



Bare to chips til ...

Vi spiser for usundt, vi spilder tiden på telefonen, og vi ender på Netflix i stedet for i fitnesscentret.

I *VANEDYR* giver Nicklas Brendborg os en forklaring på, hvorfor det er så svært at kvitte de dårlige vaner. Det er nemlig ikke dig, den er gal med: Når du ikke kan lade chipsposen stå, er det fordi en hær af forskere i madindustrien er ansat med det ene formål at få dig til at spise mere. Og når du ikke kan stoppe med at scrolle eller slippe din Netflix-serie, er det fordi tech-virksomhederne bruger endnu flere forskere imod dig.

Individet mod industriens topforskere

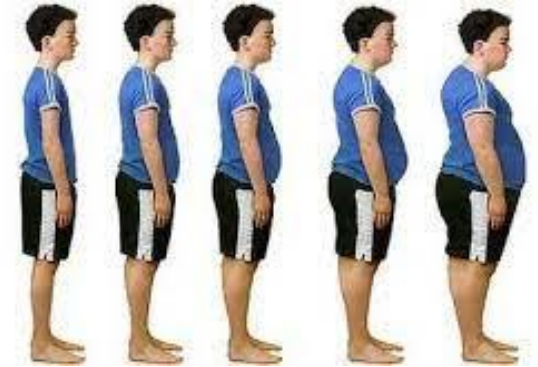
Det er individets viljestyrke mod topforskere med hjernescannere, højteknologiske laboratorier og ny viden om menneskelig biologi. Men det betyder ikke, at kampen er tabt. For forstår du først, hvordan manipulationen virker – og har de rigtige værktøjer – kan du selv tage kontrollen.

Madstimuli



Hele verdens befolkning er overvægtige

- 50 gange flere overvægtige til session end i 60'erne
- Der er 80 gange flere overvægtige børn i folkeskolerne
- Der er flere overvægtige end normalvægtige
- Vi er dog stadig det slankeste folkefærd i EU
- 70% af befolkningen i USA er overvægtige, hvor snart 50% er svært overvægtige
- Den samme trend viser sig i hele verden også Afrika
- Det er på trods af at vi træner mere, forsøger at være mere sunde, er på kure og tager sågar slankemedicin!

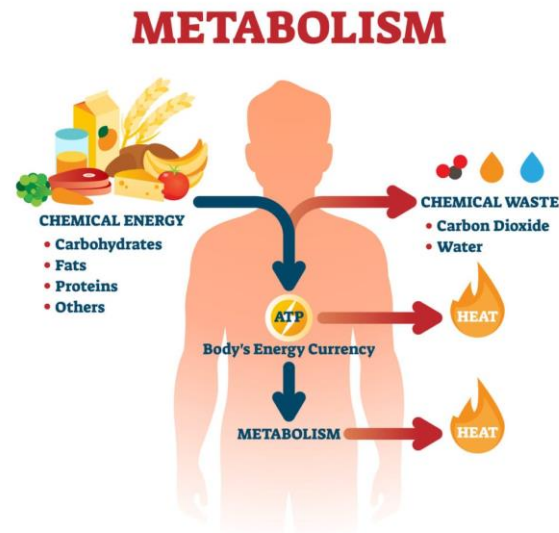


sundhed.dk

Tal fra den Nationale sundhedsprofil 2021 viser, at 52,6 % af den voksne befolkning i Danmark er overvægtige (BMI \geq 25). Andelen af svær overvægt er steget fra 13,6% i 2010 til 18,5% i 2021. Stigningen ses i samtlige aldersgrupper og gælder både mænd og kvinder. 28. jun. 2022

Forbrændingen er den samme for alle

- Sammenligning med Hadzaerne, der er meget mere aktive... men de **forbrænder ikke flere kalorier**. Det er på trods af at vi har stillesiddende arbejde.
- På befolkningsniveau er der **ingen forskel i hele verden**, der er selvfølgelig nogle enkelte man altid kender der skiller sig ud.
- Det samme gælder **vilde dyr og dyr i zoologisk have** - de forbrænder lige mange kalorier på en dag.



