

Slik blir du mindre AVHENGIG AV MOBILEN

Teknologiselskapene benytter algoritmer som gjør mobilen vanskelig å legge fra seg. Her er våre forslag til hvordan du kan begrense tidsbruken.



Journalist
Henning Rasmussen

Evnen til fordypning er på vikende front. I dag går de fleste av oss rundt med en dings i lommen som insisterer på å få vår oppmerksomhet – nær

sagt med alle midler. Smarttelefonen er en fantastisk innretning, men for mange er de mange mulighetene den byr på, så fengende at de forstyrrer det virkelige livet. I verste fall skaper den avhengighet.

Selv om du kanskje synes at du har god kontroll over mobilbruken, er det

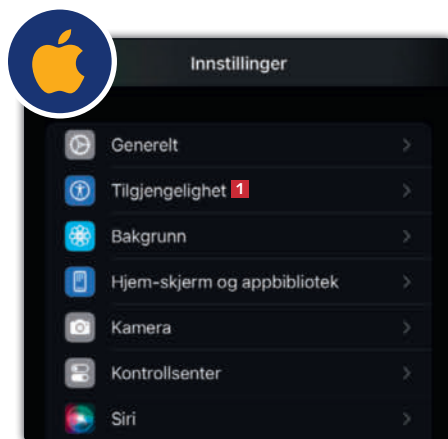
mange som sliter med å holde på oppmerksomheten over lengre tid om gangen når det piper eller vibrerer annenhvert minutt når det vises en ny varsling på skjermen.

Motstanden vokser

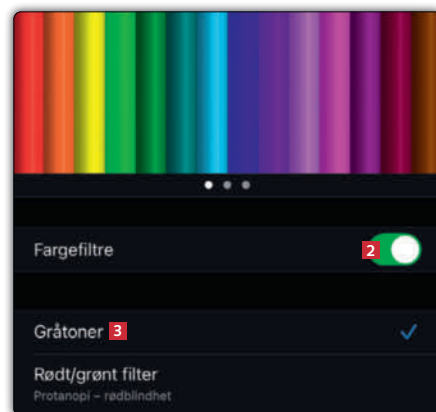
Årsaken til at vi har så store problemer med å legge fra oss mobilen, er spesielt at de sosiale mediene er optimalisert for å holde på oppmerksomheten via uendelige rullemenyer med nyheter – det som på engelsk kalles "infinite scroll" eller "doom scroll".

Først gjør du mobilen kjedeligere

Ifølge eksperter utløser en fargeløs skjerm mindre belønning til hjernen i form av hormonet dopamin. Prøv derfor å gjøre skjermen svart-hvit.



1 På iPhone går du først til **Innstillinger** og velger **Tilgjengelighet** **1**.



2 Trykk på **Skjerm og tekststørrelse**, og velg **Fargefiltre**. Trykk på skyveknappen **2** og velg **Gråtoner** **3**. Dermed er mobilen merkbart mindre spennende å se på.



For å motvirke denne avhengigheten, som rammer alle generasjoner, har EU kommet med flere tiltak.

Flere tjenester følger pålegg

Det har blant annet skjedd med lovverket Digital Services Act, som forbyr tjenester å ha vanedannende funksjoner som "infinite scroll" eller automatisk avspilling av nytt innhold når du har sett ferdig én video. EU-kommisjonen gransker fortløpende plattformene for å sikre at de overholder de nye reglene, som skal gi en

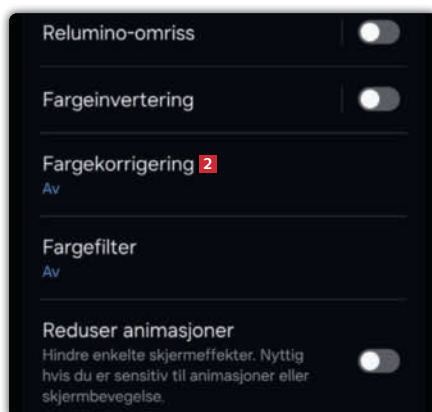
tryggere digital hverdag. I 2019 ble Meta, som eier Facebook og Instagram, saksøkt av 42 amerikanske stater. Anklagene gikk ut på at selskapet designer produktene sine på en slik måte at de skaper avhengighet og er skadelig for den mentale helsen til barn og unge. Saken er ennå ikke avgjort, og nå seks år senere venter vi fortsatt på en dom. Presset har likevel fått Meta til å innføre nye verktøy som skal gi en bedre digital balanse ved hjelp av pauser, tidsvarsler og bedre oversikt over hvordan man bru-

ker tiden. Tiltakene er likevel verken forpliktende eller sterke nok til å bryte vaner. Det som ifølge ekspertene må til, er egentlige stoppfunksjoner, kalt friksjon, der man blir aktivt avbrutt i bruken av sosiale medier.

