

# Så blir du mindre BEROENDE AV DIN MOBIL

Teknikföretag har skapat smarta algoritmer som gör det svårt att lägga ifrån sig mobilen. Här är våra förslag på hur du kan begränsa slöseriet med tid.



**Journalist**  
Henning Rasmussen

Nu för tiden är det svårt att hitta tid för reflektion, eftersom de flesta av oss bär omkring på en påträngande apparat som med alla medel försöker

fånga vår uppmärksamhet. Mobilen är en fantastisk uppfinning, men för många kan den vara så fängslande att den stör det verkliga livet och kan skapa ett direkt beroende.

Även om just du tycker att du kan kontrollera ditt mobilanvändande har många människor väldigt svårt att

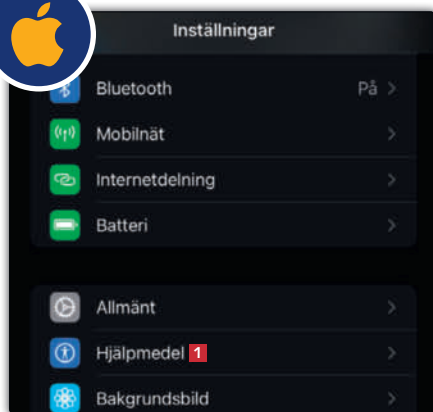
vara närvarande längre perioder när en ny avisering piper eller vibrerar på skärmen varannan minut.

## Motståndet breder ut sig

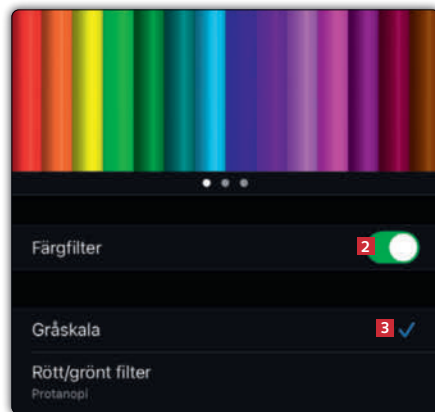
En av anledningarna till att vi har så svårt att lägga ifrån oss våra mobiler är att sociala medier har utvecklats och blivit så extremt skickliga på att manipulera vår uppmärksamhet med i princip oändliga rullmenyer med nyheter – så kallade "infinite scroll" eller "doom scroll". För att bekämpa det här beroendet, som kan drabba

## Gör din mobil tråkigare

Enligt experter ger en skärm utan färger mindre belöning till hjärnan i form av hormonet dopamin. Försök därför ställa in din mobilskärmen till svartvitt.



**1** På din iPhone skal du först gå in under **Inställningar** och välja **Hjälpmedel** **1**.



**2** Välj **Skärm och textstorlek** och därefter på **Färgfilter**. Aktivera reglaget **2** och välj **Gråskala** **3**. Nu är mobilen inte spännande att titta på längre.



användare av alla generationer och åldrar, har EU vidtagit åtgärder på flera fronter.

#### Fler tjänster anpassas

Bland annat har man skapat lagen om digitala tjänster, som förbjuder tjänster att ha beroendeframkallande funktioner som "oändlig rullning" och automatisk uppspelning av nytt innehåll när man har tittat färdigt på en video. EU granskar hela tiden plattformarna för att se till att de följer de nya reglerna, som syftar till att

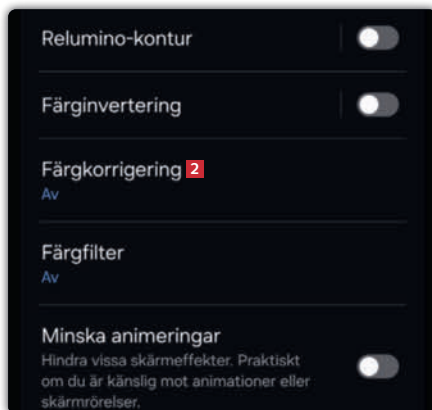
skapa en säkrare digital miljö. 2019 stämde 42 amerikanska delstater Meta, som är företaget bakom Facebook och Instagram, och anklagade dem för att utforma sina produkter på ett sätt som skapar beroende och skadar barns och ungas psykiska hälsa. Målet är fortfarande inte slutfört, och mer än sex år senare väntar vi fortfarande på ett beslut. Trycket har dock fått Meta att lägga till nya verktyg för att stödja digital balans, såsom pauser, tidslarm och bättre översikt över den tid man lägger ner. Dessa åtgärder

är dock inte bindande eller tillräckligt starka för att bryta vanor. Enligt de flesta experter behövs det faktiska stoppfunktioner, så kallad friktion, som aktivt avbryter användningen av sociala medier.

