

KIND

KAROLINSKA INSTITUTET
CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS

 Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**

Tatja Hirvikoski

Docent, leg psykolog, specialist i neuropsykologi, KIND, Karolinska Institutet

&

FoUU-chef, Habilitering & Hjälpmedel

INFORMATIONSTRESS

MINSKAR DELAKTIGHET I SAMHÄLLSLIVET FÖR PERSONER MED FUNKTIONSVARIATIONER

Stress: krav - resurser



Stressor: någonting som orsakar en stressreaktion

Dagens samhälle förutsätter goda kognitiva resurser för hantering av INFORMATION

- Visuell avsökning
 - Uppmärksamhet
 - Inte störas av ovidkommande impulser
 - Förstå
 - Byta strategi vid behov
 - Minne
 - Etc etc ...
-
- allt i en miljö som ständigt skiftar, tex på nätet!



Beteendemönster vid stress

- **"Kamp"** (rastlös, irriterad, arg/fientlig)
- **"Flykt"** (undvikande, rädd, ångestfylld)
- **"Frys"** (trött, passiv, kraftlös, nedstämd, ger upp)

Stressreaktioner = energimobilisering



Stresstålighet är individuellt!



Hur mycket ryms i min "bägare" innan det svämmar över?

Olika kognitiva förmågor kan avgöra om vi är med eller utanför det digitala samhället

- Kognitiva funktionsnedsättningar och funktionsvariationer ökar risken för informationsstress och digitalt utanförskap
- Minskad informationsstress genom tillgänglig information är bra för oss alla!

KIND

KAROLINSKA INSTITUTET
CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS

 Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**

Tack för din uppmärksamhet!