

# 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?**

**D**u kender det sikkert. Når du taler i telefon, laver du noget andet imens - du forsøger at lægge tøj sammen med én hånd, du rører 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 løbebåndsmaskinen, 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 selv om du tager tændpasta 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 rene. Vi går frem og tilbage, springer fra det ene til det andet, og vi gør ikke noget færdigt. Og ifølge erhvervspsykolog Helen Eriksen er det ikke sundt for os.

- Dybest set reducerer det vores kognitive 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 langtidshukommelsen, forklarer hun. ▶