

Adfærdsmæssige risici på det sociopsykologiske område

Emne	Forklaring af emne	Konsekvenser	Relation til SAFE app	Hvad kan du gøre?	Litteratur
Technostress	Den negative psykologiske forbindelse mellem mennesker og introduktionen af nye teknologier.	Stress som følge af udsættelse for stimuli fra din smartphone og tvangsmæssig adfærd som følge af (overdreven) brug af mobiltelefon.	SAFE app er designet som beroligelse og forventes at <i>modvirke</i> technostress. SAFE app opfordrer ikke til at brugerne anvender appen et vist antal gange om dagen, men kun ved behov og til inspiration. Personlige behov kan nedskrives på <i>Min side</i> .	Hvis du bemærker, at SAFE app giver dig stress eller en anden form for afmagtsfølelse, kan du stoppe med at bruge den, når du vil. Du kan diskutere dette med en, du har nær eller en sundhedsprofessionel.	Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. <i>Computers in human behavior</i> 2014; 31(1):373-383 DOI: 10.1016/j.chb.2013.10.047 La Torre, Giuseppe, et al. Definition, symptoms and risk of technostress: a systematic review. <i>International archives of occupational and environmental health</i> . 2019 Jan;92(1):13-35 DOI: 10.1007/s00420-018-1352-1
Overdreven afhængighed	Vanedannende smartphone adfærd er stærkt påvirket af faktorer som social smartphonebrug, lav selvregulering og høj social stress.	At udvikle frygt for ikke at kunne bruge et værktøj, fordi den erstatter ens egne evner. Yngre brugere og mænd viser mere vanedannende adfærd. Overdreven brug og afhængighed af smartphone er forbundet med højere niveau af depression, angst, stress og søvnforstyrrelser.	Frygt for at være uden SAFE app eller ikke at have adgang til SAFE app. SAFE app kan bruges efter brugerens eget behov og kræver ikke et aktivt login hver dag. SAFE app understøtter sociale interaktioner og dialoger med andre mennesker. SAFE app kan forebygge overdreven smartphone brug, ved at appen gør brug af offline redskaber og dermed kan forbedre selvregulering.	Brug SAFE app som et støtteredskab efter peer til peer principper. Her er du i dialog med dine nære om, hvorvidt brugen er tilpasset dine behov for støtte. Støtten kan være i forhold til at følelsesregulere, håndtere socialt pres og inspiration af de beroligende metoder. Diskuter og rådfør dig med en, du har nær eller en sundhedsprofessionel om, hvorvidt fordelene ved at bruge SAFE app opvejer ulemperne.	Zhang, Kem ZK, et al. Compulsive Smartphone Use: The Roles of Flow, Reinforcement Motives, and Convenience. <i>ICIS</i> . 2014. Compulsive Smartphone Use: The Roles of Flow, Reinforcement Motives, and Convenience - CORE Van Deursen, AJAM., et al. "Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender." <i>Computers in human behavior</i> . 2015; 45, 411-420. doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039

Emne	Forklaring af emne	Konsekvenser	Relation til SAFE app	Hvad kan du gøre?	Litteratur
Forstærkning af negativt mønster	Aspekter af smartphonebrug bidrager til afhængighed gennem to hovedmekanismer: forstærkning af belønning og automatiske vaner.	SAFE app understøtter kontrolgentagelser af et positivt mønster. Dette kan dog medføre, at man får negative tanker om sig selv, hvis man ikke kan gennemføre de indsatser, man har sat sig for.	SAFE app giver ikke feedback, men man kan give sig selv feedback på anvendelsen af appen. SAFE app kan skabe en cyklus af gentagen brug, hvilket kan føre til automatiske vaner.	SAFE app er forudsigelig, og der er ikke kontinuerlig feedback, som er den faktor, der forstærker vanemæssig adfærd og efterligner afhængighed. Man kan rådføre sig med en pårørende eller sundhedsprofessionel om, hvorvidt man skal stoppe med at bruge SAFE appen.	Chen, Chongyang, et al. Dual mechanisms of reinforcement reward and habit in driving smartphone addiction: the role of smartphone features. <i>Internet Research</i> . 2019; 29;6: 1551-1570. doi: 10.1108/INTR-11-2018-0489 Science in the News. Dopamine, smartphones & you: A battle for your time. Available at: https://sitn.hms.harvard.edu/flashes/2018/dopamine-smartphones-battle-time/ Accessed 20-12-2024, 2018.
For meget skærmtid	For meget blåt lys og stimuli.	Mindre evne til at slappe af og sove samt overstimulering, hvilket resulterer i nedsat koncentration og fysiske gener, for eksempel hovedpine.	SAFE app opfordrer brugerne til mange forskellige offline-aktiviteter som for eksempel en løbetur, hække eller at male Mandala.	Find balance i din smartphonebrug og overvej, hvad du gør og ikke gør. Stop for eksempel med at bruge din telefon, når det bliver mørkt. Lav sunde skærmtidsgrænser.	Eirich, R., McArthur, BA., Anhorn, C. et al. Association of Screen Time with Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. <i>JAMA Psychiatry</i> . 2022; 79(5):393-405 doi: 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155 Sanders, Taren, et al. An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. <i>Nature Human Behaviour</i> . 2024; 8(1):82-99. doi: 10.1038/s41562-023-01712-8

Emne	Forklaring af emne	Konsekvenser	Relation til SAFE app	Hvad kan du gøre?	Litteratur
Impulsiv adfærd	SAFE app kan forsinke og forebygge impulsiv adfærd.	<p>Hvis du går glip af noget, kan det forværre din psykiske tilstand.</p> <p>Hvis SAFE app ikke er tilgængelig, grundet manglende strøm, kan det skabe uro for brugerne.</p>	<p>SAFE app anvender ikke notifikationer eller push-beskeder.</p> <p>Indholdet på appen kan have en negativ påvirkning på brugere.</p> <p>Ved at være opmærksom på brugen af SAFE app kan brugerne udnytte fordelene ved de sundhedsprofessionelles hotlines, der findes på appen. Samtidig minimeres de risici, der er forbundet med tanker om selvskade og selvskadende adfærd.</p>	<p>Indbyg pauser. Stop eventuelt med at bruge SAFE app i nogle dage. Afvej fordele eller ulemper ved SAFE app. Diskuter med en, du har nær og stop eventuelt med at anvende SAFE app.</p> <p>Fokuser på de positive oplevelser eller mestringsstrategier, som SAFE app tilbyder frem for at fokusere på det negative eller udløsende indhold. At engagere sig med positivt og opløftende indhold i appen kan hjælpe brugere med at opbygge modstandskraft og styrke sundere mestringsmekanismer.</p>	<p>Tran, J. A., Yang, K. S., Davis, K., & Hiniker, A. Modeling the engagement-disengagement cycle of compulsive phone use. In Proceedings of the CHI conference on human factors in computing systems. 2019; pp. 1-14. doi:10.1145/3290605.3300542</p> <p>Kruzan, K., Whitlock, J. L. & Bazarova, N. Examining the Relationship Between the Use of a Mobile Peer-Support App and Self-Injury Outcomes: Longitudinal Mixed Methods Study. JMIR Mental Health. 2021; 8(1): e21854 doi:10.2196/21854</p>