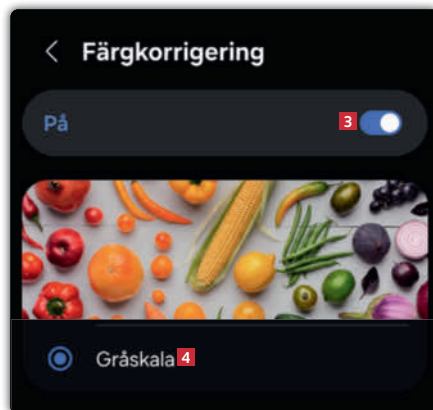
I den här artikeln hittar du ett antal enkla tips om hur du kan minska din mobilanvändning om du vill, och här är det första tipset: Öppna mobilens översiktsmeny genom att svepa ner från skärmens övre högra del och stäng av Wi-Fi och mobilnätverk när du vill ha en paus.



**1** Öppna inställningarna på din Android-telefon via menyn högst upp eller genvägen i appöversikten. Tryck på **Tillgänglighet** och välj **Synlighetsförbättringar** **1**.



**2** Tryck på alternativet **Färgkorrigering** **2**.

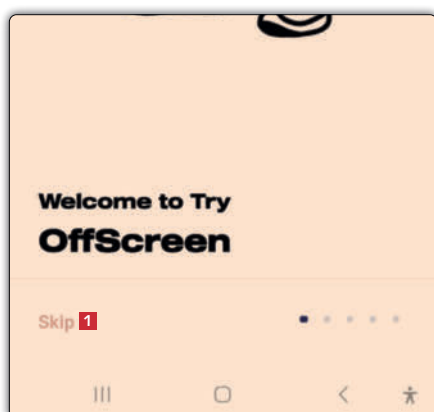


**3** Sätt reglaget i läget **På** **3** och välj **Gråskala** **4**. Nu blir mobilskärmen svartvit, vilket gör den mindre attraktiv.

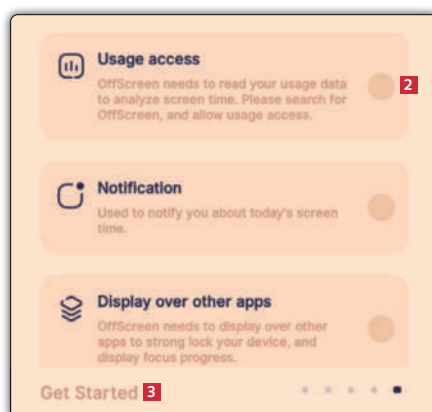


## Sätt en gräns för din mobilanvändning

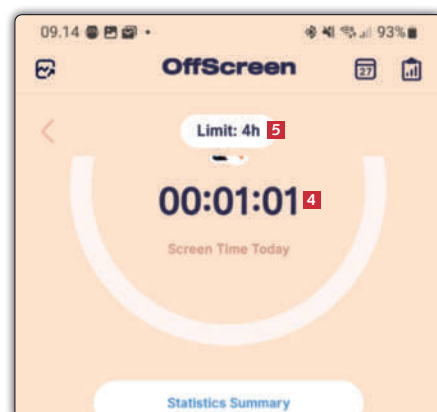
Det kan vara svårt att avgöra hur mycket tid du tillbringar framför skärmen på din mobil. Nu kan du få veta det med OffScreen, där du också kan ställa in gränser för dig själv innan du får ett meddelande på skärmen.



**1** Ladda ner OffScreen från din mobilis appbutik. Starta appen och tryck på **Skip 1** för att komma igång.



**2** Du måste först ge behörighet för fyra olika objekt. Tryck på dem **2** ett i taget och ge behörighet i inställningarna som öppnas. Tryck sedan på **Get Started 3**.



