
Bruker din pasient for mye Snapchat?

DEBATT

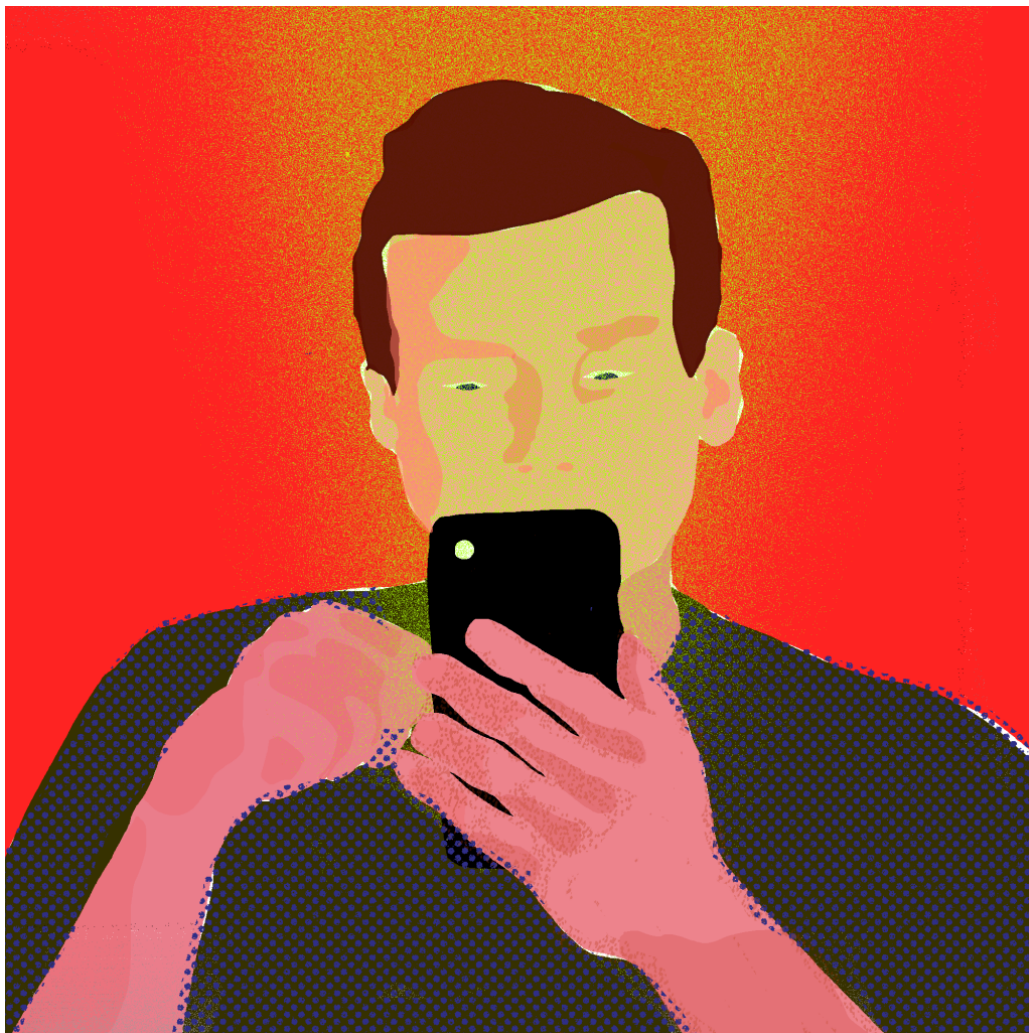
AYNA MOUSAVI

aynaz.mousavi@gmail.com

Ayna Mousavi er LIS1-lege på Haukeland universitetssjukehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Spør pasienten om tidsbruk på sosiale medier. Svaret vil kanskje overraske deg.



Illustrasjon: Tidsskriftet

Som leger er en sentral del av jobben å utrede og behandle pasienters symptomer og plager. Grunnsteinen i arbeidet er en god anamnese, og vi har lært å stille en rekke gode spørsmål som hjelper oss i å forstå pasientens situasjon og plager best mulig. Likevel er det mange av oss som ikke stiller et trolig essensielt spørsmål: Hvor mange timer bruker pasienten daglig på sosiale medier?

