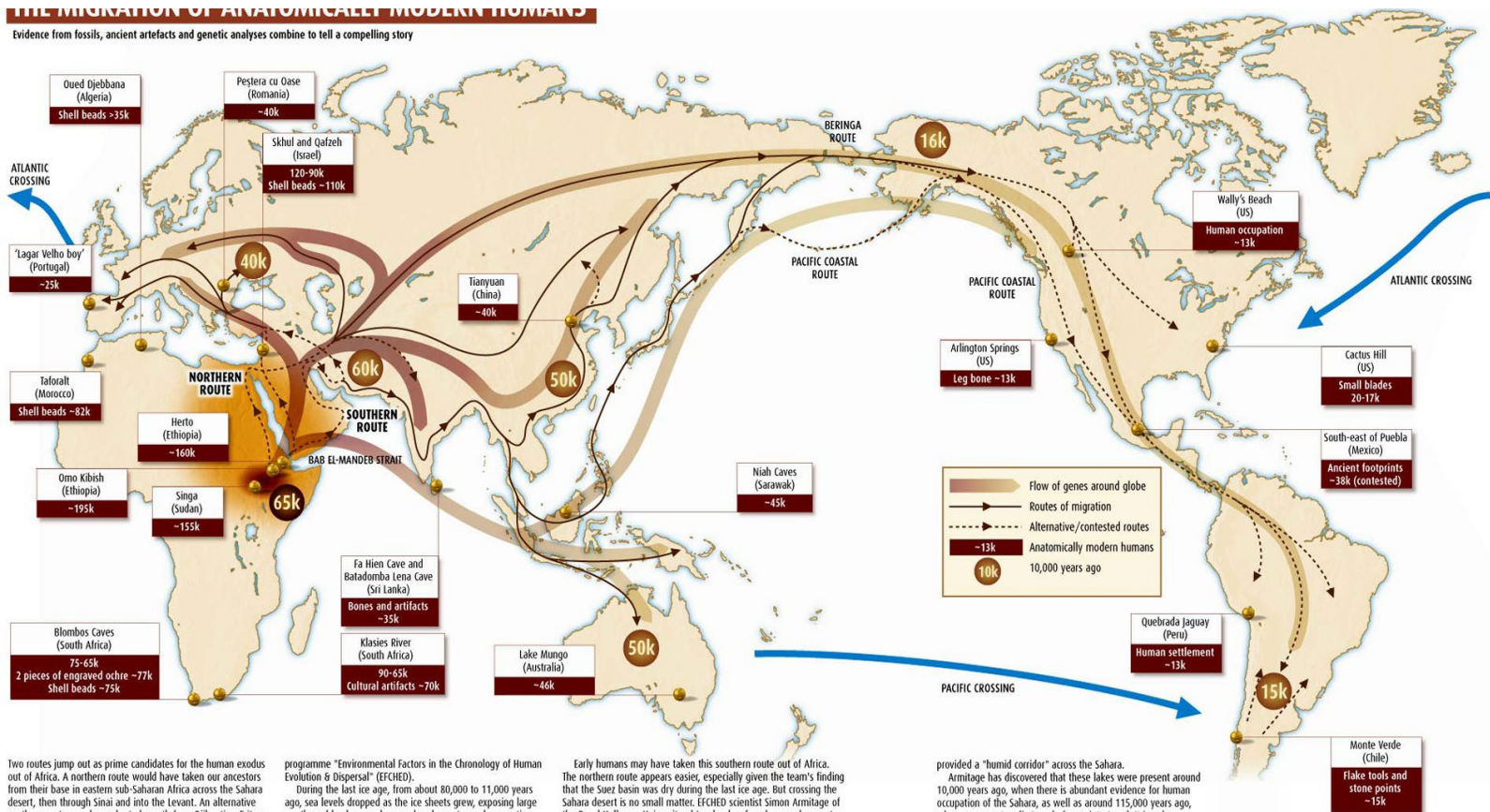
Dopamin – vår motor!



Hjälpte det oss att spridas över världen?

