

# Uppkopplad eller avkopplad

**Micke Darmell, Roos & Tegner** I Uppkopplad eller avkopplad tar Micke Darmell upp stora frågor och problem som hänger ihop med vårt behov av att ständigt vara uppkopplade via mobiler, ipads och datorer. Vilka konsekvenser för det med sig, fysiskt och psykiskt, när föräldrar ägnar 17 minuter om dagen åt sina barn men över en timme åt sociala medier?

Boken är en 160 sidor lång tankeställare där man som läsare inser ironin i sitt eget sociala nätverksbeteende sida upp och sida ner. Jag såg inte på mig själv som en av dem som tar min tillflykt till mobilen så fort jag inte har någonting att göra, om så bara för ett par minuter. Men här slås jag av en plötslig insikt när Micke Darmell konfronterar mig med vad det är vi gör.

Bussen kommer om tre minuter. Väntar du helt lugnt eller tar du upp mobilen för att fördriva tiden? Just det. Och visst har du också sett mammorna med barnvagnar som tar upp mobilen direkt de kommer in och sätter sig på t-banan?

Boken gör det extremt tydligt hur vi låter dagens teknologi dra ner oss i en stressfylld värld istället för att låta den bidra till vår utveckling. Hur vi glömmer bort kunskapen att vara ensamma, utan att ta vår tillflykt till Facebook eller jobbmejlen. Boken är en fantastisk tankeställare med bra tips, och övningar, på hur man kan lösa sina stressrelaterade problem genom att helt enkelt bara stänga av mobilen en ledig kväll. För många en nödvändig bok att läsa för att få insikt i sin egen situation. /Teodor Fredriksson