

# Én ting ad gangen

## – DET ER DET SUNDESTE

**Vi taler i telefon, mens vi laver mad.**

**Lægger tøj sammen, mens vi læser. Lægger makeup, mens vi triller i bilkøen. De fleste af os har vænnet sig til at gøre flere ting samtidig. Men det er en dårlig idé, for undersøgelser viser, at det i længden går kan ende i både stress og depression samt bane vejen for demens. Så hvorfor multitasker vi i det hele taget, hvis det er så usundt? Og hvorfor bliver vi ved og ved?**



Du kender det sikkert. Når du taler i telefon, laver du noget andet imens – du forsøger at læggetøj sammen med én hånd, du ører i gryden med kødsovs, tjekker e-mails eller går rundt og rydder op.

Eller måske hører du til dem, der går i et fitness-center og prøver at følge med i en film, du kan se på løbebånds maskinen, mens du sveddryppende kæmper for at holde tempoet.

Hvis først du tænker over det, kan du sikkert selv komme på masser af eksempler på, hvordan du forsøger at gøre flere ting på samme tid. Med andre ord: Du multitasker. Du bider dig sikkert ind, at du har styr på det hele og sagtens kan være nærværende i alt det, du har gang i samtidig.

Også selvom du taber tøj på pasta ned ad din nye bluse, fordi du pakker din taske med den ene hånd, mens din elektriske tandbørste sporadisk løber hen over dine tænder i et mislykket forsøg på at gøre dem tæne. Vi går frem og tilbage, springer fra det ene til det andet, og vigør ikke noget færdigt. Og ifølge erhvervpsykolog Helen Eriksen er det ikke sundt for os.

– Dybest set reducerer det vores kognitivt evner, og vi husker mindre godt. Når vi hele tiden skifter fra det ene til det andet, får hjernen ikke mulighed for at lagre vores oplevelser og de input, den får, i lang tidshu kom melsen, forklarer hun.



- Det betyder, at vores oplevelser og input ikke kan blive til erfaringer og viden, som kan komme os til gode i andre sammenhænge i livet. Vi bliver med andre ord dummere af at multitask. I sin yderste konsekvens kan vi ved altid at gøre flere ting på samme tid være med til at gøre os selv demente med tiden, siger Helen Eriksen.

### Ren overlevelse

Vores optagethed af at multitask har ifølge Helen Eriksen en forklaring, der går helt tilbage til den engang, vi var urmennesker.

I urydiden var mænd jægere, og kvinderne gik på bopladsen og havde mange flere opgaver end mændene, der kun skulle tænke på at nedkæmpe aftensmaden. Kvinderne derimod skulle tage sig af børnene og plukke bær, samle ved tilbålet og mange andre ting. Kvinderne var nødt til at multitask for at overleve.

Og vi har stadig disse psykologiske programmeringer i dag, hvilket er grunden til, at kvinder ofte er multitasker end mænd. Og hvor vi engang, da børnene var små, var nødt til at kunne multitask, så gør vi det fortsat, bare med andre ting. Til forskel fra tidernes morgen, har vi i dag mobiltelefoner, iPads og computere, som vi bruger flittigt, samtidig med at vi laver en masse andet. Vi sidder for eksempel på toilettet og tjekker - mail på vores smartphone - ja, noge har nærmest en hel kuffert med på toilettet, så man kan holde sig beskæftiget og ikke spildet tid ved »kun« at sidde på toilettet. Tilbage i urydiden sov man, når det var mørkt, og når man gik på toilettet, var man på toilettet.

### Høj status i flokken

Der er dog i følge Helen Eriksen også en anden forklaring på, hvorfor vi i det hele taget begynder på at multitask.

- Hele vejen igen nem evolutionen har det været vigtigt for os at være en del af stammen. I urydiden betød evnen til at multitask, at man havde bedre chancer for at overleve. Det gav derfor status.



Når du ikke skal gøre flere ting samtidig, vil du føle, at du mestrer ting bedre, og det vil virke positivt på dit selvværd og kontakten til dig selv

- Sådan er det også i dag selv om det ikke længere handler om overlevelse. I dag handler det udelukkende om status. Se bare på arbejdslivet, hvor man får status af at kunne holde flere bokde i luften samtidig. Jo mere man kan, desto mere bliver man accepteret, og jo højere status opnår man. Det betyder så også, at chancerne for at behårsarbejde eller få et endnu mere spændende job er større, hvis man kan have mange bol-

de i luften samtidigt. Som de flokdyr vi er, afluver vi, hvem der er gode til at have flest bolde i luften samtidig. Og så gør vi det selv.

### Går du glip af noget?

Multitasking er også forbundet med frygt for at falde uden for flokken - vi er for eksempel bange for at gå glip af en nyhed eller en besked, for tænk hvis vores kollega bejler til det samme job, som vi selv ønsker.

Vi vil så gerne være den første. Dette også derfor, vi er så meget på nettet. Vi kan ikke kan sige fra og til med at gøre én ting ad gangen, for så er det nok en anden, der gør det godt til næste møde, eller så finder vores mand nogen anden kvinde.

- I dag handler multitasking også meget om den performanskultur, vi lever i, og som er udsprungen af et kollektivt ønske om vækst, højere, hurtigere, længere... Vi skal ordne mere

og mere på mindre tid, og der er færre hænder, som skal kunne det samme. Det ses også en trend på arbejdsmarkedet, at vi skal give over flere funktioner. Og det kan let give os en følelse af utilstrækkelighed, fordi vi ikke oplever at kunne mestue flere funktioner samtidig, siger Helen Eriksen.