**3** Överst visas den totala tiden du har använt mobilen idag **4**. Tryck på **Limit 5** för att sätta en gräns.

## 5 tips som håller mobilen i fickan

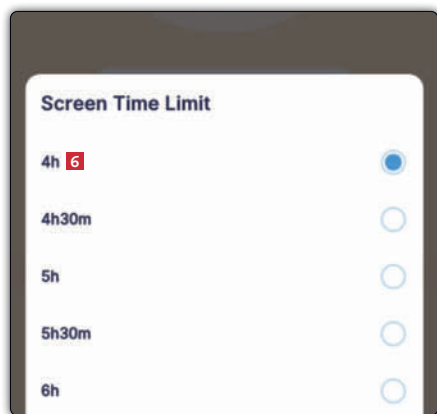
### 1: De gamla plastkortet är en bra idé

De senaste åren har plastkort som sjukvårdskort, körkort och betalkort i allt större omfattning ersatts av appar. Om du istället ser till att använda de gamla plastkortet ibland slipper du distraktioner när du hela tiden måste ta upp mobilen ur fickan.

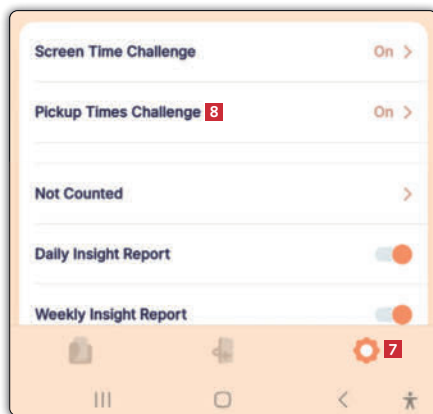


### 2: Det är okej att vara rastlös

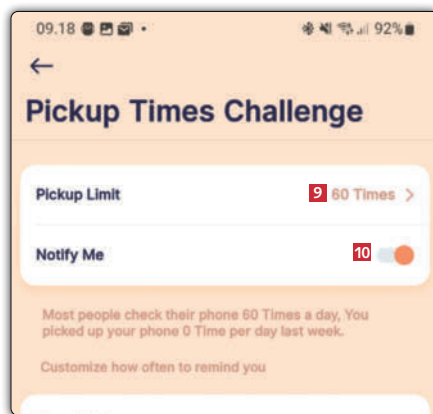
Om du känner dig rastlös är det frestande att till exempel bläddra på sociala medier. Det skapar bara en ond cirkel som orsakar ännu mer stress. Om du känner dig obekväm med att vara borta från mobilen, försök att stå ut. Rikta din uppmärksamhet mot något annat än mobilen. Rastlöshet kommer att avta och på sikt kommer du att bli lugnare och mindre beroende.



**4** Standardgränsen är fyra timmar **6**, men du bestämmer själv hur länge du kan använda din mobil varje dag innan du får en varning på skärmen.



**5** Tryck på kugghjulet **7** nere till höger. Här kan du också ställa in en gräns för hur ofta du kan använda mobilen genom att trycka på **Pickup Times Challenge** **8**.



**6** Tryck på **Pickup Limit** **9**. Som standard får du låsa upp mobilen 60 gånger per dag innan du får en varning **10**. Nu får du en översikt över din mobilanvändning.

## 4: Få bättre sömn med en gammaldags väckarklocka

Du kan fortfarande köpa en traditionell väckarklocka som ser till att du vaknar i tid på morgonen – utan att behöva riskera att mobilen stör dig i sovrummet när du använder dess alarmfunktion. Den här typen av väckarklocka finns att köpa från cirka 100 kronor.

## 3: Var medveten om när du är online

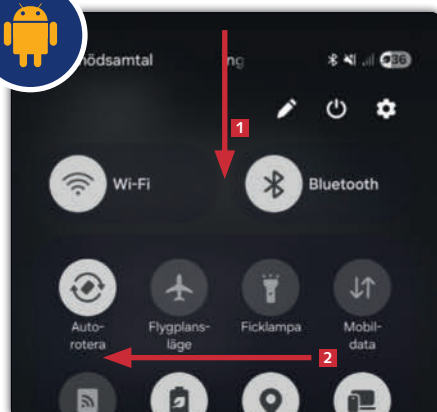
Hjärnan kan inte multitaska utan hoppar snabbt mellan uppgifter. När du försöker göra två saker samtidigt sjunker din koncentration. Om du tittar på sociala medier när du är med andra påverkar det din närvaro. Var istället medveten om när du vill vara online och när du vill vara närvarande. Försök inte vara bägge två samtidigt.

