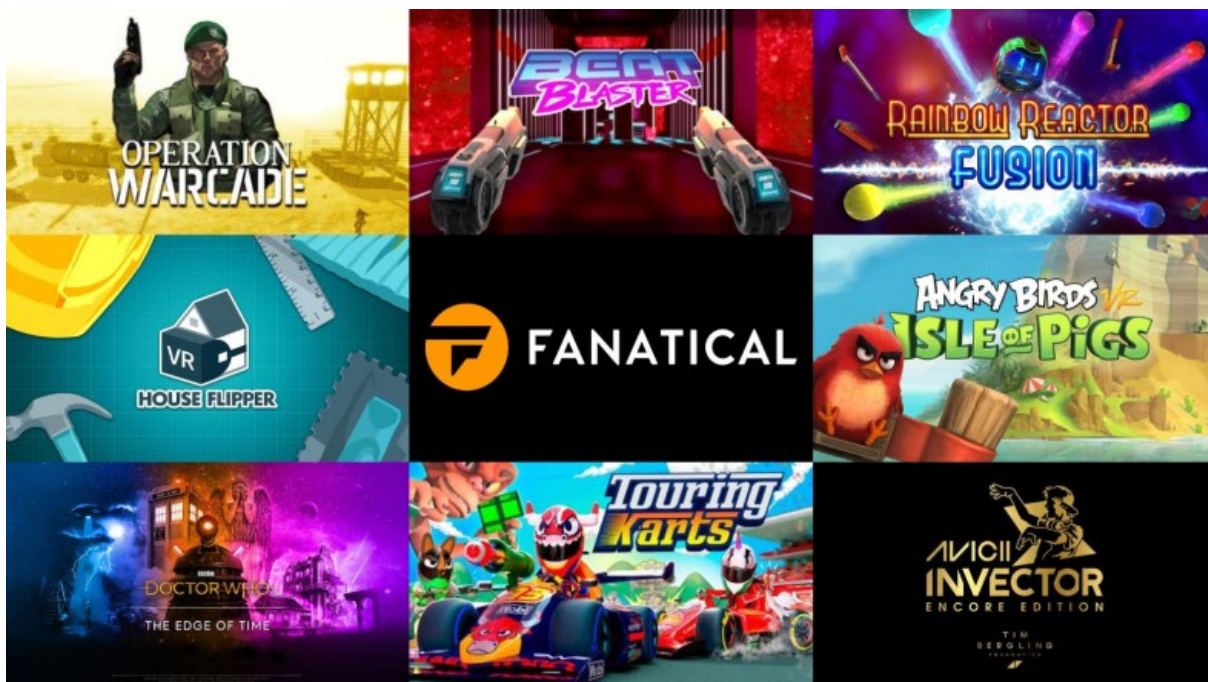


Ny forskning viser hvordan «reels», «likes» og en strøm av meldinger per dag skader hjernens nervesystem

Denne teksten ble først publisert på <http://einarflydal.com> den 12.01.2026



Den konstante strømmen av dopamin-kick (bilde fra fanatical.com)

Det stadige suget fra «reels», «likes» og en strøm av meldinger per dag som får deg til å gripe til smarttelefonen, har direkte følger for hvordan hjernens nervesystem utvikles. Det samme har også TV-reklamene og tegnefilmene og spillene som utsetter barns sanser for en skur av synsintrykk som holder oppmerksomheten på høygir og kroppen i ro.

Dette viser den tyske nevrologen Keren Grafen trinn for trinn i en ny forskningsartikkel:

Skjermbruken påvirker utviklingen av nervesystemet helt konkret og på en måte som fører til ADHD-liknende symptomer, blant annet med svekket konsentrasjonsevne, behov for stadige stimuli, og dårlig emosjonskontroll.

Her får du artikkelen på norsk – utstyrt med fotnoter som skal gjøre den leselig også for oss ikke-medisinere.

Dr. Keren Grafens artikkel viser at barn og unges «digitale liv» virker direkte inn på hvordan deres hjerners nervesystem utvikles. Artikkelen viser også at skjermråd om *hvor lenge* barn bør få bruke skjermer per dag, nødvendigvis svikter på ganske avgjørende vis:

Det er ikke nødvendigvis *varigheten* som danner helseskaden, men de stadige avbrytelsene og «belønningene» i form av dopamin-kick. Mangelen på kroppsbevegelse som følger med utstrakt skjermbruk, kommer i tillegg og forsterker virkningen på utviklingen av hjernens nervesystem. Samlet tidsbruk er altså bare én av flere viktige faktorer.

(Slike virkninger kommer i tillegg til den mikrobølgede radiostrålingen som i seg selv er et helseproblem, og gjelder all trådløs skjermbruk.)

Den tyske nevrologen, som driver egen praksis etter en del år med forskning, oppfordrer legestanden til å anbefale kraftige tiltak – fordi det fins så dårlige muligheter for å rette opp skadene i etterkant.

Jeg har oversatt Keren Grafens artikkel til norsk. Men jeg er jo ikke medisiner, så for å sikre meg at oversettelsen er faglig korrekt, forela jeg den for Per Holck, professor emeritus i anatomi. Han har skrevet mye i Norsk Medisinsk Leksikon om slike detaljerte mekanismer i hjernen som Keren Grafen tar opp. Han fant bare noen småting (som jeg selvsagt har rettet) og svarte:

– Dette er en meget tankevekkende artikkel som absolutt burde oversettes og tilrettelegges slik at den kan leses og forstås av enhver.

Så her har du den. Du kan fritt laste ned artikkelen [HER](#), eller lese den på nettet i denne bloggposten. Og du kan kopiere og sende den videre til hvem du vil.

Originalversjon og oversettelser til engelsk, italiensk og norsk vil bli publisert på nettsiden til den tyske opplysningsorganisasjonen diagnose:funk denne uka. (<http://diagnose-funk.org>)

Einar Flydal, den 12. januar 2026

Litteratur:

Grafen, Keren (2025) Virkninger av en digitalisert barndom på den kognitive og emosjonelle modningen av hjernen, pdf. https://einarflydal.com/wp-content/uploads/2026/01/KGrafen_NHK_Virkninger-av-digitalisert-barndom-m-kilder-Norsk-oversettelse.pdf

(Originaltekst: Grafen, Keren (2025) Auswirkungen einer digitalisierten Kindheit auf die kognitive und emotionale Reifung des Gehirns, Die Naturheilkunde, 6-2025, <https://www.forum-medizin.de/naturheilkunde>)

Vil du ha en mer lettlest versjon med færre anatomiske detaljer og uten faglige referanser, finner du et intervju med Keren Grafen her: ["Tysk nevrolog: – Jeg ser barns hjerneskader fra bruk av trådløst utstyr hver dag på mitt kontor!, bloggpost 14/03/2025"](#)