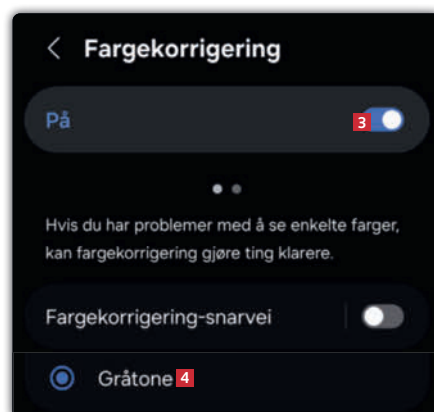
I denne artikkelen får du flere gode tips om hvordan du selv kan redusere mobilbruken, og det første tipset får du her: Åpne hurtigmenyen ved å dra en finger henholdsvis ned eller opp fra toppen eller bunnen av skjermen, og slå av både Wi-Fi og mobilnettverk når du trenger en pause.



1 Åpne innstillingene på Android-mobilen via menyen øverst eller en snarvei i app-oversikten. Trykk på **Tilgjengelighet**, og velg **Synsforbedringer** **1**.



2 Deretter trykker du på **Fargekorrigering** **2** i innstillingsmenyen. Vær oppmerksom på at punktene kan ha andre navn, avhengig av mobilprodusenten.

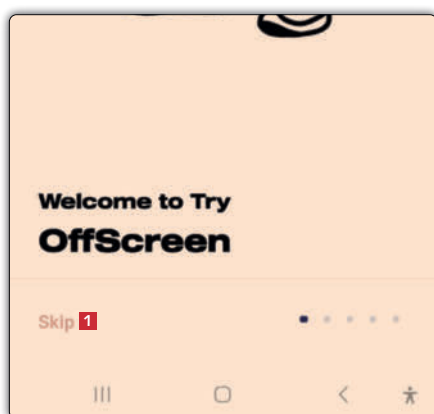


3 Slå **Fargekorrigering På** **3**, og velg **Gråtone** **4** nederst. Nå blir mobilskjermen svart-hvit og er dermed mindre tiltrekkende.

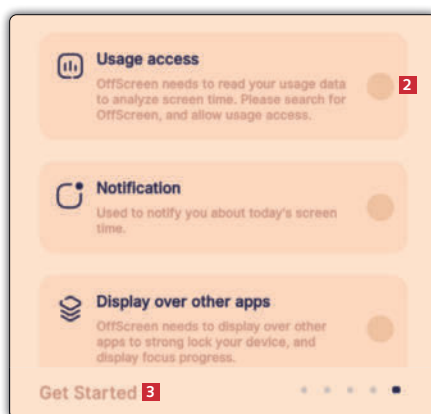


Sett en grense for mobilbruken

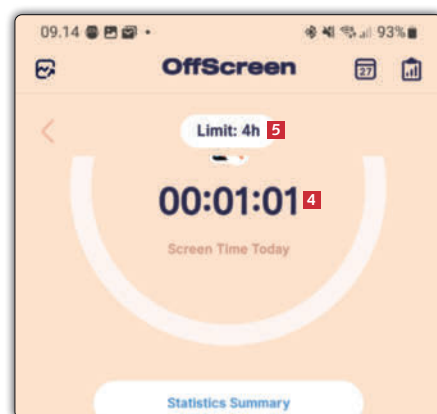
Det kan være vanskelig å vite hvor mange timer som går med til å glo på mobilen. Det får du innsikt i med appen OffScreen, der du også kan sette en grense for deg selv før du får et varsel på skjermen.



1 Hent OffScreen i appbutikken, og start appen. Trykk på **Skip** **1** for å komme i gang.



2 Du må først gi appen tillatelse på fire forskjellige punkter. Trykk på ett punkt **2** om gangen, og gi tillatelse i innstillingene som åpnes. Deretter trykker du på **Get Started** **3**.



3 Øverst ser du hvor mange timer du har brukt mobilen i dag **4**. Trykk på **Limit** **5** for å sette en grense.

5 tips for ikke å gripe etter mobilen

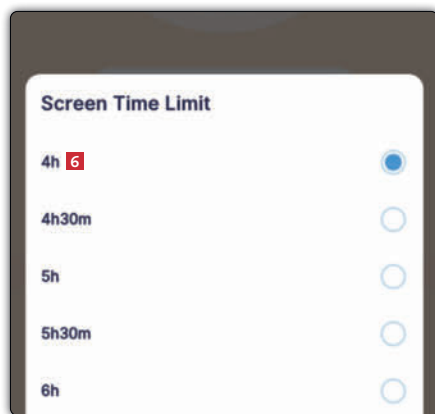
1: De gamle plastkortene funker fortsatt

I senere år har betalingskortene blitt erstattet av en app; Google Wallet, Apple Pay eller Vipps. Hvis du fra tid til annen i stedet velger et av de gamle plastkortene, så slipper du å bli distraheret hver gang du betaler for en vare.

