

NEJ TACK TILL STÖRNINGAR OCH AVBROTT

Ta bara emot viktiga aviseringar och inga andra

Windows ger dig alla verktyg du behöver för att lugna ner din arbetsdag. Men först måste du avgöra vilka program som får störa dig.



Journalist
Steffen Nielsen

Ingen av oss tycker om att bli störd när vi arbetar. Det är lätt att förstå. När vi arbetar vill vi fokusera, vara effektiva och få saker gjorda så snabbt och med så lite trassel som möjligt. Det gäller både i den analoga och den digitala världen. Sedan kan vi söka upp distraktionerna på fritiden och när vi tar en paus.

Ändå blir vi störda i tid och otid för att dörrklockan ringer i den analoga världen, eller när meddelanden dyker upp på datorn – ofta åtföljda av ljud-effekter signalljud som påminner oss om dörrklockor.

Men det är inte alla distraktioner som är högljudda och irriterande. En del är till och med nödvändiga. Så vi kanske borde omformulera artikelns utgångspunkt till "Ingen av oss vill bli störd i onödan när vi arbetar". För det är klart att vi vill bli störda av en granne som larmar om att garaget

brinner, och vi vill att datorn skall tala om för oss om vårt säkerhetsprogram har upptäckt att ett virus har smugit sig in i datorn.

Bra och dåliga avbrott

Tricket är att göra en tydlig åtskillnad på nödvändiga och onödiga avbrott i vardagen. Det är lyckligtvis mycket lättare på datorn än i verkligheten, där svärmor knappast kommer att finna sig i att bli kategoriserad som ett onödigt avbrott.

Windows 10 och 11 ger möjligheten att välja vilka appar, program och Windows-verktyg som får skicka aviseringar till dig på skärmen. Du har förmodligen en bra uppfattning om vilka program som aldrig har något relevant att säga, och vilka du vill ska berätta saker för dig. Genom att sortera bort alla avbrott från de irrelevanta apparna har du tagit det första steget mot en mer avstressad datorvardag. Nästa steg kan vara att emellanåt använda dig av Windows inbyggda verktyg som hjälper dig att

behålla fokus. När du försätter datorn i fokusläge kommer du bara att uppmärksammas på de viktigaste varningarna som virusdetektering, en kritiskt låg batterinivå och liknande. Fokusläget bygger en ännu högre mur mellan dig och omvärlden. Om du till exempel vill titta på en film på datorn är det vettigt att aktivera den funktionen under några timmar, för då vill du verkligen inte bli störd.

Webbläsaren är ännu värre

Tyvärr är det inte bara Windows och datorns olika program och appar som skickar aviseringar. Webbplatser kan vara ännu mer påträngande genom att ständigt fråga om de får störa dig ännu mer. I webbläsaren är det inte lätt att fly från avbrotten om du inte känner till en specifik inställning som blockerar aviseringarna och säkerställer sinnesfrid från webbläsaren i framtiden. Både Chrome och Edge kan erbjuda en lugn surfupplevelse med rätt inställningar för aviseringar.

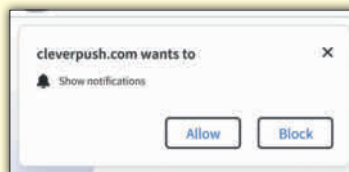
Om du ägnar 10-15 minuter åt detta kan du med våra tips ställa in både Windows och din favoritwebbläsare så att de bildar ett starkt försvar mot dessa irriterande meddelanden som avbryter ditt arbete.



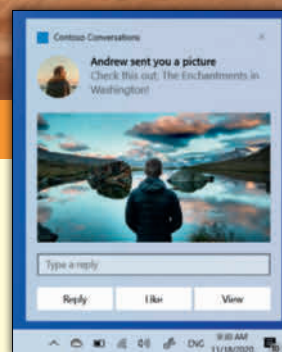
Slipp avbrott i webbläsaren och Windows

Aviseringar kommer från två håll: Windows och din webbläsare. Det är Windows som hanterar aviseringar från program på datorn, samtidigt som du får påträngande aviseringar från webbplatser i webbläsaren. Du kanske redan känner

till båda typerna, men här visar vi två exempel där den ena kommer från webbläsaren och den andra från operativsystemet. Då vet du vilka meddelanden du slipper när du börjar stänga av aviseringar i Windows, Edge och Chrome.



