



Hjälp, jag tål inte mobiler!

Svar på frågor som barn ställt
till sina elöverkänsliga kamrater

Vad händer när man inte tål el eller strålning?

Man får ont och mår dåligt i närheten av mobilstrålning eller el. Men om man flyttar sig från det man reagerar på kan man må bra, eller åtminstone bättre. Det är olika, ibland kan man bli bättre genast, ibland dröjer det ett tag innan man märker skillnaden.

Vad kan man bli dålig av?

Framför allt verkar det vara trådlösa bärbara telefoner, sådana som brukar stå i ett ställ, mobiltelefoner och mobilsändare, och trådlöst internet. Det är ofta det första man reagerar på. När man väl har blivit överkänslig kan det bli mer och mer som man inte tål, lysrör, lågenergilampor, datorn, teven, spisen och allt annat som är elektriskt, elektronik i bilen, elstaket, elmätare och till och med glödlampor, ficklampor och klockor med batteri. För många blir det bara värre och värre med tiden, om man inte undviker det man blir dålig av.

Hur blir man elöverkänslig?

Man kan bli elöverkänslig när som helst, när man är barn eller vuxen, om man utsätts för mer strålning än man tål. Vem som drabbas kan vi inte veta i förväg. Kanske är man känsligare än andra, på samma sätt som att en del blir lättare förkylda än andra. Kanske har man varit utsatt för mycket strålning utan att veta om det, om man bor nära en mobilmast eller om någon granne har trådlös telefon.

Hur känns det? Får man en elchock av mobilen?

Det kan kännas på många olika sätt. Man kan få sprängande huvudvärk eller må illa och få yrsel. Man kan bli så svag att man inte orkar gå, eller bli helt okoncentrerad så att man glömmer vad man tänkte på nyss. Man kan få svårt att sova, och man kan få kramp i hjärtat eller hjärtat kan börja gå i otakt. Man kan också känna sig fruktansvärt orolig och rädd. Då vill man ingenting annat än att komma bort från det som gör en dålig. Man kan få ett av dessa symtom, flera eller allihop, och de kan vara starka eller svaga.

Syns det utanpå?

En del kan bli svullna och röda på kroppen, men på de flesta syns det ingenting. Man kan se helt frisk och pigg ut fast man mår jättedåligt. Det är också viktigt att veta att det inte smittar.

Kan man leka och skratta, fast man mår dåligt?

Man behöver få vara glad ändå, vara som vanligt och se till att ha kul, så mycket som man orkar med, även om man har ont i huvudet hela tiden. Ibland vill man till och med göra något som man vet inte är bra för en, till exempel se en film, lyssna på musik, kolla på datorn. Man vill ju vara som alla andra. Därför är det viktigt att kunna göra saker med kompisarna som inte påverkar den som är elöverkänslig.

Hur klarar man sig utan dator och mobil?

Man vill ju må bra! Det är det viktigaste av allt. Att slippa ha den hemska huvudvärken, eller ha svårt att tänka, eller må illa eller känna sig livrädd och stressad hela tiden. Man klarar sig utan dator och mobil, om man måste för att må bättre.

Är man sjuk?

Man kan kanske jämföra detta med att vara allergisk. Då måste man ju undvika det man blir dålig av. Om du är allergisk mot nötter ska du inte äta nötter och är du kattallergisk ska du inte vara i närheten av katter. Men det är mycket svårt att undvika el och mobilstrålning eftersom det finns överallt. Moderna mobiler som är påslagna strålar hela tiden, men mycket mer när de används. Det finns inga mediciner, och man känner inte till något sätt att bota denna överkänslighet. Det är inte heller som en förkylning, som man blir bra från. Det enda man kan göra är att hålla sig borta från det man mår dåligt av.

"Alla" har ju mobil, det kan väl inte vara farligt?

Eftersom strålning varken syns, hörs eller luktar, kan man lätt tro att det inte är farligt. Men allt fler forskare och läkare varnar nu för strålningen från mobiler, master och annan elektronik. Förr trodde ju ingen att rökning var farligt heller, men nu vet vi att det är det.

Vad kan hända i framtiden?

Ingen har en aning om hur många som kan bli elöverkänsliga. Vi har ju inte haft mobiler och trådlösa telefoner så länge, så det här är ganska nytt för de flesta. Man vet inte heller om en som har blivit elöverkänslig kan bli helt bra igen, eller om man är känslig för all framtid, som många allergiker är. Det vi vet är att strålningen ökar hela tiden.



Ska man undvika det man inte tål?

Ja, till exempel stänga av den trådlösa telefonen genom att dra ur kontakten till eluttaget, så kanske det går bra att sova, eller byta till en telefon med sladd. Man kan till och med behöva flytta från området där det står en mobilmast. Man kan må bättre om man aktar sig för strålning, men har man en gång blivit känslig så finns alltid risken att besvären återkommer, och till och med blir värre, om man utsätts för strålning. Därför ska man alltid vara försiktig.

Hur kan man hjälpa en kamrat som är elöverkänslig?

Det är till stor hjälp att veta vad kompisens inte tål, eftersom det är viktigt att inte utsätta henne eller honom för strålning eller el i onödan. Till exempel att verkligen stänga av mobilen helt, inte bara stänga av ljudet, och helst innan ni träffas. Bli inte förvånad om kompisens plötsligt inte tål något som har gått bra tidigare. Många blir bara känsligare och känsligare, och det kan också hända att det finns mer strålning idag än igår. Hjälpas åt att hitta på roliga saker som din kompis inte mår dåligt av!



Producerad i mars 2013, av:
Föräldranätverket för elöverkänsliga barn,
Vågbrytaren, tel 0176-480 25, www.vagbrytaren.org
Elöverkänsligas Riksförbund, tel 08-7129065, www.feb.se
Text: Gunilla Ladberg Bild&Layout: Ylva Svensson