

Blir du sjuk av e-posten?

Våra ständigt uppkopplade liv påverkar oss både fysiskt och psykiskt. Och kanske har vi nått en punkt där tekniken skadar oss mer än den hjälper.

TEXT JOHAN LARSSON ✉ johan.larsson@idg.se

➔ **VAD GÖR DU** samtidigt som du läser den här texten? Slötittar upp från tidningen på tv:n som står på i bakgrunden? Läser ett sms med ena ögat som just damp ner i luren? Uppdaterar din Facebook-status? Funderar snabbt på ett mejl du borde besvarat igår?

Ja, du hinner förmodligen med en massa småsaker samtidigt som du, om någon skulle fråga, egentligen hela tiden fokuserar på att läsa en artikel.

För det är så vår mediekommunikation och arbetssituation ofta ser ut idag. Den här formen av flackande uppmärksamhet som kommer av att vi idag ständigt är uppkopplade och tillgängliga kallas av den amerikanska forskaren och tekniktänkaren **Linda Stone** för »continuous partial attention«.

Linda Stone är en riktig veteran inom it-världen. Hon har haft ledande positioner på *Apple* och *Microsoft* innan hon satsade på sin egen forskning och sitt skrivande. Hennes verksamhet har sedan dess handlat om hur vi människor använder och påverkas av tekniken.

Bonus för affärsutvecklaren: Linda Stone om den hetaste trenden just nu

Den stora trenden framöver menar Linda Stone är att människor i allt högre grad kommer att basera sina beslut, vare sig det handlar om att köpa en teknikpryl eller om vilket jobb de vill ha, på vilket val som kommer att ge dem högst livskvalitet. När vi tidigare köpte en tv eller en mobiltelefon har

vi frågat oss: »Vilken modell är enklast och trevligast att använda?»

Nu börjar, menar Linda Stone, folk istället att tänka: »Jag vill ha livskvalitet. Kommer det ge mig en högre känsla av livskvalitet om jag äger den här prylen? Behöver jag alls detta?» Eller om de ska köpa något: »Vil-

ket uttrycket »continuous partial attention» myntade Linda Stone redan 1998. Men idag ser hon hur en motreaktion mot den ständigt delade uppmärksamheten börjar gro.

– När »continuous partial attention» tas till en extrem nivå gör det oss överväldigade, otillfredsställda och utmattade. Och vi börjar då fundera på vad som skulle vara bättre. Då inser vi att det som skulle vara bättre är fokuserad och engagerad uppmärksamhet. Det är därför vi börjar experimentera med yoga, meditation och känner att vi vill stänga av våra apparater i större utsträckning än tidigare, kommenterade Linda Stone när hon var i Sverige på konferensen Sime 2009 i höstas.

MEN ÄVEN OM DEN STÄNDIGT delade uppmärksamheten tagen till sin extrem är påfrestande för oss menar både Linda Stone och andra forskare att det finns fördelar med att bli distraherad eller ta små pauser när vi är koncentrerade på en uppgift.

I artikeln »When distraction is good«, som publicerades på sajten *Huffington Post*, skriver

Linda Stone om hur hon själv upplever att genom korta avbrott från sin huvudsyssla får ny energi och nya idéer om hur hennes uppgifter ska lösas. En erfarenhet hon delar med flera personer som hon intervjuat.

Och enligt studie-resultat från forskaren **Michael Kane** vid *University of North Carolina* (publicerade i artikeln »For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life«, *Psychological Science*, 2007) flyttas vårt fokus från det vi gör ungefär en tredjedel av tiden. Det indikerar att detta beteende antagligen fyller en funktion i våra hjärnor.

Andra undersökningar visar också att när vi till exempel dagdrömmar eller låter medvetandet flyga fritt en stund aktiveras delar av hjärnan som associeras med sparandet av långtidsminnen.

DET KAN ALLTÅ vara så att när vi tar en paus från den jobbrelaterade rapporten för att kolla vad kompisarna skrivit på Facebook, hjälper vi hjärnan att spara information bättre. Det säger den ledande medvetandeforskaren **Jonathan Schooler** vid *University of California* i novembernumret av tidningen *Wired*.

Men inte bara det. Det visar sig också att när medvetandet flaxar iväg så aktiveras också delar av hjärnan som hjälper oss att lösa problem. Så när vi tittar ut genom fönstret och



tänker på inget speciellt så håller våra hjärnor samtidigt på med avancerat kreativt arbete, menar Jonathan Schooler.

Forskarna tror dock att för att komma åt dessa positiva krafter bäst måste vi företa oss något som inte är för mentalt krävande, som till exempel en promenad i skogen (eller kanske en digital promenad på gården i Farmville på Facebook). Och det är något helt annat än den ständigt delade uppmärksamheten.

Varför kommer vi så ofta på idéer när vi står i duschen? frågar Linda Stone retoriskt när hon håller presentationer.

Jo, därför att vi inte kan vara uppkopplade där. Och då tillåter vi medvetandet att fara fritt. Därför spelar det stor roll hur våra pauser eller avbrott fylls. Att gå ut på balkongen funkar bra. Men att kolla e-post ger snarare effekten att man tappar bort sig och ökar sin stressnivå.

Ett fenomen som Linda Stone utforskat på senare år och som resulterat i hennes senast myntade begrepp, »email apnea» (apnea, eller apné på svenska, betyder andningsstillestånd). Linda Stone har nämligen observerat att när människor läser eller skriver e-post håller de andan. Eller så andas de snabbt och ytligt.

NÄR MEDDELANDENA FYLLER inkorgen och hjärnan försöker reda ut vilka som behöver besvaras, vad som kan vänta och vad som skulle varit gjort redan igår, slutar många av oss att andas lugnt och regelbundet. Istället håller vi andan eller andas snabbt och oregelbundet.

Det gör i sin tur att kroppen försätts i ett läge där den gör sig redo att antingen fly eller strida. Men istället för en fysisk explosion sitter vi vid datorn och svarar på e-post. Det här sätter

» När människor läser eller skriver e-post håller de andan. Eller så andas de snabbt och ytligt.

igång en mängd biokemiska processer i kroppen som i längden kan bidra till stressrelaterade sjukdomar.

Linda Stone tror att vi genom andningsövningar kan lära oss att andas lugnare även när inkorgen är full. Och att vi på så sätt kan motverka »email apnea». Bara vi blir medvetna om kroppens reaktioner.

Så fundera på hur du andas när de öppnade e-postmeddelandena fyller skärmen. Och börja se Facebook och fönstertittande inte som tidsjuvar eller tecken på dålig arbetsmoral utan som viktiga delar i din arbetsprestation.

För även om de flesta av oss inte kan ta en tretimmars skogspromenad under arbetstid, kanske lite slösurfade bland bilderna från kompisens möhippa kan göra dig lite extra kreativ och effektiv. ●

Källor:

- » **Linda Stone** - When distraction is good, *Huffington Post* 2008 (artikel)
- » **Linda Stone** - Building the case for Email Apnea, *Huffington Post* 2008 (artikel)
- » **Clive Thompson** - Flights of Fancy, *Wired* 17.11 (artikel)
- » **Science paying attention to not paying attention** - Associated Press, 2007 (artikel)
- » **Kane, M.J., Brown, L.E., Little, J.C., Silvia, P.J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T.R.** (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science*, 18, 614-621. (artikel)