

Om kraften bakom skärmen

Distraherad handlar om hur skärmtittande påverkar hjärnan och kraften bakom skärmtittande. Om hur hjärnan påverkas i olika åldrar men också om hur den påverkas beroende på vad man faktiskt gör på skärmen.

Med hjälp av statistik och med folks egna åsikter förstår läsaren steg för steg vilken kraft mobil, dator och tv faktiskt har på människors hjärna. Varje kapitel börjar med ett exempel från verkligheten som gör att läsaren kommer in i ämnet och förstår situationen bättre. Det blir lättare att relatera utifrån en händelse som man själv kanske har varit med om.

Distraherad har fått mig mer motiverad att hålla koll på hur mycket och ofta jag ska använda min mobil. Boken har fått mig att förstå nackdelarna kring skärmen men också hur den faktiskt påverkar hjärnan och vad som leder till för mycket skärmtid. Jag tror att många i 14-årsåldern och uppåt kan relatera till mycket i boken. Man kan förstå och få svar på varför man kanske mår som man gör och hur ens mobil och dator faktiskt får en att må.

Hjärnan påverkas så att man kan få betydligt svårare att sova. Den dåliga sömnen i samband andra faktorer kan leda till risk för psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa hos unga har ökat stort den senaste tiden, och många tror att en faktor kan vara just skärmen, tiden vi använder framför en skärm och hur vi använder den.

Jag gillar hur boken är upplagd, hur styckena är indelade och hur fakta och statistik varvas med verkliga exempel. Det gör att intresset hålls vid liv och att jag vill fortsätta läsa. Kapitelindelningen och upplägget är väl genomtänkt. Språket är lättläst och lättförståeligt.

En nackdel med boken är att den innehåller väldigt mycket

fakta. Trots att det varvas med exempel från verkligheten kan det lätt bli mycket ny fakta på en gång. Jag rekommenderar därför boken till framförallt vuxna och ungdomar/tonåringar från 15-20.

Här finns bra kunskap, tips och förklaringar på olika problem som man själv kan ha.

Mira Bornea Van Paaschen, 14 år

Distraherad

Sissela Nutley

Natur & Kultur