THE MIGRATION OF ANATOMICALLY MODERN HUMANS

Evidence from fossils, ancient artefacts and genetic analyses combine to tell a compelling story



Two routes jump out as prime candidates for the human exodus out of Africa. A northern route would have taken our ancestors from their base in eastern sub-Saharan Africa across the Sahara desert, then through Sinai and into the Levant. An alternative southern route may have charted a path from Djibouti or Eritrea in the Horn of Africa across the Bab el-Mandeb strait and into Yemen and around the Arabian peninsula. The plausibility of these two routes as gateways out of Africa has been studied as part of the 1995 National Environmental Research Council

programme "Environmental Factors in the Chronology of Human Evolution & Dispersal" (EFCHED).

During the last ice age, from about 80,000 to 11,000 years ago, sea levels dropped as the ice sheets grew, exposing large swathes of land now submerged under water and connecting regions now separated by the sea. By reconstructing ancient shorelines, the EFCHED team found that the Bab el-Mandeb strait, now around 30 kilometres wide and one of the world's busiest shipping lanes, was then a narrow shallow channel

Early humans may have taken the southern route out of Africa. The northern route appears easier, especially given the team's finding that the Suez basin was dry during the last ice age. But crossing the Sahara desert is no small matter. EFCHED scientist Simon Armitage of the Royal Holloway University of London has found some clues as to how this might have been possible. During the past 150,000 years, North Africa has experienced abrupt switches between dry, and conditions and a humid climate. During the longer wetter periods

provided a "humid corridor" across the Sahara.

Armitage has discovered that these lakes were present around 10,000 years ago, when there is abundant evidence for human occupation of the Sahara, as well as around 115,000 years ago, when our ancestors first made forays into Israel. It is unknown whether another humid corridor appeared between about 65,000 and 50,000 years ago, the most likely time frame for the human exodus. Moreover, accumulating evidence is pointing to the

”Kanske ...”



**Motiverade det oss att leta
även vid osäkra utfall?**



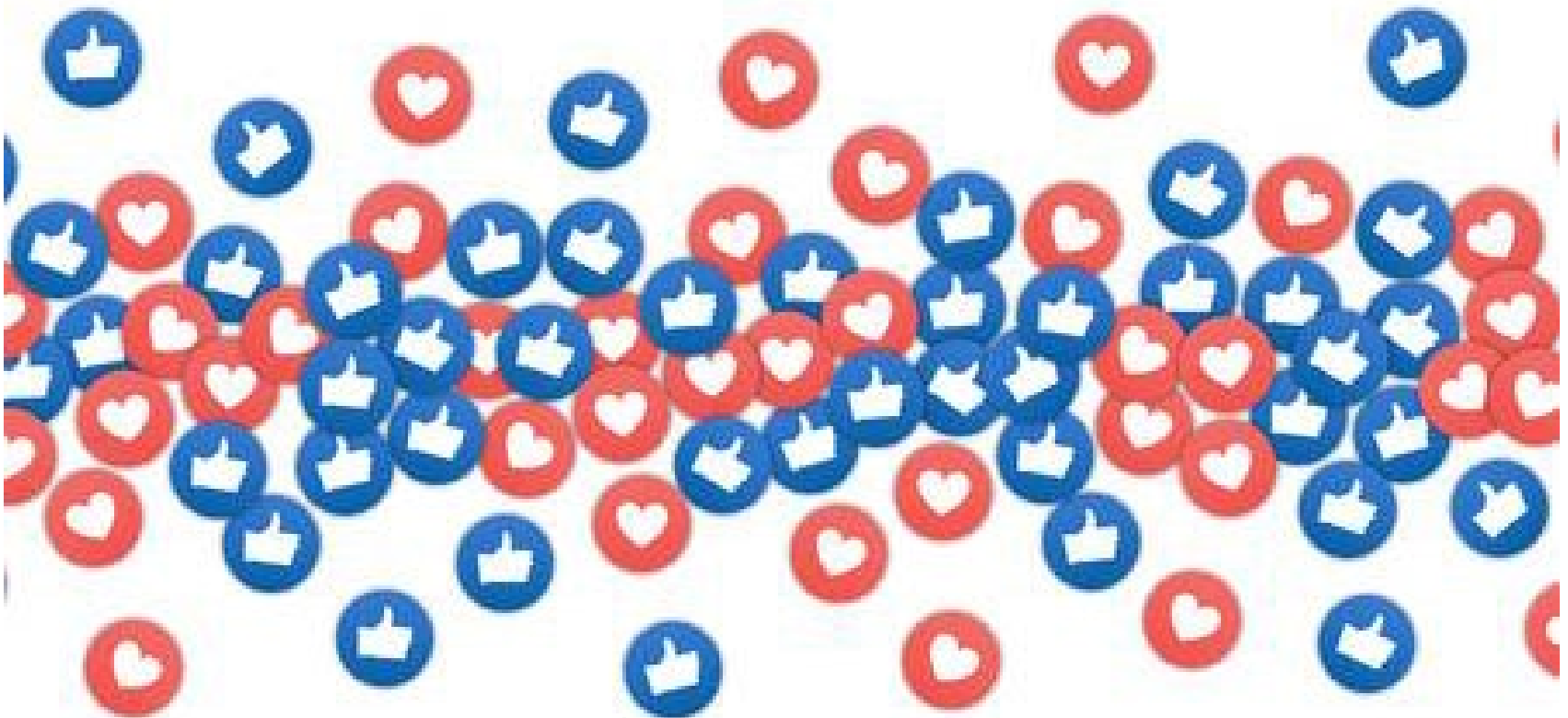
**I dag tar det sig mindre
lyckade uttryck ...**