Vores kroppe er dynamiske og tilpasningsmaskiner, der konstant reagerer på omgivelserne

- Kroppen er udviklet til at spare på energien. Så når du træner og øger din forbrænding, så kompenserer den ved at skrue ned for forbrændingen et andet sted
- Som eksempel se på elitesportsfolk der typisk har et lavere niveau af kønshormoner, da deres kroppe nedprioriterer reproduktion
- Det er nødvendigvis ikke skidt, da de har mindre hormonpromoverende kræftformer som brystkræft og prostatakræft
- Så fysisk aktivitet er en af de bedste måder man kan forlænge sit liv på. Det bremser den fysiske tilbagegang. **Men mindre fysisk aktivitet er ikke skyld i den fedmeepidemi vi befinder os i**



Eksperiment med fedme på rotter og mus

- ... forsøgte med tvangsfodring og foder med ekstra meget fedt, men da de begyndte at give dem vores yndlingsnacks fra supermarkederne, så var det så effektivt at de udviklede fedme i løbet af 14 dage!
- **Så vi forbrænder det samme - vi spiser simpelthen væsentligt mere!**
- Vi spiser mere fordi det er superstimuli - lige som strandskaden og fluesnapperen der kan lokkes med unaturlige store æg eller æg i stærke farver.... Eller gæs der heller vil ligge på volleybolde frem for deres egne æg
- Det er alt sammen **superstimuli**. Det vil sige kunstig mad der er designet til at trykke unaturligt hårdt på alle de rigtige knapper i **hjernes belønningssystem**. Det kaldes også fabriksmad eller stærkt forarbejdet mad

Genetisk så er der nogle der reagerer mere kraftigt på de madsuperstimuli

Så man er oppe imod toppen af forskerne i verden der optimerer maden så du vil købe flere chips, du kan ikke lade den ligge i skabet og når den er åbnet, tømmer du den så du vil købe en ny



Sukker og kunstige sødestoffer



- Sukker er et superstimulus og i form af sodavand så bliver det optaget lynhurtigt og skillet ud igen, inden du når at fornemme mæthed. Meget sodavand medfører forhøjet kolesterol, blodtryk og inflammationstal. Tilsammen er de tre værdier nogle af de største risikofaktorer til at udvikle hjerte-kar-sygdomme
- Så selvom man er normalvægtig er der negative effekter ved at indtage mange søde væsker
- Kunstige sødestoffer kan vi typisk ikke fordøje i tarmen og derfor udvinder vi ingen kalorier fra dem
- De har ikke negativ effekt på ovenstående 3 faktorer. .. men aspartam er for nyligt kommet i kategorien “muligt kræftfremkaldende”. Men det er der også andre ting der er som aloe vera, det at være tømrer og syltede grøntsager. Så du skal drikke over 9 dåser light sodavand om dagen...

Sukker i stort set ALT forarbejdet mad

- Der bliver brugt sukker i stort set alt forarbejdet mad, da det skaber madstimuli. Det er alt fra pålæg, pizzadej, dressinger, sushiris, indiske retter osv.
- Subway er blevet dømt i den indiske ret for at kalde deres sandwichbrød for brød. Der er så meget sukker i at det skal betegnes som kage!

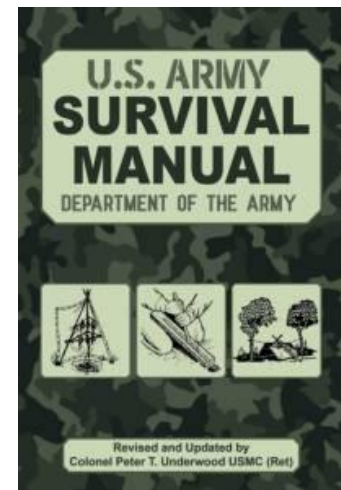
A 6in (15cm) sub roll from Subway contains 5g of sugar - the same as two plain digestive biscuits



Vigtigt med fedt!

- Under anden verdenskrig udleverede den amerikanske hær en guide til overlevelse og advarede imod kun at spise kaniner. Der er simpelt hen **ikke nok fedt** i til at overleve
- Forestil dig to stenalderpersoner. Den ene er vild med nødder og den anden med selleri. Nødder indeholder rigtig meget fedt, så for en håndfuld nødder skal du spise et kilo selleri
- Så de stenalderpersoner der foretrak fedt og derfor godt kunne lide nødder (eller fedt kød) havde en bedre chance for ikke at sulte. Derfor blev de vores forfædre og har givet os trangen med i bagagen

**Så vi skal have lidt sukker og fedt og proteiner...
vi skal bare ikke spise for meget!**



Sammensætning af Fedt og Sukker

- Fedt og sukker er superstimuli i sig selv, så når man kombinerer dem er der virkelig jackpot
- Men det er kun modermælk der naturligt har sammensætningen 55:40:5 (fedt, kulhydrat, protein)



Chokolade: 50:45:5

Is: 50:45:5

Wienerbrød: 50:45:5

Doughnuts: 50:45:5

Ostepops: 55:40:5

Chips: 55:40:5

Side 57:

Udfordringen med fabriksmad er også at det fedt de bruger **ikke er smør men planteolier, der indeholder flerumættede fedtsyrer**. Det betyder at vi spiser 20 gange så mange omeg-6 som omega-3. Omega-6 kan have indflydelse på hvor meget inflammation man har i kroppen.