En typisk avisering från webbläsaren. En webbplats frågar om den kan skicka aviseringar till dig. Dessa förfrågningar stoppas enkelt.

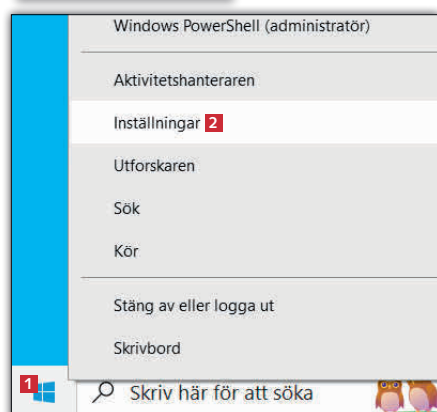


Windows visar aviseringar från program som du kanske inte ens använder och som borde låta dig vara i fred.

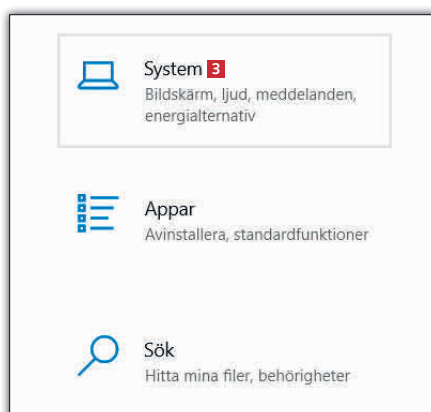


Välj vilka program som får skicka aviseringar

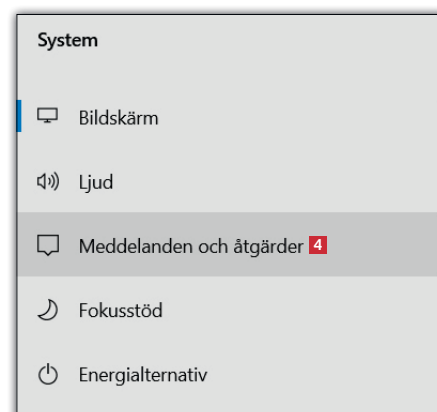
I Windows är det skillnad på viktiga meddelanden från ditt antivirus-program och oviktiga meddelanden från något okänt program. Bestäm vilka appar som ska få lov att knacka dig på axeln.



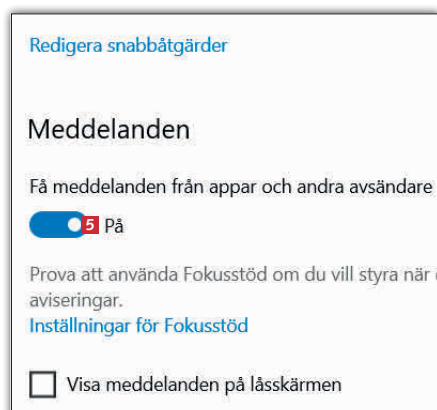
1 Högerklicka först på Start-knappen **1** i Windows 10 och välj **Inställningar** **2**.



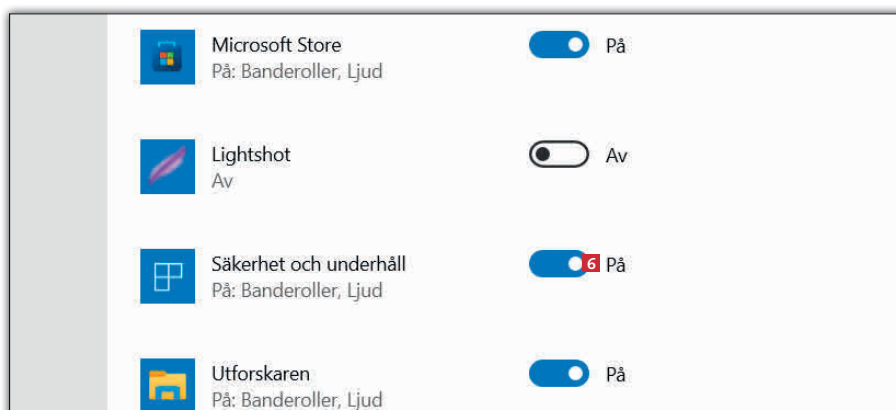
2 I inställningsfönstret väljer du **System** **3**.



