



Hjerneråte – en ny helsetrussel?

Seniorforsker Jens Christoffer Skogen

FHI, avdeling for helsefremmende arbeid, Bergen.

Hjerneråte

Hva er det?

- Beskriver en tilstand av **mental sløvhhet og redusert kognitiv funksjon** som følge av overdreven eksponering for digitale medier.
 - Spesielt innhold som ansees å ha **lav intellektuell verdi**.
- Årets år 2024 i Oxford Dictionary

Eksempel:
Skibidi Toilet



Hjerneråte

Påståtte konsekvenser, f.eks.

- Redusert konsentrasjon og fokus
- Økt stress og angst
- Søvnforstyrrelser
- Depresjon
- Kognitiv utmattelse



Hjerneråte som begrep

- Bruken av 'brain rot' økte med 230% mellom 2023 og 2024.
- Har fått mye oppmerksomhet i tradisjonelle medier de siste årene



Is your screen time killing your brain? The shocking truth about brain rot

TOI Lifestyle Desk / etimes.in / Updated: Dec 11, 2024, 11:21 IST



I'm a neuroscientist. Here's the surprising truth about TikTok 'brain rot'

A recent study suggests bingeing short-form videos is bad for your grey matter.



Har mobilen endret hjernen din?

12.12.2024 • 18 min



Den følelsen av hjerneråte etter en evighet med scrolling – er det bare innbilning, eller endrer mobilen faktisk hjernen vår?

Is screen use really sapping our ability to focus and lowering our IQs? The scientists who have actually analysed the data give their verdict

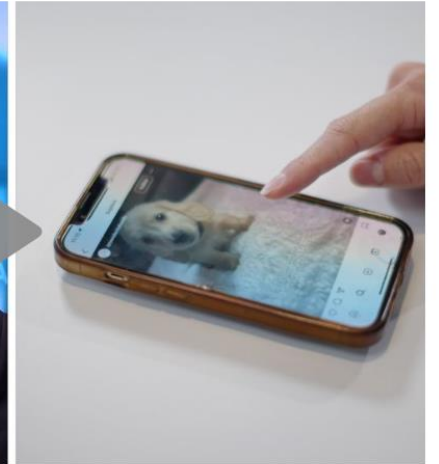
This article is more than 5 months old

Is doom scrolling really rotting our brains? The evidence is getting harder to ignore

Siân Boyle

'Brain rot' is the Oxford word of the year - a fitting choice, given the startling impact the internet is having on our grey matter

PAGING DR. GUPTA



Video Ad Feedback

'Brain rot' is increasingly common. Dr. Sanjay Gupta explains how to combat it

'Stanford University found that people who frequently engaged with multiple online platforms have reduced memory and attention spans.' Photograph: artimedvedev/Getty Images/iStockphoto

Fra: www.guardian.com, www.nrk.no, www.dn.no, www.sciencefocus.com, www.cnn.com

Hva sier forskningen om 'hjerneåte'

- Studier finner at ulike former for skjermbruk henger sammen med f.eks.
 - Dårligere kognitiv fungering
 - Redusert oppmerksomhet og dårligere læring
 - Psykisk uhelse og mindre grad av trivsel



Hva sier forskningen om 'hjerneåte'?

- Ingen sammenhenger som er i nærheten i styrke av det som antydes av begrepet.
- I liten grad mulig å si noe om dette er faktiske effekter eller ei.
- Og ofte motstridende funn på tvers av ulike studier – og ulikt design og ulike målemetoder.



Medias framstilling

- Ofte overskrifter som skal fange interessen
- Overveldende negativt fokus når skjermbruk omtales i medier
- Ofte språk som mer enn antyder en kausal og avklart sammenheng

This article is more than **5 months old**

Is doom scrolling really rotting our brains? The evidence is getting harder to ignore Siân Boyle

'Brain rot' is the Oxford word of the year - a fitting choice, given the startling impact the internet is having on our grey matter



📷 'Stanford University found that people who frequently engaged with multiple online platform have reduced memory and attention spans.' Photograph: artimedvedev/Getty Images/iStockphoto

Skjermbruk og autisme = sant?