Brug olivenolie i stedet for raps eller solsikkeolie når du laver mad. Og selvfølgelig spise mindre mad der er kraftigt forarbejdet.





URBANRECOVERY

Is Sugar a Drug?

urbanrecovery.com



Desensibilisering

Definition. Desensitization is a treatment technique used to modify how sensitive an area is to particular stimuli. This technique is utilized to decrease, or normalize, the body's response to particular sensations.

- Desensibilisering... jo mere vi bliver udsat for en bestemt stimulus, desto mere mister vi følsomheden over for den. Som at springe i faldskærm... i starten er der fuld adrenalin, senere gør man det uden sug i maven.
- Så alt skal være vildere... narkoen skal være stærkere, der skal være kage i isen osv.



Gensensibilisering

- Gensensibilisering er så når man genfinder den naturlige følsomhed over for en belønning
- Det kan man eksperimentere med i en periode hvor man ikke spiser salt eller sukker
- Efterfølgende vil slik smage ulækkert og mega sødt

De 5 grundsmage



Sød



Salt



Umami



Sur



Bitter

Buffeteffekten

- Buffeteffekten - vi spiser mere når der er variation. Mange forskellige frugter, bland selv slik i stedet for bare en slags. M&M... bare der er forskellig farve, så spiser vi mere.



Fedmeepidemi – vi spiser for meget

- Vi spiser for meget skodmad og for lidt ordentlig mad!

Efterhånden kan der ikke være megen tvivl tilbage om fedme-epidemiens årsag. Vi er blevet overvægtige, fordi vores mad er direkte designet til at få os til at spise så meget som muligt. Fødevarereproducenterne gør alt for at finde ud af, hvordan de kan manipulere vores naturlige appetitregulering, så vi spiser mere. De spiller på vores forkærlighed for sukker, fedt og salt. på vores hang til variation. På vores tendens til at eskalere til stadigt stærkere stimuli. Ja, alt bliver optimeret, helt ned til farve, tekstur og lyd. Konsekvensen er en global sundhedskrise, der har nået selv verdens fjerneste egne. Men hvad nu hvis man klarer sig fint og er normalvægtig? Er alt det her så ikke lige meget?

Kilde: Vanedyr – Nicklas Brendborg

Selv normalvægtige skal være på vagt og spis alt med måde

- Salt giver højt blodtryk og hjerte-kar-sygdomme. Det gælder om at spise en masse kostfibre og så lidt sukker som muligt - specielt sodavand.
- Stenalderkost og andre diller er ikke vejen frem. Kort og godt skal man undgå stærkt forarbejdet mad og spise en masse kostfibre og så lidt salt og sukker som muligt.

Når hverken kartoffelkuren eller stenalderkosten er den bedste diæt. hvad skal man så vælge i kampen mod madsuper-stimuli?

Du har nok selv opdaget, at kostverdenen kan være lidt af en jungle at finde rundt i. Nogle sværger til low-carb-kost, hvor man for eksempel ikke spiser pasta eller brød. Mens andre sværger til low-fat-kost, som er det fuldstændig modsatte. Nogle taber sig ved at blive vegetarer og holde sig helt fra kød. Mens andre taber sig ved at spise mere kød. Og sådan kunne vi fortsætte med alt fra middelhavskost til vingummikost og bomulds-kuglekosten.

Men nu skal jeg fortælle dig en hemmelighed. Mange af de her kostplaner virker rent faktisk. Det er bare ikke på grund af den mekanisme, som folk tror. Grunden til, at folk taber sig på restriktive kostplaner, er ... At de gør det mere kedeligt at spise.

Tag det fra en, der har prøvet dem alle. Det er simpelthen mindre belønnende at spise, når man skærer en hel gruppe fødevarer fra. Ligegyldigt hvor spændende kogebogsforfatterne påstår, at man kan lave low-carb eller low-fat-mad, kommer

man ikke uden om, at brød og pasta smager godt. At fisk smager godt. Og at bacon og ost smager godt. Så hvis du skærer nogle af de fødevarer ud af din kost, bliver din mad mindre spændende. Desuden bliver variationen i din kost også mindre, og vi har jo netop lært, hvor stor betydning variation har for, hvor meget du spiser.