En pryl full av nyheter och ”kanske”



Digitala bekräftelser portioneras ut



Ingen stoppsignal



”Streaks”



Från studentprojekt till Sveriges BNP på 12 år



Hur mycket tid lägger vi på våra mobiler?

- Vuxna: 3–4 timmar.
- Tonåringar: 4–5 timmar.
- Vanligaste svaret från 12-åringar: mer än 6 timmar.
- Tiden ökar med i genomsnitt 15–20 minuter per år, undersökningar blir snabbt inaktuella.
- Hälften av oss skulle hellre vara utan sin röst än sin mobil.
- Sannolikt är det den mest omfattande omläggningen i människans historia på så kort tid.

Vad gör det med oss?



Vad gör det med oss



Usla multitaskare



Förlorad bandbredd



Allt fler är deprimerade



Allt fler är deprimerade

- 1 000 437 personer får antidepressiva utskrivna i Sverige – en ökning med 60 procent sedan 2006.
- Nästan var åttonde vuxen.
- USA 12,7 procent av alla över 12 års ålder.
- Storbritannien: fördubbling sedan 2006.

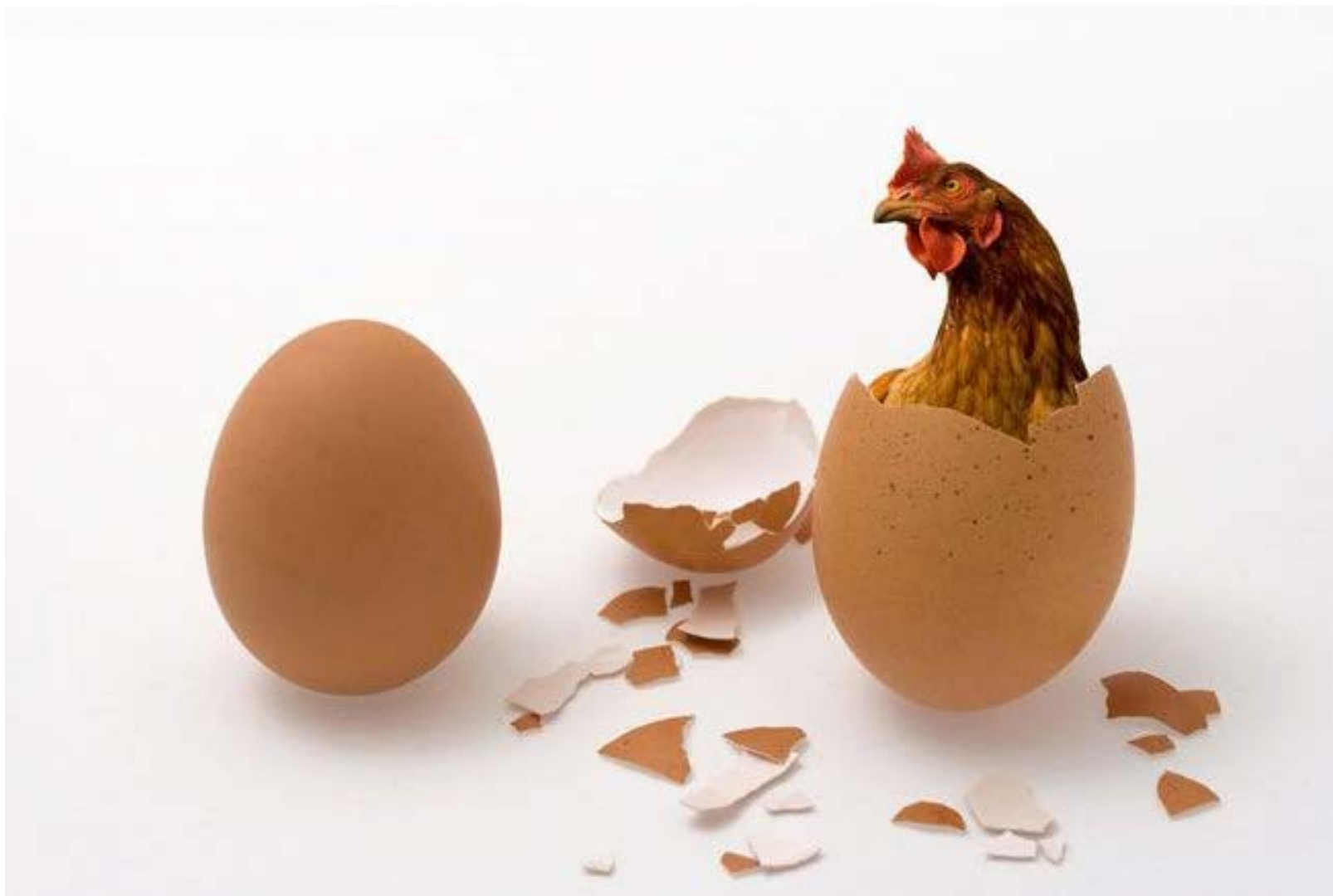
Deprimerad av mobilen?



