10 selget märki, et sul on nutisõltuvus

8 aastat tagasi - 08.06.2017 Autor: AM

Kas jätad iga nutitelefoni teadaande peale kõik muud tegevused pooleli, et näha, kellele meeldis sinu Facebooki postitus? Kas vastad e-kirjadele ka voodis enne magamaminekut? Kas nutitelefoni aku tühjenemine tekitab sinus stressi? Kas kontrollid oma telefoni pidevalt ja näpid kogu aeg mõttetult ekraani?

„Kui vastasid nendele küsimustele jah, siis ilmselt on sul nutisõltuvus," ütles Tele2 personalidirektor Helena Evert, kelle sõnul on nutisõltuvus praeguse aja lääne ühiskonna moodne nähtus.

„Ühelt poolt pakuvad nutiseadmed ja digimaailm meile rohkesti võimalusi, et lähedastega ühenduses olla, ennast arendada ja meelt lahutada. Teisalt võib tekitada pidev võrgusolek ja oskamatus nutiseadmetega käituda stressi või koguni sõltuvust," rääkis personalidirektor.

Everti sõnul on tähtis leida tasakaal võrgu- ja pärismaailma vahel. Ta lisas, et digimaailm toob meieni piiramatud võimalused ning peaksime seal tegutsema teadlikult, et osata selle hüvesid enda jaoks ära kasutada.

Tele2 personalidirektor toob välja mõned märgid, mis võivad viidata sellele, et sul on nutisõltuvus.

1. **Kontrollid oma telefoni enne, kui oled täielikult ärgata jõudnud.**

Hommikusöök ja kohv pole veel valmis, aga olulised asjad kõigepealt – uurid, kas öösel on Facebookis või Instagramis midagi toimunud. Kui juba Facebook on lahti, saadad ehk ka mõned kiired sõnumid, heidad pilgu e-kirjadele ja mängid minut või paar mõnda nutimängu. Möödunud on juba pool tundi ja suure tõenäosusega jääd sa tööle hiljaks.

2. **Jääd magama telefon käes.**

Vähemalt pole sa üksi. Rohkem kui üks inimene kümnest vanuses 18–24 uinub iga päev telefon käes.

3. **Läbid viis leinastaadiumit enne, kui telefoni kotipõhjast suudad üles leida.**

„See on seal sees, see peab olema mul kotis, ma ei ole oma telefoni ometi ära kaotanud, see on ju kuskil siin. Ei, see on kadunud, ma ei suuda uskuda, et see on kadunud, tobe telefon! Ma pean nüüd uue ostma ja see on nii tüütu, aga võib-olla, kui ma need 20 senti annetan, mis ma kotipõhjast leidsin, ilmub telefon maagiliselt kuskilt taskust välja. Ei, sellest on ikka kahju, see on kadunud ja igaveseks. Kõik mu fotod, mu märkmed ja olulised mõtted. Ilmselt pean uue telefoni ostma. Võib-olla on uus algus isegi meeldiv, parem kaamera ja rohkem mälu. Siin see ongi! See oli kogu aja laual!“

4. **Sinu nutitelefonil on automaatsed teavitused, kuid kontrollid oma telefoni iga kahe sekundi tagant igaks juhuks, kui need on maagiliselt töötamise lõpetanud.**

See on kindlasti võimalik. Vahel tulevad teavitused viitega. Tehnoloogia ei ole perfektne ja sa ei taha ju jääda ilma uue sõnumi või Snapchati-adrenaliinist.

5. **Jagaksid kellegagi pigem oma hambaharja kui telefoni.**

Mõned asjad on lihtsalt äärmiselt isiklikud, olgu selleks siis bakterid suus või sõnumid, mida on aastaid kogutud. Aga sinu jaoks tundub turvalisem riskida esimesega ja see on täiesti normaalne. Üks inimene kümnest vanuses 18–24 on valmis jagama oma hambaharja lähedase sõbraga, aga ainult üks inimene kahekümnest ütles, et tunneb ennast mugavalt, andes oma telefoni kellelegi teisele kasutada.

6. **Teed tuhandeid selfisid**

Jäädvustad iga eluhetke selfiga. Sinu ja sinu sõprade telefonid on täis selfisid, mille oled teinud, kui oled laenanud telefoni, et vaadata kella või bussiaegu.

7. **Eeldad, et kõik ekraanid on puutetundlikud.**

Võimalik, et oled ennast pisut kohmetuna tundnud, kui oma sülearvuti ekraanil järjekindlalt näpuga libistad või paberlehe artiklit suumida proovid.

8. **Tunned telefoni fantoomvibratsioone.**

See fenomen on olemas olnud alates esimesest vibratsiooniga telefonist. Tunned oma taskus või kotis vibreerimist, kontrollid oma telefoni, aga ei midagi. Ilmselt tuleb nüüd avada kõik äpid, et päris kindel olla, et midagi põnevat vahepeal pole juhtunud.

9. **Kontrollid järjepanu oma telefoni, kuigi tead, et selle aku on tühi.**

Muutud närviliseks, kui telefoni akunäit on kriitilisel piiril. Kui aku tühjaks saab ja telefon välja lülitub, siis paned küll telefoni käest, kuid kontrollid iga paari minuti tagant ega juhuslikult sotsiaalmeedias midagi põnevat ei toimu. Suureks kurbuseks avastad, et telefoni aku on endiselt tühi, kui kontrollid seda jälle hetke pärast.

10. **Nutividinad on sinu kinnisidee.**

Kui müügile jõuab uus telefon, mis on su praegusest seadmest osavam, siis kohe soovid seda osta. Ilmselt on sul taskus või kotis rohkem kui üks telefon ning kumbki neist ei ole n-ö töötelefon. Kulutad rohkesti raha ka lisavidinatele. Peale akupanga, laadijate ja kõrvaklappide leiab sinu kodust aktiivsusmonotiri, nutikella, nutika spordikella, mitu eri disainiga telefoniümbrist, ekraanipuhastuskomplekte, spetsiaalseid telefonihoidjaid voodi kõrvale ja vanni ning palju muud.

- Uudised

- Androidiblog
- Mobiiltelefonid

Pilt