Vi kan blandt andet se den mindre belønnende effekt i studier af veganere og vegetarer. Jo tættere folk kommer på ren veganisme, desto færre kalorier har de det med at spise. Altædere spiser flest kalorier. Så kommer pescetarer, der ikke spiser kød, men stadig spiser fisk, skaldyr, æg og mælkeprodukter. Derefter kommer vegetarerne, der også skærer kød, fisk og skaldyr fra (men ikke æg og mælkeprodukter). Og til sidst - som dem, der får færrest kalorier - kommer veganerne, der slet ikke spiser animalske produkter.

Så jo mere du skærer fra, desto færre kalorier spiser du typisk. Hvilket man også kan se, når forskerne måler forsøgspersonernes BMI. Veganerne ligger i gennemsnit lavest. Så kommer vegetarerne, så pescetarerne og til sidst altæderne.

En diæt som kartoffelkuren tager i virkeligheden bare det her princip ud i ekstremerne. Hvis der rent faktisk var en større gruppe mennesker, som levede på kartoffelkuren, kan du være sikker på, at deres kalorieindtag og BMI ville være endnu lavere end veganernes. For kartoffelkuren er endnu mere restriktiv. Så sat lidt på spidsen: Man spiser mindre, når ens mad er mere kedelig, og derfor taber man sig

Kilde: Vanedyr – Nicklas Brendborg

Forbud og triggere

- Forbud mod alkohol i USA viste sig at være godt for alkohol indtaget... men det var skidt for kriminaliteten - Al Capone der solgte på det sorte marked og så videre.
- De 10% procent af befolkningen der drikker mest alkohol køber over halvdelen (50%) af den alkohol der bliver solgt.
- 10% af dem der gambler på kasinoerne står for 80% af indtægterne.

- “Triggere” og behov hænger sammen. Nogen får trang til stoffer eller cigaretter når de hører høj musik og får alkohol. Soldaterne i Vietnam og tidligere krige fik diverse stoffer, men der afhængighed forsvandt da de kom hjem fra krigen i andre omgivelser
- Så sørg for ikke at have slik i skabet, hvis du får trang til det når det ligger der
- Hvis du vil have kontrol over dårlige vaner, så fjern så mange triggere som muligt

Manipulation of Social Instincts



We are deeply social creatures. We have been this way for millions of years.

We are evolved to live in tribes of roughly 150 people. In our tribes it was beneficial for us to know what other members of our tribe were up to.

It was necessary to know who was sleeping with who, to maintain social harmony within the tribe. After all, not being in sync with the social harmony of the tribe could result in abandonment. Abandonment from your tribe was almost certain death.

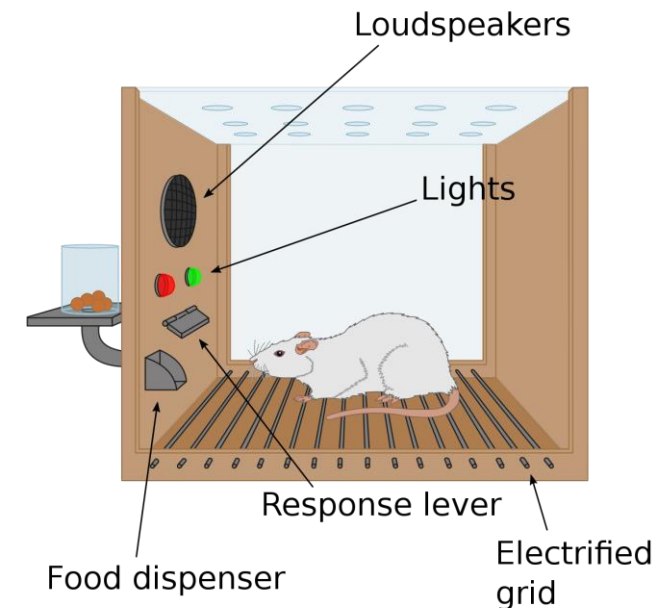
So we have a strong natural instinct to know what other people are doing. And this is especially true for women.