- Aftenposten – 5. juni 2025

Helsepersonell møter to- og treåringer som bare kan enkel «Youtube-engelsk»

Utenlandske studier viser sammenheng mellom skjermbruk hos små barn og autismediagnoser. – Viktig å ta på alvor at det kan dreie seg om en reell sammenheng, mener forsker Einar Aasen Tryti.



Ingvild Vatle er helsesykepleier og leder ved Bjerke helsestasjon. Hun og kollegene er bekymret over konsekvensene av mye skjermbruk hos de minste. Mor og barn på bildet er til en vanlig helsekontroll og har ingenting med bekymringen for skjermbruk å gjøre. Foto: Olav Olsen

Skjermbruk og autisme = ~~sant~~?

- Aftenposten – 6. juni 2025

Nei, du får ikke autisme av skjerm

Åste Mjelve Hagen Professor, Institutt for spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo

Tamara Kalandadze Førsteamanuensis, Institutt for pedagogikk, IKT og læring, Høgskolen i Østfold

▶ Lytt til artikkelen • 2 min



Det finnes ingen dokumentert årsakssammenheng mellom skjermbruk og autisme, skriver forskerne Tamara Kalandadze (t.v.) og Åste Mjelve Hagen. Foto: Universitetet i Oslo/Høgskolen i Østfold

I Aftenpostens artikkel gis det inntrykk av at skjermbruk kan forårsake autisme. Dette er skremselspropaganda forkledd som folkehelse.

Medias fremstilling

Davies et al; The representation of adolescent social media use: A systematic review and content analysis of UK newspaper articles.

- 58% av overskriftene knyttet til bruk av sosiale medier hadde et **negativt fokus**.
- **98%** av artiklene diskuterte potensiell risiko vs. 16% som tok for seg potensielle positive sider av bruk av sosiale medier.
- **Under 1/3** viste til eksisterende evidens for å understøtte påstandene som kom fram i artiklene.

Lignende funn i forskning på vold i dataspill.
Funn av negative effekter større sjanse for å bli omtalt i mediene.

Copenhaver et al (2017)

Hva så? Om 'hjerne råde' blir mye omtalt i mediene.

Tar samtiden på kornet



- Er bare en refleksjon av nåtiden og den verden vi lever i?
- En metafor som fanger bekymringen for en «hyper-tilkoblet verden» hvor digitalt innhold er overalt.

Moralsk panikk?

- Moralsk panikk: Gjentatt historisk fenomen – ny teknologi får «skylden» for negativ utvikling i samfunnet.
- Bekymringen ofte rettet mot barn og unge.
 - Radio (1930-tallet)
 - TV (1960-tallet)
 - Overdreven lesing ('lesemani') og bok-samling ('bibliomani') på 1800-tallet.
 - Førte til: Økonomisk ruin, sosial isolasjon, svekket dømmekraft, sviktende selvkontroll.
- I dag: : 'Lesemani' og 'bibliomani' er ikke lenger den store bekymringen.



Generell bekymring for barn og unges psykiske helse og trivsel

Er det mulig å bruke dette så mye at jeg blir sprø eller til og med syk?
Kan det påvirke søvnen min eller hvor godt jeg klarer meg på skolen?



Generell bekymring for barn og unges psykiske helse og trivsel

Er sosiale medier like skadelig som radio?

Er det mulig å bruke dette så mye at jeg blir sprø eller til og med syk?
Kan det påvirke søvnen min eller hvor godt jeg klarer meg på skolen?