3 I menyn till vänster väljer du alternativet **Meddelanden och åtgärder** **4**.



4 Under **Meddelanden** ser du till att reglaget är blått **5** som visar att det är påslaget.



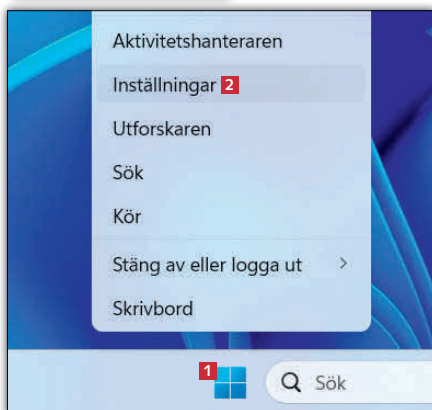
5 Längre ner i samma fönster väljer du vilka appar, program och Windows-verktyg som kan skicka aviseringar till dig. Sätt reglaget i läget **På** **6** vid de program som får störa dig.

Stäng av aviseringarsljud

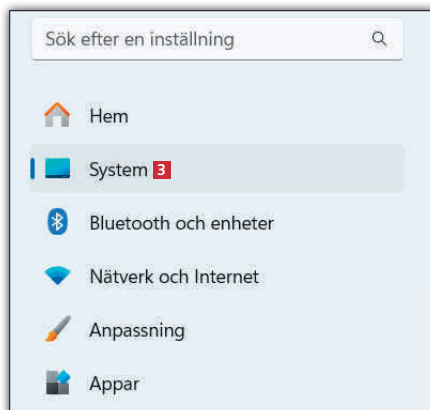
Ofta är det ljuden som stör oss mest när Windows skickar meddelanden till oss. Du kan välja att stänga av ljuden så att du får meddelanden från utvalda appar men aldrig störs av ljuden. Ta bort markeringen vid **Tillåt att aviseringar spela upp ljud**. Du hittar alternativet när du kommer till steg 4 i våra guider nedan. I Windows 11 klickar du först på pilen vid **Meddelanden**.

- ☐ Visa meddelanden på låsskärmen
- ☒ Visa påminnelser och inkommande VoIP-samtal på låsskärmen
- ☐ Tillåt att aviseringar spelar upp ljud
- ☒ Visa Välkommen till Windows efter uppdateringar och ibland när jag loggar in för att indikera vad som är nytt och vad som föreslås
- ☒ Ge förslag på hur jag kan slutföra konfigurationen av min enhet för att få ut mesta möjliga av Windows
- ☒ Få tips och förslag medan du använder Windows

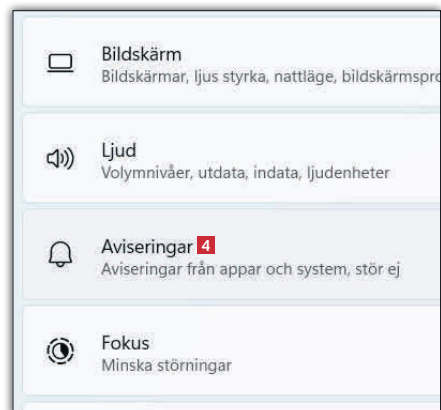
Windows 11



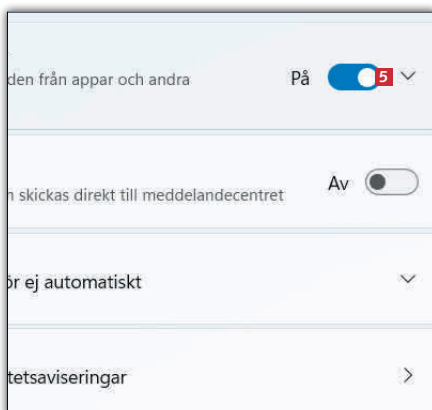
1 Högerklicka på Start-knappen **1** i Windows 11 och välj **Inställningar 2**.