Forsømmer den virkelige verden

- Som med madstimuli, så manipuleres der også med vores sociale instinkter. Netflix kæmper om vores tid... og folk kan sidde en hel søndag og se Friends. **De mest populære serier er om "almindelige" mennesker og deres hverdag.** Der er dog sjældent nogen der sidder i kø på vej på arbejde eller vasker tøj. Serier som Friends, Seinfeld, The Big Bang Theory, kongen af queens og så videre.
- Så Netflix, Facebook, YouTube og så videre handler kun om at holde på vores opmærksomhed så længe som muligt. Konsekvensen af dette overforbrug er at man forsømmer den virkelige verden!
- **Det kan godt være der er mindre vold end tidligere, da de unge får brugt deres aggressioner på spil. Men det betyder også at meget af det sociale ryger, da man ikke møder mennesker så meget i virkeligheden mere.**

Skinner boks

- Skinner boks https://en.wikipedia.org/wiki/Operant_conditioning_chamber fortæller os at et **uforudsigeligt** belønningssystem tiltrækker mennesker og dyr. Hvis du tager på et kasino sidder folk og river i timevis i en enarmet tyveknægt... og de bliver belønnet på tilfældige tidspunkter. Hvis du tilbyder dem et arbejde på en fabrik, hvor de skal sidde og gøre det samme, men får en fast løn for det... så vil de syntes det er kedeligt!



Sociale medier ↔ Skinner x 100



Stanford University

- Gambling industrien har dog kun minimalt påvirket menneskerne.... De sociale medier har virkelig forstået at udnytte vores psykologiske brist. De er nemlig bygget med inspiration fra Skinner og andre psykologer
- På Stanford har de et speciale i Persuasive Technology... som har skiftet navn noget mindre negativt https://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_Behavior_Design_Lab og de begynder at tale om etik <https://behaviordesign.stanford.edu/ethical-use-persuasive-technology>
- Men de sociale medier, spil industri har stadig de skarpeste hjerner ansat til **“at få dig til at bruge så megen tid som muligt på et medie”!**
- Den “godbid” som vi får igennem de sociale medier er social anerkendelse som er noget vi mennesker instinktivt opsøger

History [\[edit\]](#)

The Lab was originally founded as the Stanford Persuasive Technology Lab in 1998 by [B. J. Fogg](#) to research [computers](#) as [Persuasive Technology](#) as part of H-STAR ([Human Sciences and Technologies Advanced Research Institute](#) [↗](#)) at Stanford University, which focuses on advancing the human sciences, often in the context of their application to the design and use of information technologies, their influences on people, and with a particular

Hooked på sociale medier

- De sociale medier “doserer” hvor meget anerkendelse vi får, så vi forbliver **hooked**. Hvis vi ikke har fået likes i længe booster de dine opslag så de ses af flere. De måler hvad du bruger mest tid på, så de kan fodrer dig med mere af det efter behov.
- **Mellem 1 og 10 af brugerne står for størstedelen af indholdet.** Resten er for det **meste passive brugere**. De passive skal fastholdes på en anden måde. **Buffet effekten** og **sexlyst** når der kommer en ny partner/rotte. Før fik du kun indhold på dem du aktivt havde tilvalgt... nu får du fra alt muligt andet med **uendelig scroll**.
- De sociale medier tager ikke **dine data** for at de kan komme og stjæle dit oldemors natlampe... men for at **de kan analysere dig i hoved og røv** og få dig til at **blive så længe som muligt**, og lære mennesker at kende, så deres algoritmer kan blive endnu bedre!



TikTok learning

- Glade brugere er nødvendigvis ikke dem der er mest engagerede
- **Angste eller vrede brugere kan også være en guldgrube**
- Hvad end der får din opmærksomhed får du mere af... **vi vil gerne have du bliver lidt længere!**

slagtale øverst på siden? Din kollegas ferie billeder nedenunder? måske bannerreklamen for en ny slags tandtråd? TikTok bevæger sig smidigt uden om den slags usikkerheder, og det gør den bagvedliggende maskinlæringsalgoritme endnu mere effektiv til at afkode dine præferencer. Så det, vi generelt kan lære af TikToks succes, er, at jo nemmere maskinlæringsalgoritmerne har ved at studere dig, desto bedre bliver de til at fastholde din opmærksomhed. Og det er et problem, fordi disse apps ikke er bygget til at vise dig indhold, der gør dig glad eller oplyst. Faktisk er en af lektionerne fra de sociale medier, at glade brugere ikke nødvendigvis er dem, der er mest engagerede. Angste eller vrede brugere kan også være en guldgrube. For hvis du ser et opslag, der gør dig vred, er der en relativt stor chance for, at du interagerer med det. Du giver måske opslagets ejermand en røffel i kommentarsporet, eller du deler det med dine venner for at få bekræftet, hvor åndssvage folk er. Alt, hvad det sociale medie registrerer, er imidlertid, at lige her lykkedes det at få din opmærksomhed. Og så får du altså mere af samme skuffe.