Bevisen ...

- 11 831 tonåringar i Kina (Liu J 2019).
Över 2 timmars mobilanvändning på vardagar och 5 timmar på helgdagar – vanligare med depression.
- 935 personer i Saudiarabien (Alhassan, A 2018).
Använde mobilen mycket – vanligare med depression.
- 686 studenter i Hongkong.
Använde mobilen mycket – vanligare med depression.

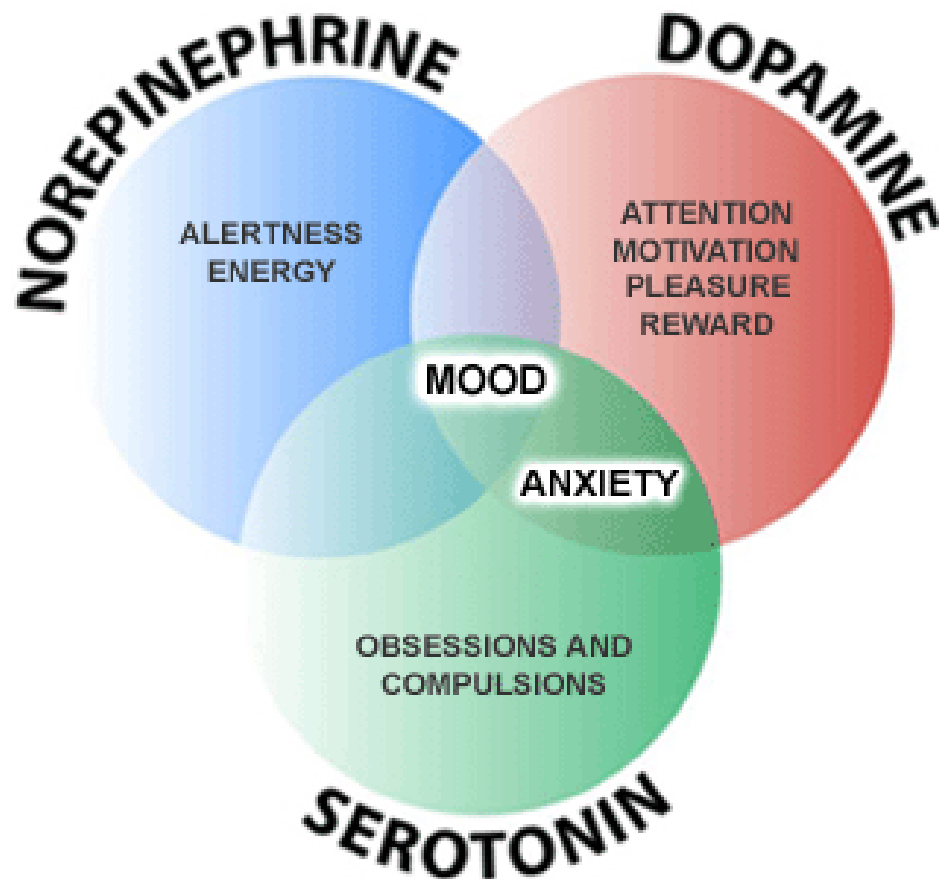
Hönan och ägget



Vad skyddar mot depression?

- Fysisk aktivitet.
- Sömn.
- Andra människor.

Tre viktiga "ingredienser" för ditt mående



Allt mindre rörelse

- Historiskt har vi gått 15 000–18 000 steg per dag.
- I dag går vi 5 400 steg per dag.
- Svenskens genomsnittliga kondition är i dag 11 procent sämre än på 1990-talet.
Hälften har så dålig kondition att det utgör en hälsofara.
- 14-åringars fysiska aktivitet har minskat med 24 procent för flickor och 30 procent för pojkar.
Viktigaste orsak: skärmtid.

Sömn



Sömn

- Minskar risken för depression, demens, diabetes och hjärt-kärlsjukdom.
- En tredjedel av alla vuxna har sömnproblem.
- Vuxna sover 1 timme kortare än för hundra år sedan.
- Tonåringar sover 1 timme kortare än för tio år sedan.
- Antalet tonåringar som söker hjälp för sömnsvårigheter har ökat med 800 procent sedan år 2000.

Ensamhet



Ensamhet

- Ökad risk för depression och självmord.
- Men också ökad dödlighet i till exempel alla former av hjärt-kärlsjukdom.
- Vissa forskare menar att ofrivillig ensamhet är lika farligt som att röka 15 cigaretter om dagen.

Allt fler känner sig ensamma

- Närmare hälften i UK/US känner sig ofta ensamma.
- Fler svarar "0" på antalet riktigt nära vänner.
- OECD: Ensamheten bland tonåringar ökade i alla länder under perioden 2003–2015.
- Drygt hälften av 18–34-åringarna är ofta ensamma (UK).

