

Ny klinik hjälper digitalt stressade att koppla ner

● Internetstress uppmärksammas ännu ganska lite här i landet och kunskaperna är ännu bristfälliga, menar Stefan Lindström som var med och startade Internetstresskliniken, en av de första i sitt slag i Sverige.

– Den som har svårt att sova vänder sig först kanske till vårdcentralen och får kanske några tabletter på recept. Men den verkliga orsaken till problemen utreds sällan –

som att man kanske är beroende av sin mobil eller dator, säger Stefan Lindström.

Ofta har den som lider av sömnsvårigheter helt enkelt stressigt på jobbet, påpekar han. Men han hävdar att för en växande grupp är den ständiga uppkopplingen mot nätet en viktig orsak till känslan av stress.

Stefan Lindström har i många år arbetat med utbildning inom näringslivet, under senare år har han

också intresserat sig för hur olika möteskulturer påverkar oss. När olika utbildningar för några år sedan jämfördes fick bolaget där han arbetade genomgående de högsta betygen för sina kurser.

– När vi mer noggrant analyserade vad skillnaden



Stefan Lindström.

kunde bero på upptäckte vi flera saker där vi skiljde ut oss, varav två var extra viktiga. Vi ville att deltagarna skulle vara på plats mentalt och i god tid före kursstarten och under dagen ville vi inte att de skulle använda sina mobiler eller laptoppar. Något vi brukar kalla "mental ergonomi".

Enligt Stefan Lindström blir kvaliteten dålig på möten och kurser där deltagarna ständigt tittar på

sina smarta telefoner, messar eller kollar på mejl.

För några år sedan började Stefan Lindström fundera över sina egna internetvanor, läste en del forskningsrapporter och tidningar om att allt fler upplevde sig digitalt stressade. Resultatet blev Internetstresskliniken, som nu funnits i drygt ett år, där också en psykolog och en psykiater arbetar.

Thomas Lerner