2 I inställningsfönstret väljer du **System 3** till vänster.



3 Klicka på **Aviseringar 4**.



4 Vid **Aviseringar** ser du till att reglaget är påslaget **5**. Det ska alltså vara blått.

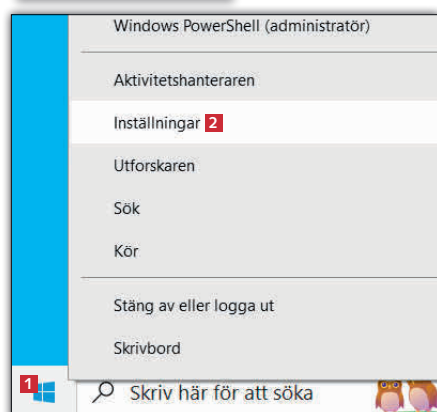


5 Bläddra neråt och sätt reglagen i läget **På 6** vid de appar och program som du vill ska få skicka aviseringar i Windows.

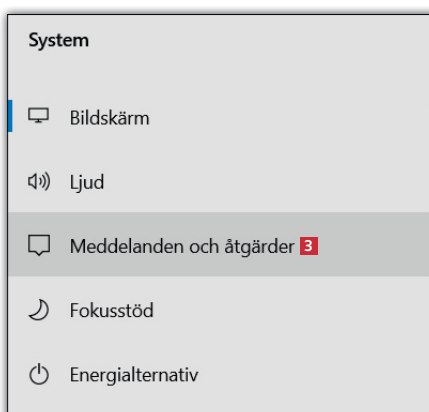


Pausa aviseringar helt och hållet

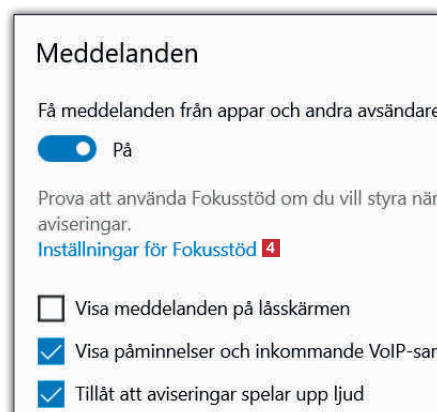
Fokusstöd är ett Windows-verktyg som kan blockera alla aviseringar när du vill ha lugn och ro. Du kan när som helst starta funktionen, men du kan också låta Windows göra det automatiskt i vissa situationer.



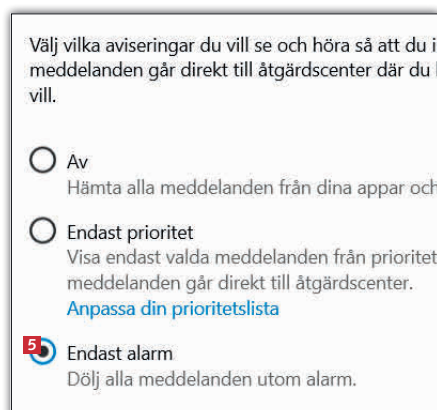
1 Högerklicka på Start-knappen **1** och välj **Inställningar** **2**.



2 Klicka på **Meddelanden och åtgärder** **3** i menyn till vänster.



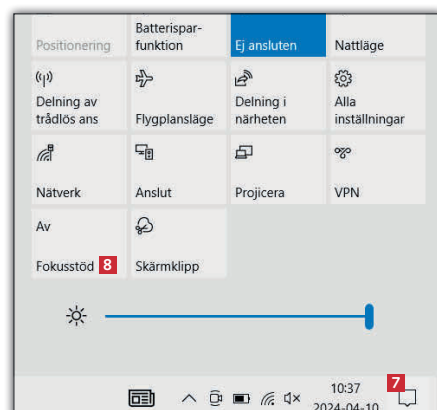
3 Klicka på länken **Inställningar för Fokusstöd** **4**.



