5 nutirakendust, millega kellakeeramise-stressi vähendada

8 aastat tagasi - 24.03.2018 Autor: AM

Kes tõusid enne kell kuus, ärkavad esmaspäeval kell viis. See on kellakeeramise mõju. Et sellest üle olla, võta mõni abistav äpp.

Pühapäeval läheb terve Euroopa üle suveajale, mil kella tuleb tund aega edasi keerata. Paljudel lööb kella keeramine unerežiimi täielikult sassi. Millised lihtsad mobiilirakendused aitavad sellisel juhul tagada kvaliteetse une ja vähendada kellakeeramisest organismile tekkivat stressi?

Suveaja kasutamist on põhjendatud loodusliku valguse ratsionaalsemast kasutamisest saadava elektrienergia kokkuhoiuga ning eesmärgiga toetada Euroopa Liidu siseturu efektiivsemat funktsioneerimist. Väidetavalt tuli esimesena ideega kella keeramisest välja USA president Benjamin Franklin juba aastal 1784. Sellel ajal küll elektrit polnud, kuid ettepaneku eesmärk oli hoida kokku küünalde pealt.

Samsung Eesti mobiilidivisjoni juht Antti Aasma valis välja viis rakendust, mis aitavad sujuvamalt kellakeeramist üle elada ning abistavad ka niisama unevaeguse käes vaevlejaid.

1. Sleep as Android

Tark äratuskell, mis jälgib sinu telefoni või muude kantavate sensorte abil unetsükleid ja äratab üles just õigel hetkel, et hommikul poleks väsimust ega järsku ärkamist.

„Rakenduse kasutegur on tunduvalt suurem, kui kasutada seda koos nutikella või aktiivsusmonitoriga," lisas Antti Aasma. „Näiteks Samsung Gear Fit2 Pro suudab ülimalt täpselt jälgida terve öö jooksul magaja pulssi ja liikumist ning selle abil määratleda unetsükleid. Kui läheneb üles tõusmiseks määratud aeg, äratab

nutikell magajat õrnalt käe peal vibreerides.”

2. i-Pillow



Põhimõte on eelmisega sarnane, kuid äpi algoritm kasutab eelkõige nutiseadme liikumis- ja heliandureid, et täpselt määratleda inimese unerütmid pea ja rindkere liikumise järgi. Rakendus annab ülevaate unetsüklitest ning äratab õigel hetkel ja järk-järgult.

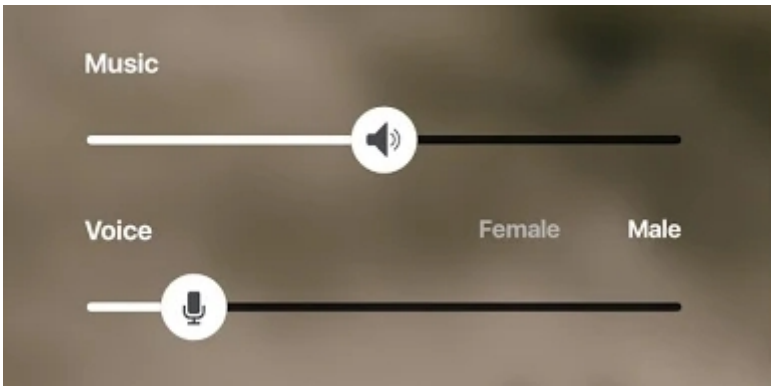
„Lisaks äratamisele annab äpp hea ülevaate une statistikast ja kvaliteedist, mida saab ka teiste äpi kasutajate tulemustega võrrelda. Tervise jälgimise seisukohast on see päris oluline tegur,“ kommenteeris Aasma.

3. Digipill

Digipill on digitaalne rohukarp, kust saab vastavalt situatsioonile valida sobiva „tableti“. Erinevate helide abil lubab rakendus parandada magamatust, vähendada stressi, suurendada motivatsiooni ja rahustada.