## 5: Gör mobilen mindre tillgänglig

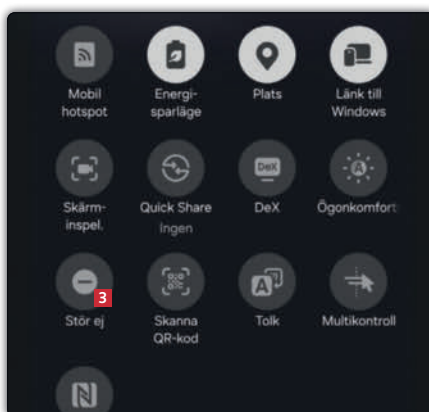
Precis som med snus eller cigaretter handlar beroende om tillgänglighet. Om mobilen ligger framför dig blir det svårare att inte använda den. Gör det lättare för dig själv. Lägg undan din mobil, ställ in den på ljudlöst läge och upprätta specifika regler, till exempel mobilfri tid varje kväll mellan 17 och 20, eller inga mobiler i sovrummet. Om du har barn eller barnbarn kan du hjälpa dem också genom att upprätta tydliga riktlinjer för deras användning.

# Ge dig själv en välbehövlig paus

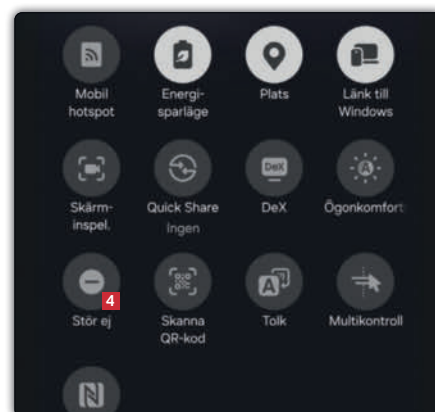
Aviseringar kan vara stressande när du är upptagen med andra uppgifter, så det kan vara bra att ställa in mobilen så att den inte stör dig alls under en kortare eller längre period.



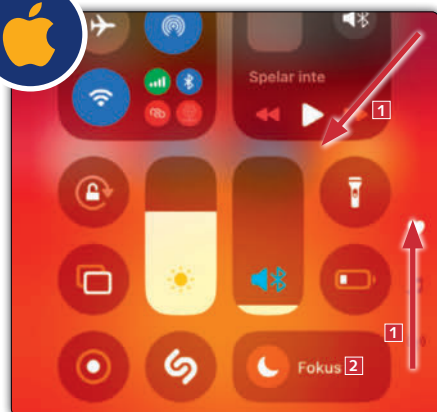
**1** Svep nedåt från toppen av din Android-mobil med två fingrar **1**. I vissa fall måste du nu dra menyn åt vänster **2** för att se fler alternativ.



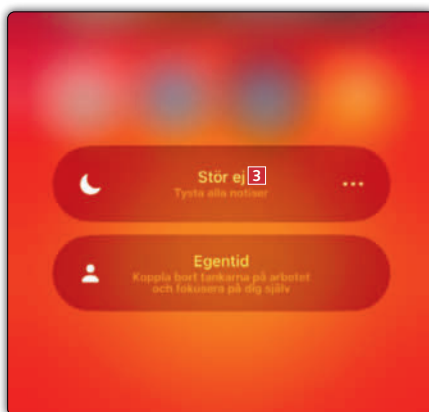
**2** Tryck på **Stör ej** **3**.



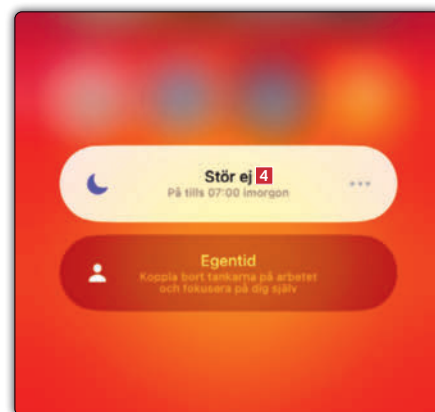
**3** När knappen är aktiverad **4** kommer du inte att få några aviseringar och meddelanden förrän du stänger av **Stör ej** igen.



**1** Beroende på din iPhone-modell drar du fingret antingen från skärmens nedre del eller från det övre högra hörnet för att öppna menyn. **1**. Välj **Fokus** **2**.