4 Markera **Endast larm** **5**. På så sätt får du så lite störningar som möjligt när du använder Fokusstöd.



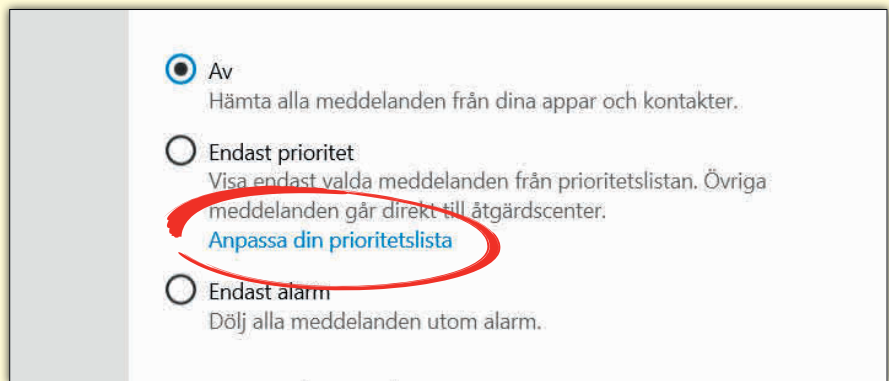
5 Bestäm nu när du vill att Fokusstöd ska aktiveras automatiskt, till exempel när du använder två bildskärmar **6**.



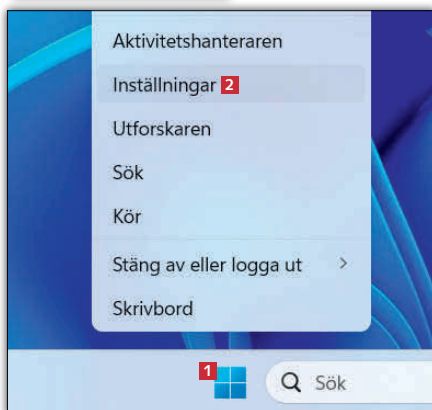
6 Du kan aktivera Fokusstöd själv genom att klicka på ikonen för åtgärdscenter **7** och på knappen **Fokusstöd** **8** så att den byter namn till **Endast larm**.

Låt ett fåtal program skicka aviseringar

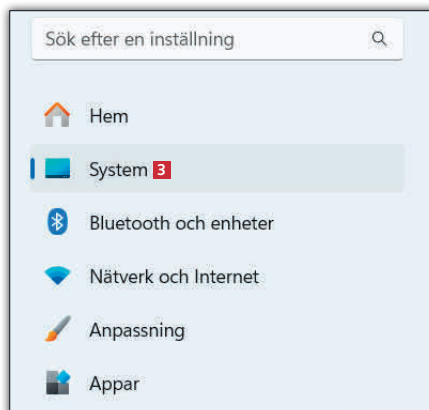
Det går att välja vilka program som ska kunna skicka meddelanden till dig även om du har valt att aktivera Fokusstöd. I Windows 10 väljer du **Anpassa din prioriteringslista** under **Inställningar för Fokusstöd**. I Windows 11 går du in under **System** följt av **Aviseringar** och **Ange prioritetsavsieringar**.



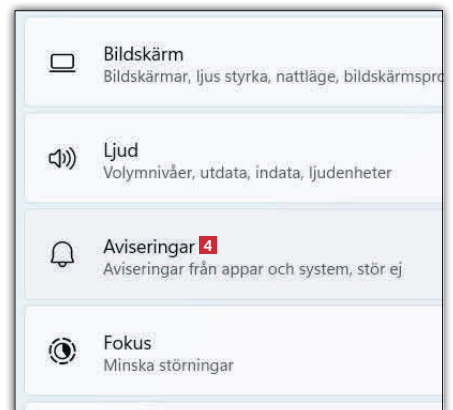
Windows 11



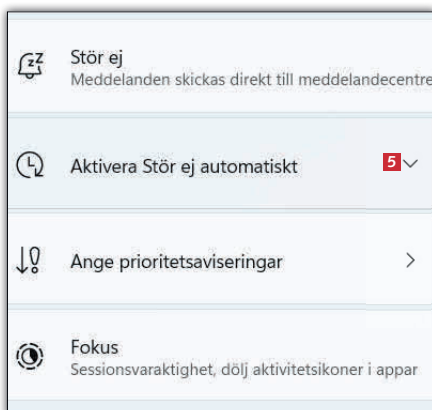
1 Högerklicka på Start-knappen **1** och välj **Inställningar** **2**.



