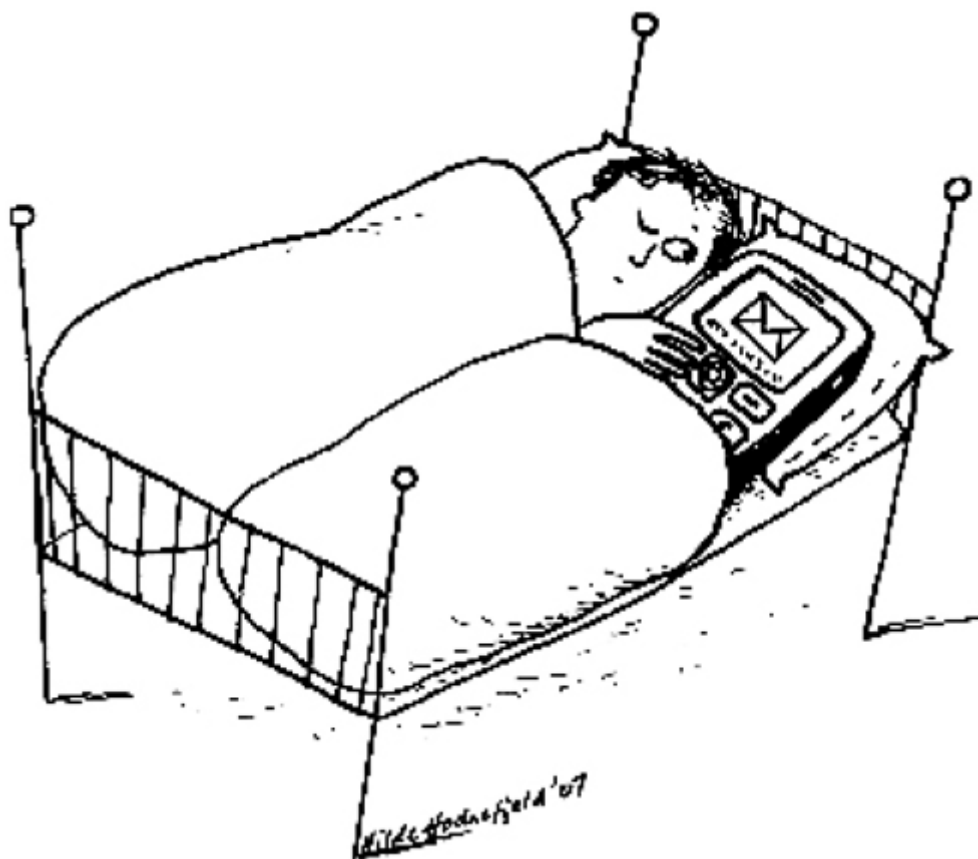


# Mobil stressfaktor

Mobiltelefonar kan vera årsak til at menneske får auka stressnivå og dårlegare søvn. Nær ein av seks kan vera avhengig av verktøyet.

PUBLISERT 10. april 2007

---



Slik konkluderer doktor i psykologi ved Staffordshire University David Sheffield etter to studiar kring mobilbruk og stress.

I ein av studiane testa han blodtrykket hjå 20 mobilbrukarar medan dei snakka om telefonbruken sin før og etter at dei gav frå seg telefonane sine. Forsøkspersonane rapporterte færre bekymringar og mindre uro etter å ha gjeve frå seg telefonane, og auken i blodtrykk når dei snakka om telefonane, var òg mindre.

I den andre studien svarte 106 lågaregradsstudentar på to spørjeskjema om mobilbruken sin. Meir enn 16 prosent av dei spurte viste seg å ha problemåtferd knytt til mobiltelefonen.

Dei var svært opptekne av telefonane, blei rastlause eller irritable dersom dei forsøkte å kutta på bruken, og laug til andre om kor mykje dei faktisk brukte mobilen sin.

– Ein må ta med i berekninga at studien er gjort på studentar, men det verkar som at mange er tunge mobiltelefonbrukarar, og at dette har ein sterk innverknad på liva deira,

seier Dr. Sheffield til BPS Media Centre.

Ved Göteborgs universitet har forskarar funne samanheng mellom mobilbruk og psykiske problem, etter å ha følgd mobilbruken til unge vaksne over fleire år.

Dei fann mellom anna at menn som hadde mange mobilsamtalar og sms-ar, rapporterte søvnproblem eit år seinare.

– Dette er sjølvsagt svært interessant, og no skal vi forsøka å finna ut kvifor dette heng saman, seier Sara Thomée til Aftonbladet.

Psykologen er i gang med ein ny studie med intervjuing og kartlegging av mobilvanane til 30 personar frå 18 til 25 år. Ein foreløpig konklusjon er at dei blir stressa av alltid å vera tilgjengelege.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 4, 2007, side*