Kilde: Vanedyr – Nicklas Brendborg

Selvtillid og ambition

- Hvis man (S. 238) sidder elever med samme begavelse i forskellige skoler, vil dem der kommer i skolen med begavede elever få en dårlig selvopfattelse. Det er kritisk for det har effekt på hvad man opnår
 - Psykologen Daniel Kahnemann kalder det “hvad du ser, er alt, der er”.
- **Tror du på egne evner**, er du mere villig til at **yde en ekstra indsats** og til **ikke at give op**, når du bliver stillet over for komplicerede problemstillinger
- **Selvtillid avler** desuden **ambition** og uden ambition kommer du naturligvis aldrig til at sigte højt til at starte med

ENGLISH IDIOM

To be a big fish in a small pond

An important person in a relatively unimportant place; someone overqualified for a position or in relation to colleagues.



“What you see is all there is!”

Daniel Kahneman



Maybe.
Square Wheels, they're everywhere!

Hvad du ser er alt der er



- Det er så lidt op ad bakke når man er på de sociale medier og ser super atleter, kun når folk har det fedt og laver alle mulige vilde ting hele tiden, men ikke når de sidder i kø og er på vej på arbejde imens det regner. Der ser man til gengæld så når man ser nyheder. Så er der død og ødelæggelse og naturkatastrofer over det hele.
- Det er det samme i hele verden. Rigtig mange - hver 4. Dreng og hver 3. Pige har ondt i sjælen og føler håbløshed og sorg. I alle de lande man har registreret det, begynder den negative udvikling i 2010'erne og 2012 er et godt bud på et egentligt begyndelses år. Den første iPhone kom i 2007.
- Nogle spanske forskere har undersøgt det og i takt med at fibernet blev rullet ud forskellige steder i Spanien fik de unger adgang til bedre opløsning på Instagram m.m. Og i samme takt faldt deres trivsel. Udrulning af fibernet hænger sammen med antallet af piger der blev indlagt med angst og depression m.m.
- Det samme resultat fra en undersøgelse i USA hvor man sammenlignede udviklingen i trivsel i takt med at Facebook blev tilgængelig på nogle universiteter
- Nogle andre forskere har lavet et forsøg hvor de har betalt 2000 unge til at være med. Halvdelen skulle stoppe med at bruge FB i en måned og det vidste sig at de blev gladere efter en måned.
- Men har lavet et tilsvarende eksempel i danmark, men bare hvor man skulle begrænse skærmtid, som også gjorde folk gladere
- Undersøgelse viser at man skal gøre det mindst en uge for at se en effekt... lige som alkoholikere der skal stoppe med at drikke og narkomaner



Naturligt at sammenligne sig med andre

- Det er helt instinktivt at vi hele tiden sammenligner os med andre. Så bliver man bare **presset ved at se glansbilleder på nettet hele tiden i stedet for at se på naboen**
- Det er et våbenkapløb for at være den stærkeste og smukkeste
- Der bliver lavet store læber, og når alle har det så laves der større bryster og når alle har det så bruger man FaceTune apps. Der var været en kæmpe udvikling i plastikkirurgiske operationer.
- I syd Korea har 31% af alle kvinder fået mindst en plastikoperation
- For mænd er det store muskler der tiltrækker mange kvinder, så det løber de efter. De booster man så med anabolske steroider. Der er rigtig mange Hollywood skuespillere der erkender brug af steroider
- **Der er specielt hårdt for de unge mennesker for de er ved at finde deres plads i verden så de sammenligner sig ekstra meget**



The Social Dilemma - film

The Social Dilemma is a 2020 American [docudrama](#) film directed by [Jeff Orlowski](#) and written by Orlowski, [Davis Coombe](#), and Vickie Curtis about the negative social effects of [social media](#).

Synopsis [\[edit \]](#)

This documentary dives into the psychological underpinnings and the manipulation techniques by which, it claims, social media and technology companies addict users. People's online activity is watched, tracked, and measured by these companies, who then use this data to build [artificial intelligence](#) models that predict the actions of their users. [Tristan Harris](#), former [Google](#) design ethicist and co-founder of the [Center for Humane Technology](#), explains in the documentary that there are three main goals of tech companies:

1. The engagement goal: to increase usage and to make sure users continue scrolling.
2. The growth goal: to ensure users are coming back and inviting friends that invite even more friends.
3. The advertisement goal: to make sure that while the above two goals are happening, the companies are also making as much money as possible from advertisements.