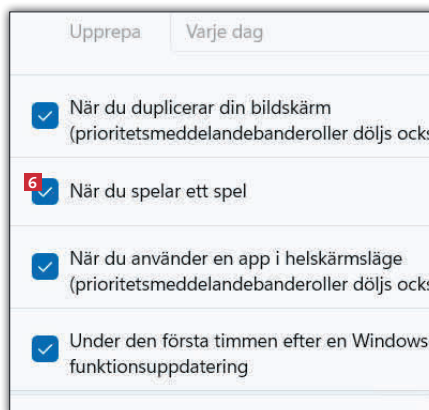
2 I inställningsfönstret väljer du **System** **3** till vänster.



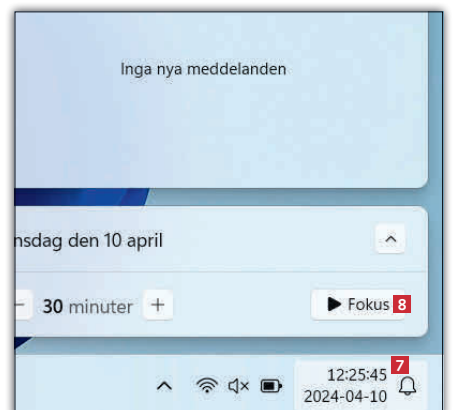
3 Klicka på kategorin **Aviseringar** **4**.



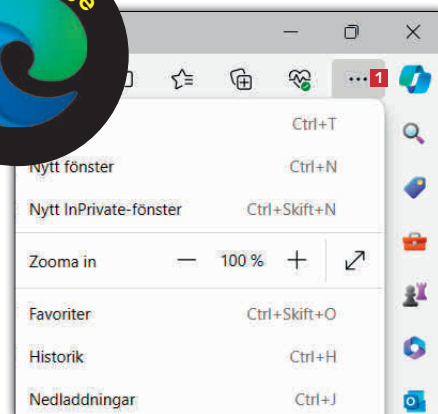
4 Klicka på pilen vid **Aktivera Stör ej automatiskt** **5**.



5 Ange nu i vilka situationer du vill att Fokusstöd ska aktiveras automatiskt, som när du spelar spel **6**.



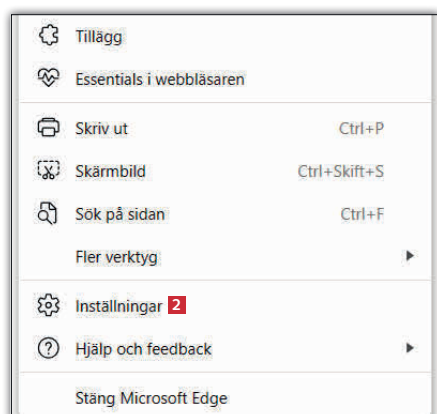
6 När du själv vill aktivera Fokusstöd klickar du på klockan **7** på aktivitetsfältet och på **Fokus** **8**. Gör likadant för att stänga av funktionen.



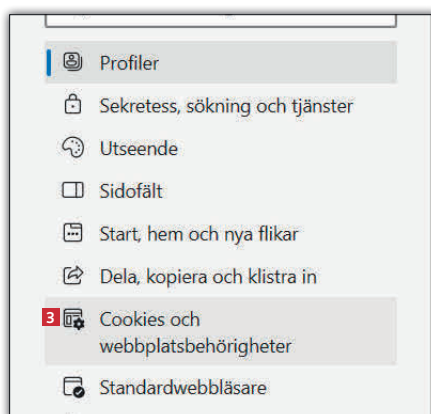
Så styr du aviseringar i webbläsaren

Webbplatser vill gärna skicka meddelanden till dig, men du kan se till att de inte inkräktar alls. Vi visar metoden i Edge och Chrome.

