



DSAM Midtjyllands sommermøde 2025

Digitale stimulanser: Hvordan forholder vi os til dem i almen praksis?

En lun aften i juni samledes omkring 45 almenmedicinere, medlemmer af DSAM og FYAM fra Region Midtjylland, på Signesminde Kro, som ligger nordvest for Silkeborg.

Thomas Purup, formand for DSAM Midtjylland, bød velkommen og introducerede først aftenens emne "Digitale stimulanser – en ny trussel for folkesundheden" og dernæst oplægsholderen, Imran Rashid, tidligere praktiserende læge i Kastrup og forfatter til flere bøger om digitale stimulanser.

Indre og ydre styring

Imran Rashid startede med at gennemgå, hvordan den menneskelige adfærd fungerer. Den er sjældent rationel og påvirkes af et samspil mellem indre styring (følelser, instinkter, vaner) og ydre styring (vilje, refleksion, viden). Denne dynamik udnyttes i dag gennem "psykografiske data", der anvendes til at målrette kommunikation til bestemte grupper på baggrund af livsstil, interesser, vaner og værdier.

Stimulanser og impuls kontrol

Imran Rashid fremhævede, at stimulanser spiller en central rolle for mennesker, og vi går særligt efter dopamin-release. For eksempel responderer en baby med glæde og begejstring på en is og med væmmelse på broccoli. Mennesker søger automatisk mod det, der giver hurtig belønning. Vi får vores dopamin-release fra flere forskellige stimulanser, f.eks. sukker, fedt, nikotin, alkohol, sex, mad og stoffer. Alle disse stimulanser er vanedannende.

Han talte også om impuls kontrol. Det foregår i frontal-lapperne. En veludviklet impuls kontrol er vejen til succes. Ifølge Imran Rashid bør forældrene lære deres børn impuls kontrol i barndommen. At mestre dette har altafgørende betydning for det videre forløb af livet.

Digitalisering og mental fastfood

Efter en kort pause fortsatte Imran Rashid med at fortælle om digitaliseringens rolle i det moderne liv. Her er smartphonen blevet en vigtig platform for dopaminpåvirkning. Den samler vores adfærdsdata – likes, klik og vaner – og anvender dem til at fastholde vores opmærksomhed.

Smartphones er nu en af de største industrier i verden. Det er en industri, der lever af at forudsige og påvirke menneskelig adfærd. Der er penge at tjene på at få folks opmærksomhed. Skærmeksponering sælger, særligt negativt indhold. Men det overbelaster tankeapparatet, for vi bruger konstant ressourcer på ligegyldige ting, f.eks. at slette uvæsentlige mails. Det er mental fastfood. Alt, der sker på skærmen, er stressfremkaldende. Og den tid, vi bruger på skærmen, er ikke planlagt på forhånd.

Værktøj eller stimulans?

Imran Rashid trak flere paralleller mellem tech- og medicinalindustrien. Han fortalte, at scanninger af "TikTok"-hjerner minder om ADHD-hjerner – og at de har samme symptomer.

Han fortalte om sukker-apps (stimulanser), f.eks. spil, sociale medier, scrolling, som alle er afhængighedsska-



På det velbesøgte sommerarrangement i DSAM Midtjylland talte Imran Rashid bl.a. om sukker-apps og gulerods-apps. Foto: Emil Heilmann Lydicksen.

bende, og gulerods-apps (værktøjer), f.eks. lommeregner, bank, redskaber, der ikke på samme måde er afhængighedsskabende.

Hvad kan almen praksis bidrage med?

Flere af DSAM's pejlemærker er i spil på dette område. Det gælder særligt pejlemærke 4: "Vi skaber en dialog, der fremmer sundhed hos den enkelte" og pejlemærke 6: "Vi tager ansvar lokalt, tværfagligt og tværsektorielt".

Almen praksis har unikke kompetencer, som ikke fås via sociale medier eller chatbots. Vi kan tilbyde patienten den personlige samtale med fysisk tilstedeværelse. Vi har den tætte relation og kendskab til patienten. Vi kan se hele patienten, skabe tryghed og styrke patientens handleevne (empowerment).

Interessegruppe om digital sundhed

Aftenen rundede af med spørgsmål fra salen og et lille ind-

læg fra Kamilla Gundersen, FYAM-medlem fra Region Syddanmark. Her er de ved at oprette en interessegruppe under DSAM om digital sundhed, bl.a. så de praktiserende læger kan få noget viden og vejledning om dette emne. Hvis du vil vide mere eller vil deltage i interessegruppen, kan du sende en mail til hende på G.kamilla@hotmail.com. ●

DIGITALE ANBEFALINGER

Som praktiserende læger kan vi oplyse patienterne:

- at risikoen for angst, depression og stress fordobles ved mere end 3 timers daglig skærmtid
- at sort-hvid skærm reducerer stress
- at der er forskel på digitale værktøjer (gulerods-apps) og digitale stimulanser (sukker-apps)
- at man kan hente mere viden på Skærmpolitik.dk.