Antti Aasma: „See rakendus on mõeldud rohkemaks, kui ainult hea une tagamiseks, kuid kindlasti on paljudele abiks just magama jäämisel. Rakendus kasutab palju erinevaid helisid, muusikat ning suurima efekti saavutamiseks eeldab heade kõrvaklappide või kõlarite olemasolu.“

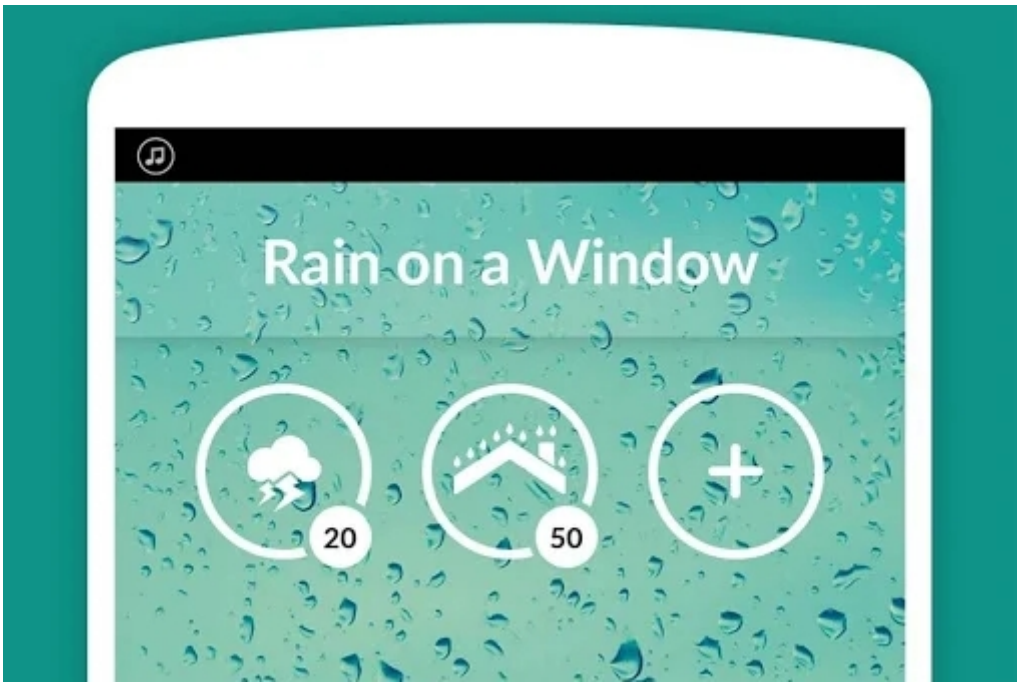
4. Pzizz



Rakendus lubab panna kasutaja kiiresti magama, kasutades selleks spetsiaalselt välja töötatud psühhoakustika vahendeid. Erinevate helikombinatsioonide, häälte ja muusika abil toob äpp une kõigest lihtsa nupule vajutamisega. Väidetavalt on rakendusest unetuse puhul abi saanud isegi NBA staar Roy Hibbert.

„Pzizz on lisaks kvaliteetsema une toomisele hea ka näiteks niisama lõõgastumiseks või näiteks töötamise/õppimise ajal parema fookuse saavutamiseks, Rakendusest tarvitseb vaid valida, milleks helisid kasutada soovid ning äpp otsustab ise, kas tahab sulle klaverit ette mängida või mõjutada sind muudmoodi," märkis Samsung Eesti mobiilidivisjoni juht Antti Aasma.

5. Rain Sounds – Sleep & Relax



Rakendus pakub laia valikut vihmasajuhelisid, mis lubavad kuulajale tuua kiire ja rahuliku une. Kui sulle meeldib vaikne uduvihm või äikesetorm, siis selle äpi abil leiad endale une taustal kuulamiseks kindlasti sobiva variandi. Aasma lisas, et tegelikult on sarnaseid helirakendusi mitmeid, mis lasevad kuulata helisid

merekohinast veevulina ning praksuvate leekideni.

- Uudised

- Androidiblog
- Tarkvara

Pilt