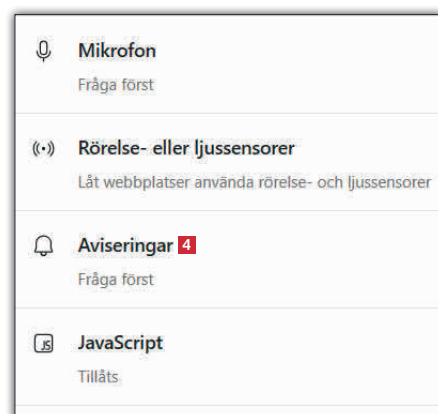
1 Klicka först på de tre punkterna **1** uppe i det högra hörnet av Edge.



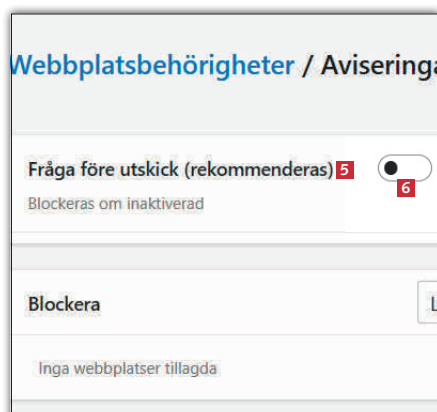
2 Välj sedan **Inställningar** **2** längst ner i menyn.



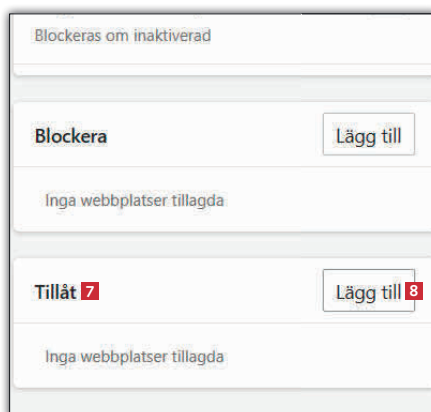
3 Klicka på **Cookies och webbplatsbehörigheter** **3**.



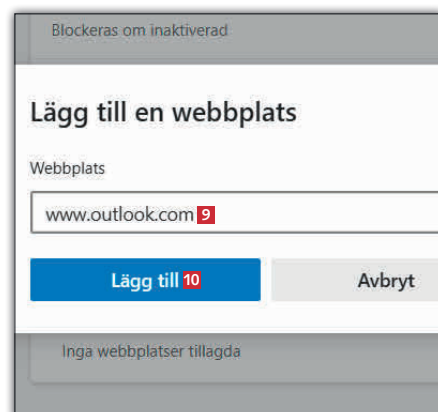
4 Välj kategorin **Aviseringar** **4**.



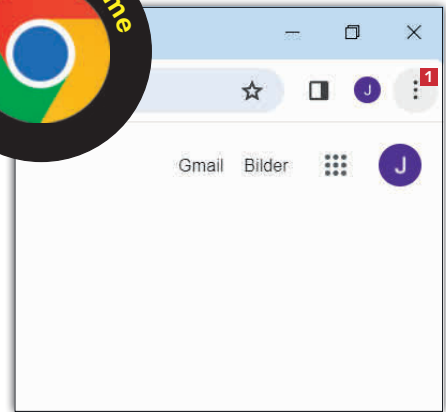
5 Vid **Fråga före utskick** **5** stänger du av reglaget **6** så att det blir vitt som här. Nu blockeras alla aviseringar.



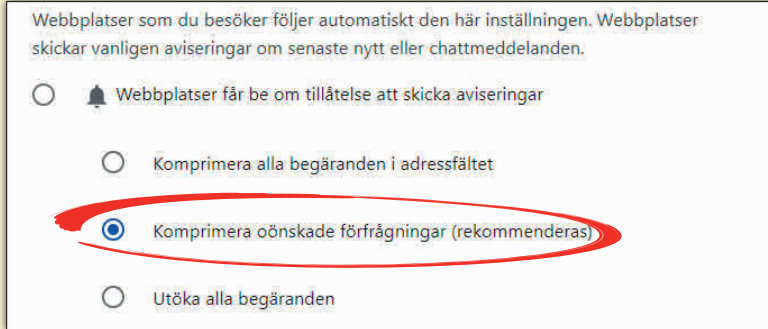
6 Om du vill att vissa webbplatser ska få skicka aviseringar måste du skapa ett undantag. Vid **Tillåt** **7** klickar du på knappen **Lägg till** **8**.