### Vi bliver afhængige

Selvom det er usundt og stresende for os at skulle gøre flere ting samtidig i stedet for bare stille og roligt at gøre én ting ad gangen, har vi svært ved at holde op med det. Det skyldes ifølge Helen Eriksen, at vi bliver afhængige af at multitask.

- Fores til dig, at hjernen sætter et lille flueben ved hvert ting, du har udført. Det aktiverer dit belønningscenter, og ud løser lykkehormonet dopamin. Så det giver dig en sejrsfølelse at få gjort en masse. Det kan være godt for os et stykke hen ad vejen, men problemet er, at vi bliver afhængige af det rush og den dopamin, der udskilles, hver gang vi har felt os effektive, siger Helen Eriksen.

Viorhørevorens alarmcentral, altså hjernens amygdala, der sender signaler ud, om at vi har brug for at hvile. Det er som at være på stofør, når vi har gjort os selv afhængige af kroppens eget lykkehormon. Vi bliver stressede af at multitask, for når vi er afhængige af det, har vi nemt ved at overhøre de alvorlige signaler, som



*Det kan endda virke livsforlængende kun at gøre én ting ad gangen*

stresshormonerne giver os, fordi dopaminen får os til at overhøre det. Det kører nærmest to spor, hvor det ene overdover det andet. Lige pludselig visstresses eller deprimerede og kan ikke forstå, hvordet kommer fra.

- De fleste af os bruger masser af tid, også fritid, på at sidde foran en computer, og hvis vi kan høre den give et lille splin fra sig, hver gang vi har fået en e-mail er det nærmest som et narkotikum. Vier nødt til at tjekke den med det samme, så vi kan sætte flueben ved den. Det er sjældent vigtige mails, også som regel kan de vente. Men vi kan ikke vente, når vi har fået skabt os en afhængighed, siger Helen Eriksen.

### Sådan stopper du

- Ligesom man er nødt til at begynde at løbetræne, hvis man vil løbe et maraton, så kommer man heller ikke sovende ud af atmuititaske, fordi det er en af-

hængighed. Så det allerførste skridt er at blive bevidst om, at man gør det og så beslutte sig for at gøre én ting ad gangen. Men det er svært, fordi det er et kollektivt ideal af multitaske, så man skal være forberedt på, at omverdenen reagerer, siger Helen Eriksen og anbefaler, at man melder sin beslutning ud til sine omgivelser, for eksempel ved at sige, at man har lagt mærke til, at ens hukommelse er blevet dårligere, så man har besluttet sig for at tage en pause fra eksempelvis de sociale medier, så andre ikke skal forvente, at man svarer løbende, men at de kan ringe, hvis de vil kontakta.

- Man vil opleve, at det er svært, fordi kroppen skriger efter dopamin. Det er en afhængighedstilstand, og man er på afvænning, også sådan vil det føles. Man føler, at man spilder tiden, når man bare sidder i en stol og hører på sin veninde i telefonen. Det er som om, livet

går istå, siger Helen Eriksen.

Men det giver god mening at blive ved med at gøre én ting adgangen, fordi er så mange fordele ved det.

- Du bliver meget mere nærværende i det, du gør, ligesom du bliver mere nærværende over for dem, du er sammen med. Du vil også opleve en bedring af din hukommelse og din søvn, for mange sover dårligt, når de multitasker i løbet af en dag.

### Forlæng dit liv

Når du ikke skal gøre flere ting samtidig, vil du føle, at du mestrer ting bedre, og det vil virke positivt på dit selvværd og kontakten til dig selv. Du vil også forbedre dit forhold til andre - ikke kun fordi du er mere nærværende, men også fordi du ikke længere er kortluntet og ofte mister overblikket af at multitask. Du bliver mere robust af at holde op med det.

- Dugenvinder glæden ved at gøre én ting adgangen, og kvaliteten af det, du gør, bliver bedre, siger Helen Eriksen.

- Når vi multitasker meget, følervi at vi ikke har tid nok, og at vi altid ligger i overhalingsbanen, og tiden går for stærkt. Så hvor paradoxalt det end lyder, vil man efter rat have vænnet sig af med at multitask, så en oplevelse af, at man får mere tid. Man bliver opmærksom på de små ting i livet, og det kan endda virke livsforlængende kun at gøre én ting adgangen.

## 4 gode råd

1. Træk vejret dybt mange gange i løbet af en dag, for så kan du mærke, at du er oppe at køre, når du multitasker.
2. De fleste af os er påvirkede af teknologien, vi har i dag, og at vi skal stå til rådighed hele døgnet. Så beslut dig for, hvornår du vil stå til rådighed. Sluk for eksempel din mobil om aftenen.
3. Husk, at dem du er sammen med, føler sig mindreværd i dine øjne, hvis du virker

- fraværende, fordi du gør noget andet, mens I taler sammen. Så beslut dig for at være fuldt ud til stede, når du er sammen med anden den at lade dig distrahere af alt muligt andet. Nærvær smitter - jo mere nærværende du er, desto mere nærværende bliver den, du er sammen med.
4. Du begynder at føle, at du mestrer noget, og at du er god nok, når du gør én ting ad gangen. At multitask er nemlig ikke det samme som at mestre noget.



### EKSPERTEN

HELEN ERIKSEN er erhvervpsykolog, foredragsholder og forfatter. Læs mere på [HelenEriksen.com](http://HelenEriksen.com).