Allt fler känner sig ensamma

- Närmare hälften i UK/US känner sig ofta ensamma.
- Fler svarar "0" på antalet riktigt nära vänner.
- OECD: Ensamheten bland tonåringar ökade i alla länder under perioden 2003–2015.
- Drygt hälften av 18–34-åringarna är ofta ensamma (UK).

Vi förlorar skyddsfaktorer

- Vi sover mindre.
- Vi rör på oss mindre.
- Vi träffas inte längre.

Samma gamla moralpanik?



Ta det säkra före det osäkra

W.H.O. Says Limited or No Screen Time for Children Under 5



"Early childhood is a period of rapid development and a time when family lifestyle patterns can be adapted to boost health gains," said an official with the World Health Organization in a statement regarding new "screen time" guidelines.

David Bagnall/Alamy

Vad säger de som borde veta mest?

- *"We limit how much technology the kids can use at home", Steve Jobs, grundare Apple.*
- *If you are looking at a phone more than you are looking in someone's eyes, you are doing the wrong thing. Tim Cook. VD Apple*
- *"I think we have created tools that are ripping apart the social fabric of how society works", Chamath Palihapitiya, fd vice vd på Facebook.*
- *"Infinite scroll wastes 200 000 human lifetimes per day", Aza Raskin, medgrundare till Time Well Spent.*
- *"God only knows what it's doing to children's brains", Sean Parker, fd vice vd på Facebook.*

Biologiska varelser med grundläggande behov



Biologiska varelser med grundläggande behov



Vi har ingen skärmhjärna!



Se mobilen som godis!



Glöm inte grundläggande behov!

- Sov 8 timmar per natt
- Var fysisk aktiv 30 minuter varje dag
 - Försök få upp pulsen 3 ggr per vecka.
 - 10 000 steg hyfsad tumregel
- Träffas på riktigt – se sociala medier som komplement