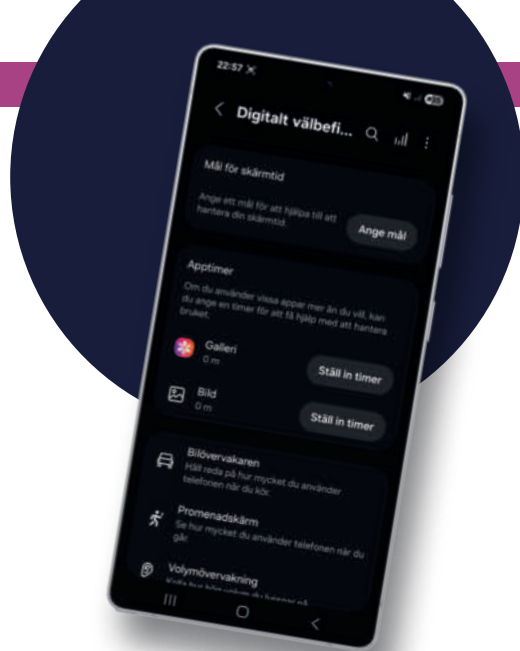
**2** Här kan du välja inställningar som ger dig lugn och ro. Tryck på **Stör ej** **3** för att slippa meddelanden och aviseringar



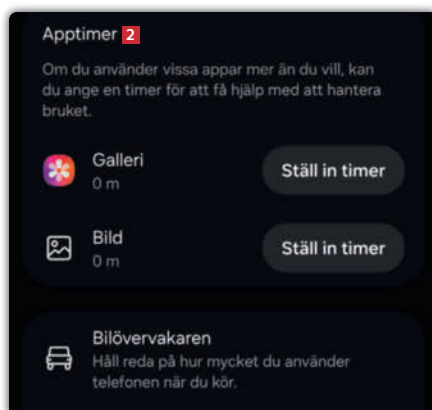
**3** Som standard är funktionen aktiv fram till klockan 7 nästa dag. Du kan inaktivera funktionen omedelbart genom att trycka på samma knapp igen **4**.

# Sätt du tidsgränser för appar

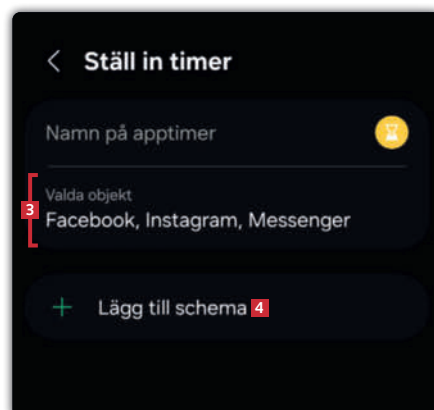
Sociala medier är utformade för att hålla fast dig vid skärmen i timmar så att du utsätts för fler annonser. Men du kan sätta en övre gräns för hur mycket tid du spenderar på sociala medier.



**1** Öppna mobilens inställningar från menyn högst upp eller via appöversikten. Välj alternativet **Digitalt välbefinnande och föräldrakontroll** **1**.



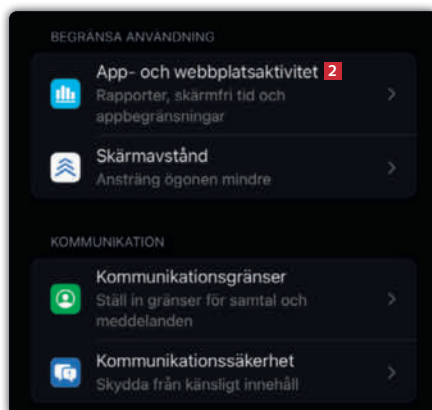
**2** Tryck på **Apptimer** **2**.



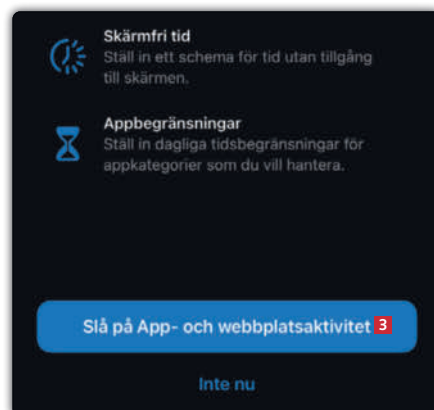
**3** Välj den app du vill ha en tidsgräns på **3** och tryck på **Lägg till schema** **4**. Ett fält öppnas nu där du kan ange en tidsgräns för veckans dagar för de aktuella apparna.



**1** Gå till inställningarna på din iPhone och välj **Skärmtid** **1**.



**2** Välj **App- och webbplatsaktivitet** **2**.



**3** Tryck på **Slå på App- och webbplatsaktivitet** **3**. Nu kan du välja **Appbegränsningar** och ställa in hur länge du får använda mobilens olika appar.