10 märki, et sul on tekkinud tõsine nutitelefonisõltuvus

6 aastat tagasi - 18.12.2019 Autor: AM

Enne uusaastalubaduste tegemist ja pühade nautimist kulub ära ka üks tõsine enesepeegeldus iseenda harjumuste osas. Üks harjumus, millega järjest suurem osa ühiskonnast võitleb, on nutitelefoni ekraani vahtimine.

Harjumuse vastu on hakanud võitlema ka Androidi operatsioonisüsteemi looja Google, aga ka Apple, Samsung, LG, Huawei ja teised telefonitootjad. Näiteks uued Nokia telefonid on võtnud üheks prioriteediks kohustusliku ekraaniaja piirangu (kui telefoni kasutaja on sellega nõus).

Siin on 10 märki, mis annavad teada, et oled juba liialt sõltuv oma telefonist.

1. Esimene asi, mida kontrollid hommikul ja õhtul, on telefoniekraan. Kui sa vaatad enne tualetti minemist ekraani, ärkad öösiti rahutult üles ja vajad magama jäämiseks veebis surfamist või jääd magama, otsides uusi *Podcast* e, oled tõenäoliselt liialt sõltuvuses nutitelefonist.
2. Sa kaotad ajataju nutitelefoniga veebis surfates. Tüüpiline näide on Facebooki või Twitteri avamine teavituse vaatamiseks ja alles 25 minuti pärast uuesti tööle asumine, olles vahepeal käinud uudiseid lugemas ning foorumis arvamust avaldamas.
3. Su enesehinnang on korrelatsioonis postituste populaarsusega sotsiaalmeedias. Kui sa logid päevas neli-viis korda Facebooki sisse, et näha, kas su pilt on endiselt populaarne sõprade hulgas ja pettud, kui avastad, et see ei saa otsitud tähelepanu – on aeg piirata nutitelefoniaega.
4. Sul on ebamugav olla avalikus kohas ilma telefonita. Kui tunned end ilma telefonita ebamugavalt trennis, kohvikus või sõbraga kokku saades – ehk tasuks telefon sagedamini koju jätta?
5. Sa lähed tualetti alati nutitelefoniga.
6. Sa ei hoia telefoni oma taskus, vaid käes. See näitab, et vaatad oma telefoni nii tihti, et alateadvus ei luba seda isegi ära peita.
7. Su käed muutuvad (telefoni hoidmisest) järjest tuimemaks.
8. Sul on seletamatud peavaluhood. On tehtud mitmeid akadeemilisi uuringuid, mis on leidnud korrelatsiooni nutisõltuvuse ja peavalude vahel.

9. Su lähedased juba kommenteerivad su netiharjumusi. Kui su elukaaslane, sõbrad või sugulased peavad vajalikuks kommenteerida su ekraanisõltuvust, siis küllap on kriitikas kübeke tõtt.
10. Sa pead igal õhtul oma telefoni akut laadima. Enamik nutitelefone peab vastu kaks päeva, kui neid mõistlikult ja tasakaalukalt kasutada, blokeerides rakendused, mis taustal töötavad.

Siin on sulle kaks soovitust pühadeks, et pere või sõpradega rohkem aega veeta.

1. Proovi jõulude ajal olla vähemalt 24 tundi järjest ilma telefonita.
2. Kui see osutub võimatuks, siis kaaluge endale nuputelefoni ostmist, millega ei ole nii mugav olla alati veebis.

- Uudised
- Lahendused

- Androidiblog
- Mobiiltelefonid
- Turvalisus

Pilt

