

Kristeligt Dagblad

DAGEN | 17.03.25 KL. 20:00 | **K**

Afmagten vokser, når teknologien svigter. Det gør den ofte

Når teknologien svigter, kan det få stresshormonerne til at pile rundt i blodet. For de færreste fatter, hvad problemet skyldes – og timingen opleves altid som elendig, fortæller psykolog



Tobias Bundolo
Journalist



"Det er godt at trække vejret dybt ned i maven nogle gange," siger psykolog Pernille Rasmussen. Foto: Signe Goldmann/Ritzau Scanpix.

Forestil dig, at du åbner for vandhanen, og intet sker. Du aner ikke, hvorfor mekanikken, der er så indgroet i os og vores hverdag, pludselig strejker. Du ved bare, at vandet ikke strømmer, som det burde – og at det altså er netop nu, at du skal bruge det glas vand.

Imidlertid er det sjældent vandhanen, der strejker.

Oftere sker det med computere, telefoner og de digitale tjenester, der i næsten lige så høj grad som vandforsyningen er filtret ind i det moderne menneskes liv.

Med teknologiske problemer følger afmægtighed som et slags nyt grundvilkår.

"Det kan føre til stress og ængstelighed, fordi det blokerer for det mål, vi prøver at nå, og så er det frustrerende at være afhængige af teknologien. For du kan ikke selv lige fikse det," siger Pernille Rasmussen, der er psykolog med ekspertise i stress.

Eksempler er der nok af.

Computeren, der lever sit eget liv og hverken vil tænde eller lade brugeren logge på. Udfordringerne, der kan opstå i kommunikationen med myndighederne gennem de it-tjenester, man i mange tilfælde er henvist til. Internetforbindelsen, der pludselig forsvinder og efterlader den digitale rejsende i et godt ingenmandsland.

Undersøgelser viser, hvordan digitale udfordringer – som når filmen pludselig stopper med at spille på *streaming*-tjenesten – faktisk fører til, at stressniveauet i kroppen stiger. På niveau med at se en gyserfilm, fortæller Raluca Alexandra Stana, der er adjunkt i såkaldt technostress på Roskilde Universitet.

"En af mine kolleger har lavet et studie af frustrationer over it-bøvl, når vi er på arbejde. I løbet af en times arbejde på computeren brugte deltagerne i undersøgelsen 11 til 20 procent af tiden på at løse it-problemer," siger adjunkten, der selv har forsket i, hvordan udfordringer med teknologi påvirker arbejdspladser.

"I sundhedsvæsenet er det deres skanningssystemer, der nogle gange skal genstartes, fordi computerne ikke altid kan følge med, hvis der er blevet skannet en kræftpatient. Så kan den fryse. Til stor frustration for lægerne," siger Raluca Alexandra Stana.

Psykolog Pernille Rasmussen havde forud for interviewet tænkt, at hun ville udskrive nogle noter. Med sin spritnye printer. Men så skete det: Det blinkede, bimlede og bamlede, og papiret sad pludselig fast.

"Jeg aner ikke, hvorfor papiret sad fast i printeren, og fordi der også er et vist tempo i vores samfund, skal tingene helst gå tjept. Vi har en forventning om, at det altid skal virke, men derfor er man nok også nødt til at justere sine forventninger. Så bliver man ikke helt så skuffet," siger psykologen, der kommer med et godt råd til, hvordan man mindsker frustrationen:

"Det er godt at trække vejret dybt ned i maven nogle gange. Det skaber ro i hovedet. Og så skal man minde sig selv om, at det nok skal blive løst og sætte det i perspektiv: Der er ingen sårede, ingen døde."

Mest læste

1

14.03.2025 | FAMILIELIV

Josephine Kuhn: Mit moderskab er blevet bedømt og journalført fra dag et. Oplevelserne sidder stadig i mig

2

[14.11.2024 | LIV & SJÆL](#)

De var gift i 72 år. De døde med 22 timers mellemrum

3

[16.03.2025 | PORTRÆTTER](#)

Christian Egander Skov: Tre år som arbejdsløs gav mig blik for dem, der ikke vinder

4

[09.03.2024 | LIV & SJÆL](#)

Da Peter Mygind døde, blev alt sort. I dag har han fået styr på angsten. Næsten

5

[13.03.2025 | KRONIK](#)

Børnepsykolog og psykiater: Børn er ikke problemet. De viser problemet