Da radioen var ny, var skepsisen til det nye mediet stor, og de ivrigste radiolytterne ble gjerne kalt «radioer». På bildet gleder ekteparet Gulbrandsen seg over sitt nye radioapparat i 1950. FOTO: SVERRE A. BØRRETZEN / NTB / ARKIV

[Er sosiale medier like skadelig som radio?](#)
([bt.no](#))

Betydning av mediernes fremstilling

- Betydning av begrepsbruk:
 - Gjentakelse av begreper som 'hjerneråte', 'digital demens' og lignende skaper inntrykk av at skjermbruk skader hjernen (permanent).
 - Ikke støttet av kunnskapsgrunnlaget så langt.
- Gir legitimitet – uten at det nødvendigvis er tilstrekkelig evidens.

Vaksine og autisme = sant?

- Førte trolig til en reduksjon i vaksinasjonsgrad på tvers av en rekke land.
- Økt vaksineskepsis generelt.

Frykter sammenheng mellom autisme og vaksiner

I USA har en oppsiktsvekkende økning i antall barn med autisme fått foreldre og forskere til å slå alarm. Enkelte mener at det kan være en sammenheng mellom vaksinene barn får og utvikling av autisme.

Tirsdag 25. februar 2003 kl. 13:18

annonse



SUN LOTION SPF 50 /
SUN LOTION KIDS SPF 50
100-150 ml, solfaktor 50, Derma, pr. i 393,33-590,00

KIWI mini pris

Undersøkelser foretatt av det amerikanske utdanningsdepartementet viser at det fra 1993 til 1999 har vært en økning på 173 prosent i rapporterte tilfeller av barn med

Vaksine og autisme = IKKE SANT.

- Myter blir til sannheter...

- Skulle ikke publisert MMR-studie

Påstanden om at vaksiner mot meslinger, kuma og røde hunder (MMR-vaksine) kunne føre til autisme ble først lansert i 1998 i en artikkel i *The Lancet*. Foreldrene til åtte av 12 barn med autisme og inflammatorisk tarmsykdom mente symptomene debuterte i forbindelse med MMR-vaksinasjon. Studien, ledet av forsker Andrew Wakefield, fikk en enorm medieoppmerksomhet. TV2-programmet *Rikets tilstand* skapte frykt blant norske småbarnsforeldre da de fokuserte på saken for tre år siden. I ettertid har det kommet påstander om at forskeren som ledet studien mottok over 100 000 dollar fra en rettshjelpsorganisasjon for å undersøke sammenhengen, noe han ikke opplyste om da han fikk studien publisert.

Verden

Ny studie: – MMR-vaksinen gir ikke økt risiko for å utvikle autisme

En seiglivet påstand om koblingen mellom trippelvaksinen MMR og autisme er nok en gang blitt motbevist, denne gang av danske forskere.



studien forekom autisme like hyppig blant de barnene som ble MMR-vaksinert og de til sammen 31.619 barnene i studien som ikke ble det.
Heiko

Hågensen Rusdal
JEF

ERT 05.03.2019 - 16:56 SIST OPPDATERT 21.02.2021 - 02:07



FHI

Fra: www.dagsavisen.no, www.tidsskriftet.no

Betydning av medienes fremstilling

- Spredning av 'sannheter'
 - Ubegrunnede påstander kan bli seiglivede, som vaksineskepsis.
 - Negativt fokus påvirker opinionen, politikere og forskningsfinansiering.
- Bekymring og uro
 - Skaper unødvendig stor bekymring blant ungdom, foreldre og andre
 - Og fører ofte til stor avstand mellom bekymringer og evidensgrunnlag.

