Neljä askelta viisaampaan älypuhelimen käyttöön

1. **Tunnista** ongelmallinen älypuhelimen käyttö

Häiritsevätkö älylaitteiden aiheuttamat jatkuvat keskeytykset työntekoasi? Entä selaatko puhelinta jatkuvasti töiden lomassa ja tauoillakin niin, että aivosi eivät saa levätä hetkeäkään ilman jatkuvaa ärsyketulvaa? Tarkista oma ruutuaikasi. Montako tuntia vietit puhelimella edellisen päivän, entä edellisen viikon, aikana? Mitä sovelluksia käytit ajallisesti eniten?

2. **Karsi ja ennaltaehkäise** keskeytyksiä ja häiriöitä

- Pidä puhelin äänettömällä, kun teet keskittymistä vaativaa työtä.
- Ota sellaiset ilmoitukset pois, jotka eivät ole aivan välttämättömiä.
- Jos odotat tärkeää puhelua tai perheenjäsenesi on saatava sinut kiinni, säädä asetuksia niin, että kuulet vain häneltä saapuvat puhelut.
- Piilota puhelin pois näkyvistä tai jätä se toiseen huoneeseen.

3. **Motivoi itseäsi** ja keksi muuta tekemistä

Puhelimen sovellusten käyttö on tehty tarkoituksella koukuttavaksi. On siis normaalia, että sen käytön vähentäminen voi tuntua vaikealta. Motivaattorin miettiminen voi auttaa sinua. Pohdi siis, mistä kaikesta korkea ruutuaika on pois. Mitkä ovat niitä sinulle elämässä tärkeitä asioita, joille haluaisit antaa enemmän aikaasi ja huomiotasi arjessa?

Mitä muuta mukavaa voisit tehdä puhelimen selaamisen sijaan?

_____

_____

4. **Haasta itseäsi** vähentämään puhelimen käyttöä

Valitse jokin seuraavista haasteista, jota kokeilet esimerkiksi viikon ajan.

- ☐ Kun menet vessaan, jätä puhelin oven ulkopuolelle parkkiin.
- ☐ Kun syöt, älä ota puhelinta ruokapöytään ollenkaan.
- ☐ Laita puhelin lentotilaan tunti ennen nukkumaanmenoa.
- ☐ Pidä viikonloppuna somepaasto.
- ☐ Aseta puhelimen asetuksista aikarajoitus sovellusten käytölle.

Kirjoita kokeilun aikana ja/ tai päätteeksi ylös omia huomioita, ajatuksia ja tuntemuksia.

Mitä huomasit? _____

_____