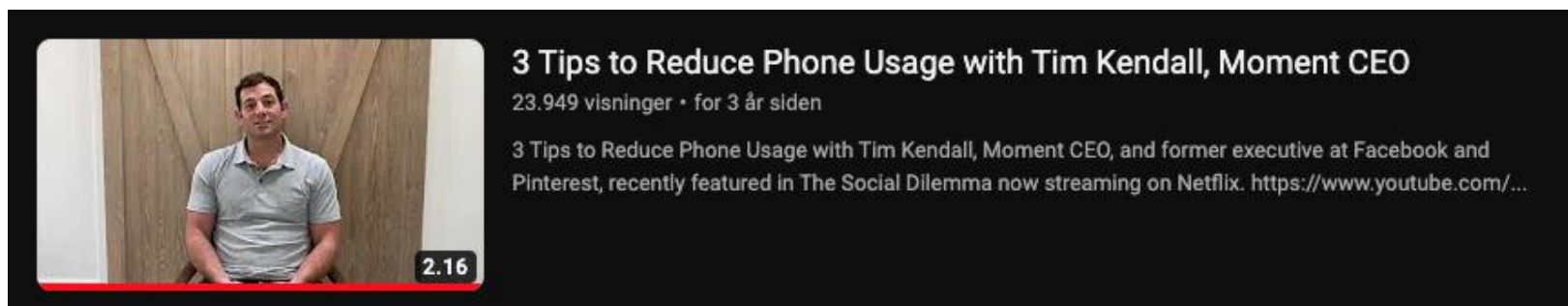
Harris summed this up with the warning: "If you're not paying for the product, you are the product", paraphrasing earlier insights from [Television Delivers People](#), Tom Johnson and Andrew Lewis.^[1]



<https://www.netflix.com/dk/title/81254224>

Undskyld for uendelig scroll og andet lort

- <https://www.youtube.com/watch?v=sle-58ABa-g>



- https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tristan_Harris

What dælen do we do?



Take Control of Your Life

SET GOAL
MAKE PLAN
GET TO WORK
STICK TO IT
REACH GOAL

A 2 hour plan to help you set
and reach your goals

By Rachel Rofé

Control Your Tech Use

Here are a few important steps you can take right now to improve your digital well-being and regain control. Start with your own devices and **invite friends or family to join you**. Our collective individual actions are creating a powerful growing movement. Together, we can change the system.

- <https://www.humanetech.com/take-control>

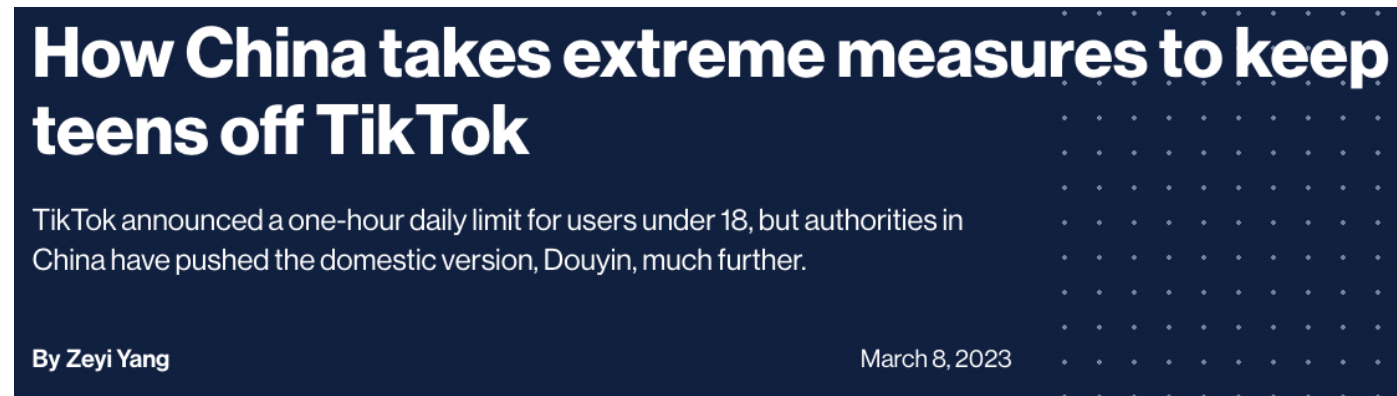
- Turn Off Notifications & Alerts
- Reduce (or Remove) Harmful Apps
- Eliminate Outrage & Clickbait
- Create Tech-Free Spaces
- Do a Digital Detox
- Follow Voices You Disagree With
- Support Local Journalism
- **BE MINDFUL**

- Pick a date to be offline → Let friends and family know you'll be offline, or better yet, invite them to join you! You can even add it to your email signature, e.g. "I am offline every Sunday" to help set expectations.
- Take a tech-free vacation → Let people know you'll be offline while on vacation or take a break with a digital detox retreat



Løsning 1: Regulering fra Staten

- Vi bliver nødt til at have staten på banen og regulere, hvor meget salt der må i fødevarer og så videre.
- Kina styrer det med hård hånd. Deres TikTok, indeholder ikke fjollede videoer, men video om videnskab, matematik og historie. De regulerer også at app'en jævnligt skal spørge brugeren om de ikke vil holde en pause. De har også begrænset spilletider for unge under 18 år. De må kun spille en time om dagen og har kun adgang om fredagen, weekenden og helligdage



Det er altid svært hvor meget man skal forbyde... skal man forbyde øl så der ikke er alkoholikere? Der er jo mange der godt kan styre det?

