

FOR ABONNENTER

## Er du for meget på din telefon? Sådan giver du hjernen et pusterum

Lægen Jerk W. Langer har indført en times alene-tid hver dag, hvor han sætter sin telefon på "flight mode". Når hjernen får ro, får tankerne lov til at flyde frit. Få psykologen og lægens bedste råd til at blive mindre afhængig af telefonen.

SØNDAG D. 15. JANUAR 2017 KL. 08:00



Lægen Jerk W Langer er begyndt at slukke for mobilen og tildele sig selv en times alene-tid hver dag.

Foto: Jeppe Michael Jensen



Anne Funch

Det burde være det mest enkle i verden. At swipe hen over en tænd- og sluk knap på mobilen. Lukke ned for computeren, smide iPaden ind på en hylde og give hjernen et tiltrængt pust.

Men det er tilsyneladende lettere at formulere det end at realisere det. Derfor har lægen Jerk W. Langer, kendt fra sine bøger og tv-programmer om sund livsstil, stillet sig selv en ny udfordring. Han har været i gang siden 1. januar.

Hver dag tildeler han sig en times alene-tid. Hvilket også indebærer, at han sætter sin telefon på »flight mode« og dermed reelt er offline.

»Vores mentale velvære og velbefindende er af mindst lige så stor betydning som at være i god fysisk form,« siger Jerk W. Langer.

## **Alene-time hver dag**

»Hjernen har brug for at hvile sig og ikke konstant tage mod nye input og informationer.«

Det er en stille-time, som ikke betyder, at Jerk W. Langer bare sidder og stirrer ud i luften.

»Nogle dage bruger jeg min alene-time til at gå en tur, andre dage løber jeg en tur. Og andre igen slapper jeg af med en bog eller sidder måske bare og tænker lidt.«

Jerk W. Langer har allerede mærket en effekt af at give sin hjerne et kortere dagligt pusterum.

»Når jeg lader tankerne flyve og ikke bliver forstyrret af telefonen og mængden af beskeder, har jeg oplevet en ny form for tankestrøm. Jeg får nye og anderledes idéer, når jeg sætter min hjerne fri, og jeg får overblik og styr på mine tanker på en helt anden måde,« forklarer Jerk W. Langer.

Artiklen fortsætter efter faktaboksen

## **TRE GODE RÅD FRA LÆGEN**

1. Sluk en times tid hver dag for mobil, computer, tv, musik etc. og nyd den mentale fred.
2. Læs en god bog, snup en lang travetur, sæt fotos i orden, eller cykel en tur i skoven. Din hjerne får fred og ny energi.
3. Læg dig, luk øjnene og lad tankerne flyde frit. Lynhurtigt kommer gode indfald og simple løsninger sprøjtende ud af det blå.

*Kilde: Læge Jerk W. Langer*

En time i løbet af en hel dag kan han overskue uden at sætte sig selv alt for meget uden for det, han er i gang med. Det er blevet en time i døgnnet, han ikke vil undvære, og som han allerede nu kan mærke, at han er ved at blive afhængig af.

Pernille Rasmussen er erhvervspsykolog og stress-ekspert og indehaver af firmaet Grow People.

»I dag er en stor del af vores liv er på vores telefon. Det er forklaringen på, at det efterhånden ser ud som om, vi allesammen er på telefonen hele tiden. Vi læser nyheder på telefonen, hvor vi før læste dem i avisen. Vi spiller spil på telefonen og interagerer med andre mennesker. Vi ser tv på telefonen, hvor vi før så ting i fjernsynet. Så der er ikke noget at sige til, at telefonen er kommet til at fylde så meget,« siger Pernille Rasmussen.

## **Spørg dig selv, hvad du bruger telefonen til**

Hun understreger, at der er en masse gode ting ved vores telefon-liv og meget, der er blevet lettere. Så vi skal ikke kun skælde udviklingen ud. Problemet opstår, når vi bruger telefonen mere eller mindre bevidstløst og ikke tager aktivt stilling til, hvad vi skal bruge den til eller ikke til.

»Der går meget automatpilot i den. Vi får nogle vaner, som vi ikke tænker over. Dermed mister vi kontrollen og noget af det, vi bruger telefonen til bliver til dårlige vaner,« forklarer Pernille Rasmussen.