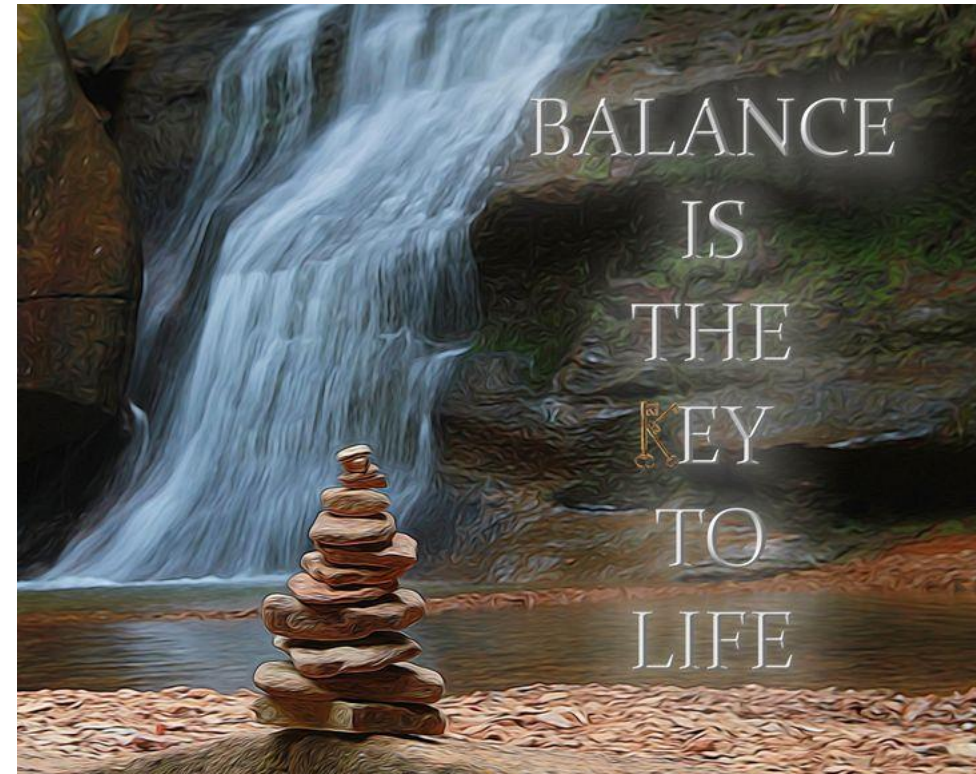
Negativt fokus påvirker opinionen, politikere og forskningsfinansiering.

- **Negativt fokus påvirker opinionen:**
 - Former folks oppfatninger og holdninger.
 - Ensidig fokus kan gi feilaktig inntrykk av evidensgrunnlaget.
- **Påvirkning på politikere:**
 - Politikere kan føle press fra opinionen og mediedekningen til å innføre restriktive lover og regler.
 - Dette kan føre til tiltak som kanskje ikke er basert tilgjengelig evidens.
- **Forskning og finansiering:**
 - Kan påvirke hvilke forskningsprosjekter som får finansiering.
 - Dette kan skape en skjevhet i forskningsfeltet, hvor det blir vanskeligere å få et balansert og helhetlig bilde.

Balanse

Ja, takk begge deler

- Transformativ teknologi:
 - Smarttelefoner og sosiale medier har endret livene våre.
 - Behov for mer kunnskap og balansert fremstilling i mediene.
- Viktig å ta utfordringer med skjermbruk på alvor.
 - Behov for reguleringer og tiltak, råd og veiledning.
- Skjermbruk bør være en del av et balansert liv.
- Skjermbruk kan ha både positive og negative effekter, og det er viktig å forstå kompleksiteten i disse sammenhengene.



Balansert fremstilling i mediene?

Hvordan

- **Fremheve både positive og negative sider**
- **Ta utgangspunkt i forskningsgrunnlaget:** bør baseres på vitenskapelig forskning og ikke på anekdotiske bevis eller sensasjonelle overskrifter. Dette bidrar til å gi et mer nøyaktig bilde av virkeligheten.
 - *Men anekdoter kan gi oss en viktig pekepinn på hva som bør forskes på.*
- **Uttalelser fra fagfolk:** dybde og kontekst til diskusjonen om skjermbruk.
- **Unngå skremselspropaganda:** Skremmende språk og bilder, kausalitet.
- **Kontinuerlig oppdatering:** Teknologi og forskning utvikler seg raskt.



Hjerneråte – mer myte en sannhet?

Takk for meg!