

Stress: Er du slave af din smartphone?



Foto: Morten Koldby

Af Louise Rønde stresscoach

En ny stressårsag har sneget sig ind på danskerne. Smartphonen. Vi befinder os i en tid, hvor smartphones er blevet en del af vores hverdag. Den hjælper os med at holde styr på kalenderen, og den giver os mulighed for at tjekke e-mails, opdatere facebook og surfe på nettet. Smartphones er kommet for at blive, men den har også en mørk side. Smartphonen er medvirkende til stress hos et større antal danskere.

Smartphones er noget af det, som skaber stor irritation og frustration rundt om på de danske arbejdspladser.

Vores adfærd med smartphonen gør, at vi ikke kan holde fokus på det, som vi er i gang med.

Vi taber opmærksomheden, når kollegaen for eksempel reagerer på det diskrete bip i lommen.

Den mørke side

Smartphonen er en hyppigere stressårsag end nogensinde før. Hos flere og flere er smartphonen en direkte årsag til stress. Derfor er det vigtigt at være bevidst om, hvornår man ønsker at være online og ikke blive slave af tidens muligheder.

Vi lever i en tid, hvor arbejdsliv og privatliv smelter endnu mere sammen. Denne sammensmeltning skaber en større fleksibilitet. En fleksibilitet, som for mange danskere skaber en hverdag med øget glæde og trivsel. For at man ikke skal blive slave af tidens muligheder som fleksibilitet og smart-

FAKTA

Sluk smartphonen og vær til stede:

- Når du er til møder
- Når du er social - både hjemme og ude
- Når du dyrker motion
- Når du skal koncentrere dig
- Vælg, hvornår du ønsker at svare på mails mv., og skab regler for, hvornår du vælger at være online

phones, er det vigtigt at være bevidst om sine valg. Om tilvalg og fravalg.

Bevidste valg

Når man selv har kontrollen

og er bevidst om, hvornår man ønsker at være online og offline, så giver fleksibiliteten en stor frihed. Derimod kan man nemt blive slave af smartphonen, hvis man ikke er i stand til at tage de bevidste til- og fravalg. At vælge familien, opgaven eller smartphonen til. Man kan hurtigt ende som slave af smartphonen, hvilket øger muligheden for stress. Stressniveauet øges, fordi man ikke er i stand til at være i nuet. Være hos familien, når man er hjemme og være 100 procent på arbejde, når man er der. Glæden kommer af det, som vi er i lige nu og her. Det er der, hvor vi får fornyet energi.

Fremtidens kultur

Hvis der skabes en smartphone-kultur, hvor rammer og rutiner indarbejdes på arbejdspladsen, så kan det øge effektiviteten - og arbejdsglæden. Én indsats, som man kan gøre for at skabe en positiv smartphone kultur, kan være at have klare retningslinjer for, hvornår medarbejderne er tilgænge-



Vær til stede i nuet - sluk din smartphone.

Foto: Jens Wollesen

lige. Et andet indsatsområde kan være at skabe en mødekultur, hvor smartphones er slukket mødet igennem. Uden smartphones skabes ikke bare et fysisk nærvær, men også et mentalt nærvær. Smartphonen kan di-

strahere alle mødedeltagere, når der kommer mails, beskeder eller et opkald.

Læs mere om stress på louiseronde.com eller skriv til Louise Rønde på louise@louiseronde.com