Som mennesker er vi instinktivt nysgerrige og bange for at gå glip af noget. Det kan være fint nok, men ikke når det tager overhånd.

»Der er hele tiden noget, man kan følge med i på sin telefon, ting, der udvikler sig løbende og som man ikke vil gå glip af. Alt muligt, der popper op. Derudover har vi som mennesker evolutionært brug for at være en del af en flok, en sammenhæng og et fællesskab, som sikrer vores overlevelse,« forklarer hun.

»Den følelse får vi, når vi for eksempel er på de sociale medier.«

Pernille Rasmussen understreger, at det ikke er »rocket science«, når vi får at vide, at hjernen har brug for hvile.

»Men det er sådan, det er. Vores hjerne har brug for ikke konstant at være i aktion og skulle forholde sig til noget.«

## TRE GODE RÅD FRA PSYKOLOGEN

1. Aftal mobil-frie tidspunkter, hvis du bor sammen med andre. Lav for eksempel af aftale om, at ingen tænder mobilen efter klokken 21. Aftal også på jobbet, at man ikke er tilgængelig på telefonen under et møde eller til frokost. Det giver mere nærvær og hjernen et pusterum.
2. Luk dagen ned en times tid, før du skal sove ved ikke at bruge telefonen eller andre skærme. Det giver en bedre søvn.
3. Stil dig selv spørgsmålet, hvad du bruger telefonen til. Er der ting, du ikke har behov for? Tag stilling og begræns dine muligheder på telefonen. Måske skal du ikke have din e-mail her, din Facebook-app eller spille spil.

*Kilde: Pernille Rasmussen, erhvervspsykolog*

## TOPHISTORIER

**Øjenvidner i London hørte chaufføren råbe: »Jeg vil dræbe alle muslimer«**

POLITISK MORGENPOST

**Lørdag var alt »skønt« på Bornholm. Mandag endte rød frokost i Ekstra Bladet: Spiste på restaurant uden overenskomst**

**Mand er fundet død efter tyveri af politibil og vild jagt**

**Aarhusiansk topchef står til fyring efter skandalesag**

## MEST LÆSTE

POLITISK MORGENPOST

**Lørdag var alt »skønt« på Bornholm. Mandag endte rød frokost i Ekstra Bladet: Spiste på restaurant uden overenskomst**

**Esben Warming ville skrive sin søn op til vuggestueplads: Nu er han politianmeldt**

## Først så hele skolen Leonoras nøgenbilleder, derefter Fyn og så Jylland. Til sidst så hele Danmark dem

FOR ABONNENTER

Følg Berlingske: [f](#) [t](#) [i](#)

### BUSINESS TOPHISTORIER

BUSINESS.DK  
**Erhvervsministeren løfter  
pegefingeren: Realkreditte skal  
udvise forsigtighed ved udlån i de store  
byer**

BUSINESS.DK  
**Domstol forbyder Arla-reklame i USA**

BUSINESS.DK | MAGTANALYSEN 2017  
**Sagt om magt**

BUSINESS.DK  
**BMW's store luksushatchback bliver til  
en 6-serie**

### SENESTE NYT

NYHEDSOVERSIGT >



MUSIK

**Country fortællinger fra et trykket udkants-USA**

★★★★★★

© 4 minutter siden

12:00 **Undervisningsministeren sætter hælene i: »Vi politikere må sætte etiske grænser for hvilke data, vi samler ind om børn og unge«**

---

11:47 **Den adfærdsøkonomiske udfordrer**

---

11:37 **Jyske Bank: Tror ikke på store værdier ved Maersk Oil-notering**

---

11:27 **Aarhusiansk topchef står til fyring efter skandalesag**

---

11:18 **Mand er fundet død efter tyveri af politibil og vild jagt**

---

## VI ANBEFALER



**Først så hele skolen Leonoras nøgenbilleder, derefter Fyn og så Jylland. Til sidst så hele Danmark dem**

FOR ABONNENTER

**Trumps advokat efter omdiskuteret rettelse: »Twitter har sin begrænsning, hvilket vi alle ved«** | FOR ABONNENTER



**Hvem er mørkemændene i lange gevandter, der har kastet millioner efter dansk friskole?** | FOR ABONNENTER



**Bag lukkede døre arbejder regeringen på lettere at kunne sende soldater i gaderne** | FOR ABONNENTER





