



POLITIKEN.DK 10. jun 2010 kl. 17:00

Computerbøvl giver dig akut stress

Adrenalin stiger og vi hidser os op, når computeren ikke samarbejder

Af [Anne G. Andersson](#)

Den arbejdstid, vi dagligt spilder foran sløve computere og it-systemer giver stress.

Det fortæller overlæge og stressekspert Bo Netterstrøm fra Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital

En ny undersøgelse, som YouGov Zapera har foretaget for TDC, viser, at danskerne i gennemsnit venter fem minutter hver dag på, at der kommer liv i deres arbejdscomputer, og den slukker igen.

LÆS OGSÅ [Arbejdsdanmark venter 3.615 år foran computeren - hvert år](#)

Og ikke nok med, at det koster samfundet rigtig mange penge, men de ufrivillige ventetider er også irriterende og stressende.

»Ufrivillige pauser hidser os op, og det er en mægtig stresser, når computeren ikke arbejder hurtigt nok eller vi ikke kan få it-systemet til at fungere«, siger Bo Netterstrøm.

Han henviser til en svensk undersøgelse, der har vist, at man fysiologisk udskiller mere adrenalin end normalt, når computeren ikke samarbejder.

LÆS OGSÅ [Kvinder med stress får hjerte problemer](#)

»Det stresser os, fordi vi har en forventning om at det skal fungere. Og selvom det ofte ikke er mere end et par minutter man venter, så føles det som lang tid, og det bliver et stort irritationsmoment«, siger stresseksperten.

Sig pyt og tag en kop kaffe

Bo Netterstrøm understreger, at der ikke er langvarende stress, der rammer os, når adrenalin stiger os til hovedet:

»Man bliver ramt af akut stress, når man bliver generet af, at it-systemet ikke fungerer. Det har formentlig ikke nogen effekt på længere sigt, medmindre man i forvejen er syg, for eksempel med for højt blodtryk«.

Selv om det strider imod den naturlige reaktion opfordrer Bo Netterstrøm danskerne til at trække på skuldrene over de ufrivillige pauser.

»Du bør sige pyt til det og øve dig i at tage det som en ekstra pause. Der er alligevel ikke noget at gøre ved det«.

LÆS OGSÅ [Du lever længere, hvis du griner hver dag](#)

Printet fra politiken.dk torsdag 15. jul 2010

Ophavsretten tilhører Politiken. Informationerne må alene anvendes til egen, ikke-kommerciel brug. Artiklen kan findes på adressen: <http://politiken.dk/tjek/dagligliv/sundhed/article991924.ece>

