

Videnskabelig Leder

Digitale stimulanser udgør en ny trussel mod folkesundheden

Imran Rashid

Konsulentvirksomhed – Sund Digital ApS

Ugeskr Læger 2025;187:V12240899. doi: 10.61409/V12240899

De seneste to årtier har den hastige udvikling inden for kommercielle, algoritmestyrede digitale løsninger, især drevet af sociale medier og streamingplatforme, skabt udfordringer for en særlig del af vores psyke – nemlig den impulsive, følelses- og vanestyrede del, som nobelprismodtageren *Daniel Kahneman* kaldte »System 1« [1]. Firmaet Meta, der bl.a. står bag Facebook og Instagram, dokumenterede allerede i start-2010'erne, hvordan algoritmestyrede brugeroplevelser kan manipulere følelser og fastholde brugere på sociale medier [2]. En viden, som sidenhen er blevet forfinet og udnyttet af techfirmaer til at gøre menneskers vane-, reaktions- og følelsesapparat til det primære mål for de algoritmer, der skaber fastholdelse på bl.a. sociale medier, streamingtjenester, spil, sex (porno) samt diverse shoppingplatforme – under ét ofte refereret til som »de fem S'er«. Tjenesterne fungerer i praksis som algoritmebaserede »digitale stimulanser« lidt på samme måde som andre stimulanser som f.eks. nikotin eller sukker. Forskellen er dog, at mens de fysiske stimulansers vanedannende effekt ofte opnås via forarbejdede biokemiske »superstimuli«, så er det helt almindelige psykologiske fænomener som socialisering, anerkendelse og kedsomhed, der bevidst er blevet anvendt og udnyttet i de digitale stimulanser.

Noget, som gør det enormt vanskeligt at identificere, hvornår et almindeligt forbrug bliver til et problematisk misbrug – f.eks. hvornår nok er nået på kommercielle platforme som Instagram eller TikTok. Samtidig har manglende handling på velkendte risici desuden ført til et voldsomt overforbrug, særligt blandt børn og unge, hvis impuls kontrol endnu ikke er færdigudviklet. Således bruger 48% af danske tiårige og 98% af danske 13-årige – trods en fastsat aldersgrænse på 15 år – annonceplatforme som Instagram og TikTok. Ifølge en rapport fra Børns Vilkår er mobilen den foretrukne hverdagsaktivitet blandt børn i 7. klasse [3] – og en anden nylig rapport har netop påvist, at hele 31% af 13-17-årige piger udviser svære til moderate tegn på afhængighed af sociale medier [4].

Flere internationale studier, heriblandt en rapport fra den øverste amerikanske sundhedsmyndighed, US Surgeon General [5], fremhæver ligeledes, at sociale medier kan bidrage til forstyrret søvn, lavt selvværd og afhængighed blandt unge. Vi bør som samfund derfor reagere

prompte for at adressere problemerne og anvende et forsigtighedsprincip:

1) Adskillelse af værktøjer og stimulanser: Den gode brug af digitale værktøjer bør fremmes, mens forbruget af digitale stimulanser i stedet bør anskues som andre former for superstimuli, der skal reguleres og administreres med varsomhed. Her er tommelfingerreglen, om forretningsmodellen i en digital tjeneste er algoritmestyreret, samt om profitten er direkte koblet til et ubegrænset forbrug af tid og/eller opmærksomhed. 2) Regulering og produktansvar: Digitale stimulanser bør desuden reguleres på linje med tobak og alkohol, hvor producenterne pålægges ansvar for sikkerhed og risici ved forbruget. 3) Efteruddannelse i digital sundhed: Sundhedsprofessionelle og andre omsorgspersoner bør opkvalificeres i at kunne forstå og forebygge risici ved brugen af digitale stimulanser. 4) Digital dannelse i skolen. Skoler bør integrere digital dannelse i undervisningen og lære børn at forstå og navigere ansvarligt i den digitale verden. Dette kan inkludere undervisning om, hvordan algoritmer fungerer, og hvordan man undgår overforbrug og afhængighed. 5) Forældreansvaret skal understøttes: Forældre spiller en afgørende rolle i at sætte rammer for deres børns digitale adfærd. De bør støttes gennem kampagner og vejledning, der giver dem redskaber til at hjælpe børnene – og især sig selv – med at finde en sund balance mellem skærmtid og andre aktiviteter.

Slutteligt er vi som samfund nødt til at arbejde aktivt på at fremme digitale løsninger, der er designet med udgangspunkt i basale behov og trivsel – og som fremmer sunde vaner frem for afhængighed. Målet må være at skabe rammer, der fremmer teknologi med etisk ansvarlighed og med mennesket i centrum.

Korrespondance *Imran Rashid*. E-mail: ir@sunddigital.dk

Publiceret [dato]

Interessekonflikter IR har selvstændig konsulentvirksomhed. Forfatter har indsendt ICMJE Form for Disclosure of Potential Conflicts of Interest. Denne er tilgængelig sammen med lederen på ugeskriftet.dk

Open Access under Creative Commons License [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

REFERENCER

1. Kahneman D. Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux, 2011
2. Kramer ADI, Guillory JE, Hancock JT. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2014;111(24):8788-8790. <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>
3. Børns Vilkår. Ny rapport om børn og sociale medier: at være på mobilen er den foretrukne hverdagsaktivitet blandt børn i 7. klasse, 2024. <https://bornsvilkar.dk/nyheder/ny-rapport-om-boern-og-sociale-medier-at-vaere-paa-mobilen-er-den-foretrukne-hverdagsaktivitet-blandt-boern-i-7-klasse/> (7. jan 2025)
4. Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen. Young consumers and social media, 2025.

<https://kfst.dk/analyser/kfst/publikationer/dansk/2025/20250206-young-consumers-and-social-media> (21. feb 2025)

5. Health and Human Services. Social media and youth mental health: surgeon general's advisory, 2023.
<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html> (7. jan 2025)