Løsning 2: Ændre præferencer

- Det gælder om at vi skal ændre vores præferencer. Hvis vi **ikke køber stærkt forarbejdet mad** med masser af salt... så bliver der ikke produceret så meget af det
- **Første skridt er at forstå at vi bliver manipuleret med, og hvordan der sker.**
- Tænk hvordan rygning er gået fra noget der var normalt over det hele til at det trods alt kun er få der har den vane. Det skyldes både lovgivning med også rigtig meget oplysning! Vi ved det er noget lort og vanedannende.
- Det kan være svært, men små tricks som at sætte skærmen på sort/hvid er en ting.

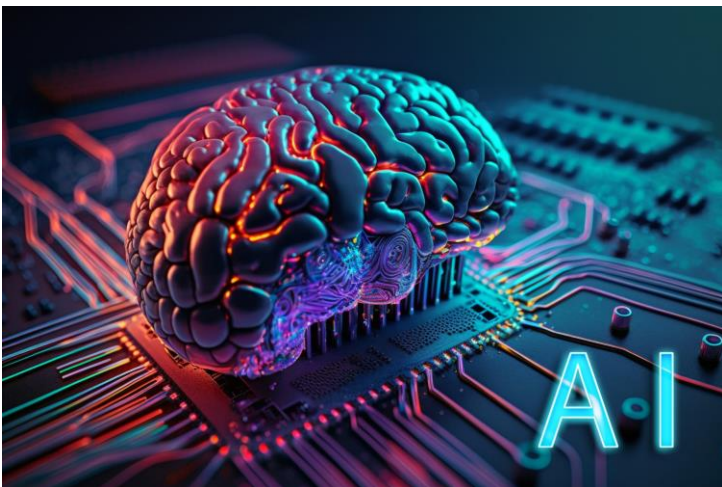
Udfordrende at ændre vaner!

- Det er svært at begynde med andre aktiviteter end Sociale Medier, TikTok, Netflix... for de er superstimuli så det kræver enormt meget energi at lære at spille et instrument, lære at male eller læse en bog. Det er alt sammen aktiviteter som folk plejede at gøre for sjovt.
 - Hvis du levede for 200 år siden og skulle finde på noget i sin fritid lå det lige for.. men i dag er de for mange rykket over i kategorien, hvor man skal bruge viljestyrke for at udføre dem.
- Det samme gælder med stofmisbrugere... i takt med flere stoffer så mister de interesse for familie, venner m.m.
- Folk fortrækker at udføre opgaver der kræver minimal indsats. Hovedregning kontra lommeregner!?
- **NOTE:** Hvis man skal vælge imellem en anstrengende opgave og ingenting... så vælger man den anstrengende opgave frem for at sidde og store ud i liften.

Regel: Hvis der er noget man skal lave og ikke orker det... så er det eneste andet man må give sig selv lov til er "ingenting"

Det bliver bare endnu vildere 😊

- Udviklingen fortsætter og med kunstigt intelligens kan man lave “feeds” der gør dig endnu mere afhængig... og du aner ikke hvad der er rigtig og forkert. Store dele af samfundet kommer til at forsvinde ind i den digitale verden!
- Det samme gælder med computerspil der viser en verden som matcher dine præferencer eller endda en forkromet udgave..
- Alt er ikke sort... den teknologiske udvikling gør også rigtig meget godt i udvikling af medicin, hjælper læger og så videre... forsvarssystemer til militæret.



Forstå at vi bliver manipuleret og tag et valg

- Så der er store modpoler... masser af ligegyldig video men også videoer der hjælper dig til at bliver klogere... du kan opnå meget mere for du kan få en masse hjælp fra den moderne teknologi
- Hvad hvis vi kunne lave en læringsmetode til skolen, der kunne drage os lige meget ind i matematik faget som TikTok kan?
- Det der afgør om superstimuli er gode eller dårlige, er de handlinger, de får os til at udføre. Hvis de leder os i fordærv, skal vi kæmpe imod. Men hvis vi er smarte, lærer vi at bruge dem til vores eget bedste

