

---

# Smarttelefonavhengighetssyndromet

---

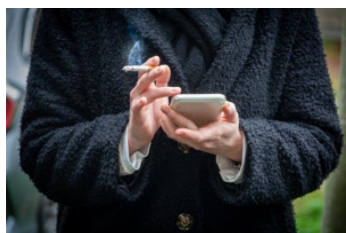
LEGALIVET

OLAF GJERLØW AASLAND

olaf2306@gmail.com

---

**Vi har fått en ny avhengighet som rammer nesten alle – smarttelefonen. La oss håpe at vi greier å frigjøre oss. Vi greide det med røykingen.**



Illustrasjonsfoto:

Beeldbewerking/iStock

Jeg har vært så heldig å få være med på et prosjekt i regi av Verdens helseorganisasjon (WHO), der hensikten var å gjøre helsevesenet, særlig primærhelsetjenesten, mer oppmerksom på pasienter som brukte alkohol på en risikofylt måte. Dette var en del av arbeidet som har bidratt til at synet på rusavhengighet har skiftet fra enten-eller, til noe som forekommer i forskjellige grader, og som kan endre seg over tid – avhengighetssyndromet.

Før vi gikk bredt ut og samlet data fra seks forskjellige land, kom pilotdataene fra norske pasienter i sykehus og allmennpraksis. Sluttproduktet ble et internasjonalt anerkjent «instrument» til å måle graden av alkoholavhengighet, Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) [\(1\)](#).

***«Vi så ikke for oss at en liten skjerm skulle bli som en del av kroppen, som det var nesten umulig å skille seg fra»***

Tidligere skilte vi mellom fysisk og psykisk avhengighet og mente at rusmidlene selv var den viktigste årsaken til avhengigheten, men at noen var mer disponert enn andre. Vi spøkte med at det var mulig å bli avhengig av hva som helst, som

for eksempel kosedyr, smør eller bukseseler, men sjelden slik at det truet livskvaliteten. Vi så ikke for oss at en liten skjerm skulle bli som en del av kroppen, som det var nesten umulig å skille seg fra.

---

## ***Smartphone dependence syndrome***

Hvis du greier å løfte blikket når du går på gaten eller sitter på tog eller buss, prøv å anslå hvor mange omkring deg som holder en mobiltelefon i hånden. Jeg kommer ofte til 80–90 prosent. Det har altså oppstått en ny form for «fysisk» avhengighet, en som rammer nesten hele befolkningen, barn og voksne, unge og gamle. Ikke bare reduserer den oppmerksomheten mot mennesker og ting rundt deg. Den stjeler også tid. Masse tid. Både arbeidstid, fritid og sovetid. Og det er sikkert flere enn meg som reagerer på hvordan foreldre med nesa i telefonen overser sine kontaktsøkende barn.

***«Ikke bare reduserer den oppmerksomheten mot mennesker og ting rundt deg. Den stjeler også tid. Masse tid. Både arbeidstid, fritid og sovetid»***

Diagnosen «mobilavhengig» er ikke reell, men i ICD-11, som var klar i 2022, men ennå ikke ferdig oversatt til norsk, har WHO i tillegg til «disorders due to substance use» tatt med «disorders due to other addictive behaviour». Her finner vi både «gambling» og «gaming». Vi må nok vente på ICD-12 for at «the smartphone dependence syndrome» blir en diagnose.

---

## **Hjem fra krigen**

En klassiker innen avhengighetsforskningen viser hvordan titusenvise amerikanske soldater som brukte heroin i Vietnamkrigen, sluttet tvert da de kom tilbake til USA [\(2\)](#). Den sier både noe om betydningen av radikalt miljøskifte, fra krig til fred, og om hvor stor del av avhengigheten som kan tilskrives selve rusmiddelet. Kanskje antyder den også at et radikalt miljøskifte kan være en effektiv behandling ved avhengighet. Et tragisk motstykke er OxyContin-epidemien i USA, som har tatt livet av hundretusener av pasienter, ofte fattige som fikk opiatet fra en hensynsløs legemiddelindustri via «snille» leger, men som ikke hadde mulighet til å slippe fri fra en håpløs tilværelse. Et interessant unntak er USAs visepresident J.D. Vance, som har skrevet bok om hvordan han greide å komme seg ut av dette baklandet [\(3\)](#).

***«Finnes det en vei ut for dem som sitter fast i smarttelefon?»***

---

## Abstinens

Jeg er blant dem som mener at veien ut av elendigheten, enten man er avhengig av alkohol, mat eller smarttelefon, begynner med å «ta seg selv i nakken». Men da jeg for noen år siden, etter omfattende kirurgi, ble satt på det syntetiske opioidet Tramadol og skulle seponere, opplevde jeg for første gang fysisk abstinens. Det var en uutholdelig kroppslig uro jeg aldri hadde kjent maken til, og jeg måtte trappe ned for å kunne slippe fri. Da steg min respekt for alle ruspasientene jeg har møtt gjennom årene, mennesker som med større eller mindre hell hadde slitt med å komme løs. Flere hadde en historie om at det begynte med smertestillende opiatet etter en operasjon.

---

## Smarttelefonfri?

Finnes det en vei ut for dem som sitter fast i smarttelefonen? Det er en gryende motbevegelse, og markedet for «dumme» mobiltelefoner går opp (4). Dessuten er alkoholkonsumet synkende, særlig blant de yngre. La oss håpe det ikke bare er fordi én avhengighet erstattes av en annen. Vi greide det langt på vei med røykingen. Men smarttelefonindustrien er neppe like ettergivende som tobakksindustrien har vært.

---

### LITTERATUR

1. Saunders JB, Aasland OG, Babor TF et al. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption–II. *Addiction* 1993; 88: 791–804. [PubMed][CrossRef]
2. Robins LN. The sixth Thomas James Okey Memorial Lecture. Vietnam veterans' rapid recovery from heroin addiction: a fluke or normal expectation? *Addiction* 1993; 88: 1041–54. [PubMed][CrossRef]
3. Vance JD. Hillbillyenes klagesang – en biografi om en familie og en kultur i krise. Oslo: Cappelen Damm, 2017.
4. WARC. The smartphone detox: why young people are choosing dumb phones. 1.4.2025. <https://www.warc.com/content/feed/the-smartphone-detox-why-young-people-are-choosing-dumb-phones/en-GB/10457#:~:text=Why%20the%20digital%20detox%20trend,internet%20or%20social%20media%20access> Lest 7.10.2025.

---

Publisert: 10. november 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0602  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.