Psykologiske taktikker

Sosiale medier er et fenomen som på få tiår har vokst til å bli noe veldig mange bruker i hverdagen (1, 2), og som noen til og med har som arbeidsplass (3). Det kan være Snapchat, Facebook, Instagram eller TikTok. Felles for disse er algoritmer som er designet for å få oss til å bruke dem lengst mulig (4). I likhet med kasinoer og gambling bygges algoritmene på psykologiske taktikker for å øke leverandørenes inntekter og gevinster (5). Dette går dessverre på bekostning av vår fritid og helse.

«Algoritmene bygges på psykologiske taktikker for å øke leverandørenes inntekter og gevinster. Dette går dessverre på bekostning av vår fritid og helse»

Ifølge statistisk sentralbyrå bruker 8 av 10 nordmenn sosiale medier hver dag (2). Gjennomsnittlig bruker vi nordmenn i underkant av to timer hver dag, som utgjør nesten 14 timer i uken. Hvor mange timer man bruker på sosiale medier, varierer i befolkningen, og spesielt for den yngre garde er det ikke uvanlig at man har over fire timers bruk hver eneste dag.

Kan kobles til sykdom

Sosiale medier er et relativt nytt fenomen, men vi har allerede forskning som kobler sosiale medier med flere alvorlige symptomer, spesielt hos ungdom: søvnforstyrrelser, oppmerksomhetsforstyrrelser, utmattelse, problemer med selvbilde og spisevegring (6–8). Mennesker som bruker mye tid på sosiale medier, får også mindre tid til fysisk aktivitet, sosialisering og hobbyer.

«Sosiale medier er et relativt nytt fenomen, men vi har allerede forskning som kobler sosiale medier med flere alvorlige symptomer, spesielt hos ungdom»

I tillegg til å være en god kartleggingsarena vet vi også at spørsmål som legen stiller har betydning for pasientens helse. Når legen spør deg om alkohol- og tobakkvaner, er dette en intervensjon som bidrar til god helse (9, 10). Jeg har tro på at om vi stiller pasientene spørsmål om bruk av sosiale medier, kommer befolkningen etter hvert til å ha en mer proaktiv holdning til deres tidsbruk på sosiale medier.

«Stiller vi pasientene spørsmål om bruk av sosiale medier, kommer befolkningen etter hvert til å ha en mer proaktiv holdning til deres tidsbruk på sosiale medier»

I takt med vår teknologiserte verden og kunnskap om de negative helseeffektene som sosiale medier har, er det på tide at vi inkluderer spørsmål om tidsbruk på sosiale medier som en del av vårt anamneseopptak.

LITTERATUR

1. Ortiz-Ospina E. The rise of social media. Our world in data 18.11.2019. <https://archive.ourworldindata.org/20260305-101825/rise-of-social-media.html> Lest 11.5.2026.
2. Statistisk sentralbyrå. 14511: Andel av befolkningen som bruker ulike sosiale medier en gjennomsnittsdag, etter app/nettside, år og alder. <https://www.ssb.no/statbank/table/14511> Lest 11.5.2026.
3. Medietilsynet. Hva kommuniserer norske og utenlandske influensere til norske ungdommer på sosiale medier? 2023. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/influenseranalyse.pdf> Lest 11.5.2026.
4. Metzler H, Garcia D. Social Drivers and Algorithmic Mechanisms on Digital Media. *Perspect Psychol Sci* 2024; 19: 735–48. [PubMed][CrossRef]
5. Möhlmann M, Gregory R, Henfridsson O. Algorithmic Stakeholder Governance on Content Platforms: A Lead Role Perspective. *J Manage Inf Syst* 2025; 42: 799–831. [CrossRef]
6. Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF et al. Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus* 2020; 12: e8627. [PubMed][CrossRef]
7. Alwuqaysi B. A systematic review and meta-analysis of social media's influence on mental health, family functioning, and visual content. *Soc Sci Humanit Open* 2025; 12: 101793. [CrossRef]
8. Padín PF, González-Rodríguez R, Verde-Diego C et al. Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology (Brno)* 2021; 15: 6. [CrossRef]
9. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Screen and Assess: Use Quick, Effective Methods. <https://www.niaaa.nih.gov/health-professionals-communities/core-resource-on-alcohol/screen-and-assess-use-quick-effective-methods#pub-toc0> Lest 11.5.2026.
10. Papadakis S, Anastasaki M, Papadakaki M et al. 'Very brief advice' (VBA) on smoking in family practice: a qualitative evaluation of the tobacco user's perspective. *BMC Fam Pract* 2020; 21: 121. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 28. mai 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0247

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.