7 Skriv in adressen **9** för hem-sidan som ska få visa aviseringar och klicka på **Lägg till** **10**.

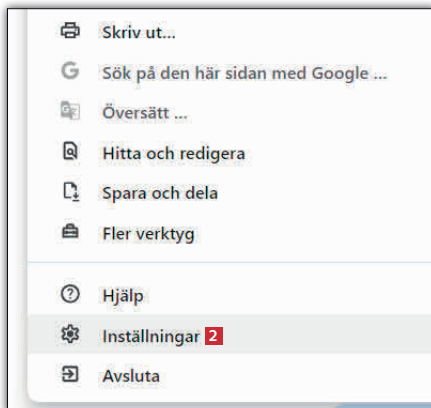


1 Klicka på de tre punkterna **1** uppe i Chromes högra hörn.

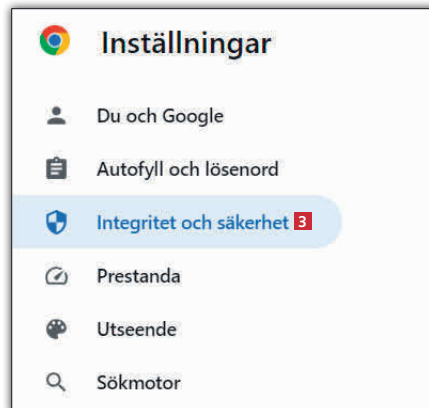


Stäng av aviseringar och skapa undantag

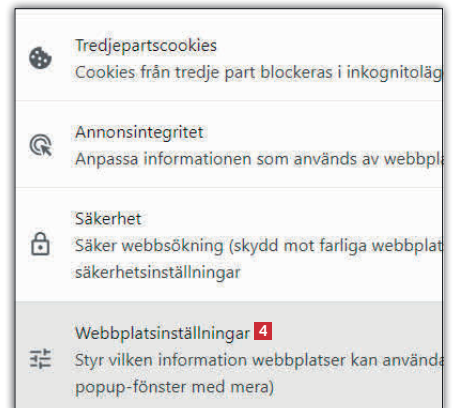
Du bestämmer om du vill ta emot aviseringar. Vi rekommenderar dock att du stänger av dem som en allmän regel och skapar undantag för de webbplatser som får kontakta dig.



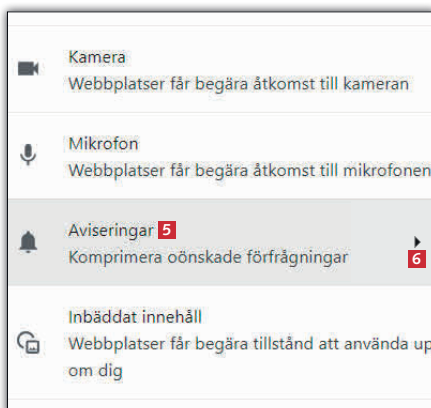
2 Välj sedan **Inställningar** **2** långt ner i menyn.



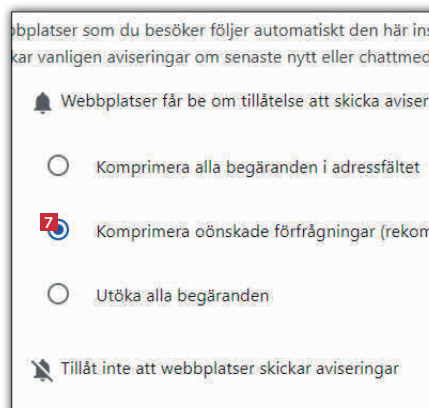
3 Klicka sedan på alternativet **Integritet och säkerhet** **3**.



4 I nästa fönster väljer du **Webbplatsinställningar** **4**.



5 Vid **Aviseringar** **5** klickar du nu på den lilla pilen **6**.



6 Markera **Komprimera oönskade förfrågningar** **7**.



7 Vid **Får skicka aviseringar** skapar du undantag med hjälp av knappen **Lägg till** **8**.