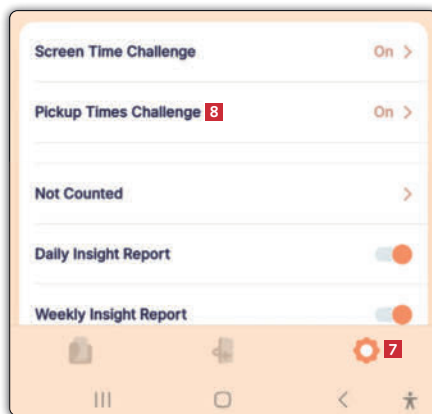


2: Det er greit å være rastløs

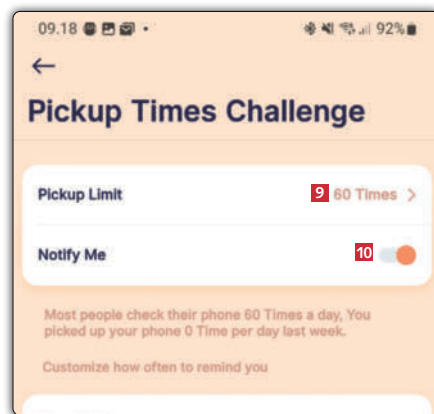
Hvis du føler deg rastløs, er det fristende å dempe uroen med en avledningsmanøver som å sjekke sosiale medier, men det skaper en ond spiral som fører til enda mer stress. Hvis du opplever ubehag ved å unnvære mobilen, bør du likevel prøve å klare deg uten. Fokuser i stedet på noe annet enn skjermen. Uroen demper seg, og på sikt blir du roligere og mindre avhengig.



4 Grensen er som standard satt til fire timer **6**, men du velger selv hvor lenge du kan bruke mobilen før du får et varsel på skjermen.



5 Trykk på tannhjulet **7** nederst til høyre. Her kan du også sette en begrensning på hvor ofte du kan løfte opp telefonen ved å trykke på **Pickup Times Challenge** **8**.



6 Trykk på **Pickup Limit** **9**, og velg et tall. Som standard kan du låse opp mobilen 60 ganger daglig før du får en advarsel **10**. Nå får du oversikt over mobilbruken.

3: Vær bevisst på når du er på nett

Hjernen kan ikke multitask, men hopper i stedet raskt mellom oppgaver. Derfor går det ut over konsentrasjonen hvis du forsøker å gjøre to ting på én gang. Hvis du sjekker sosiale medier mens du er sammen med andre, går det utover samværet. Vær i stedet bevisst på når du vil være på nett, og når du vil være fullt og helt til stede der du er.

4: En "dum" vekkeklokke gir bedre søvn

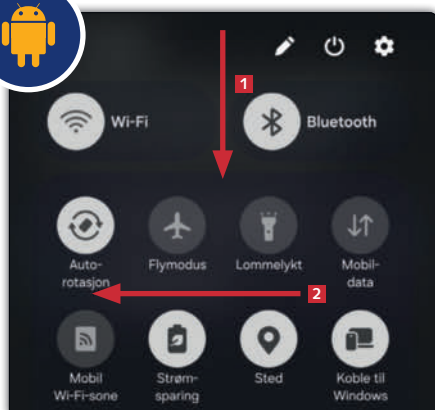
Det er fortsatt tradisjonelle vekkeklokker å få kjøpt, slik at du kommer deg opp om morgenen uten å risikere forstyrrelser fra mobilen, hvis du bruker den som alarm. "Dumme" vekkeklokker får du fra et par hundrelapper.

5: Gjør mobilen mindre tilgjengelig

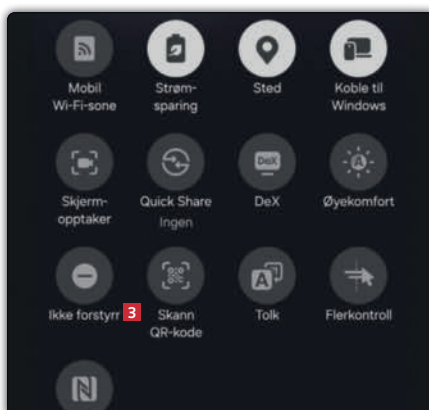
Som med sukker eller røyking handler avhengighet ofte om tilgjengelighet. Er mobilen alltid innen rekkevidde, blir det langt vanskeligere å styre bruken av sosiale medier. Gjør det lettere for deg selv: Legg vekk mobilen, sett den på lydløs og lag konkrete regler som mobilfri tid hver kveld fra klokken 17 til 20 eller innfør totalforbud på soverommet. Har du barn eller barnebarn, hjelp du også dem ved å innføre klare rammer.

Unn deg et sårt tiltrengt pusterom

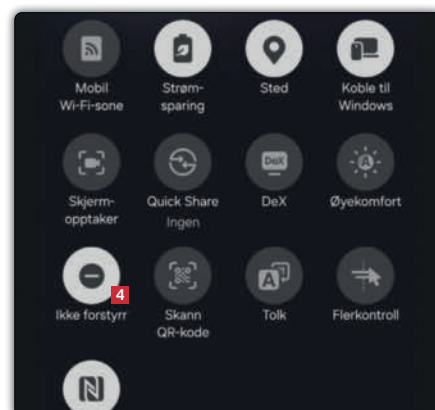
Varslinger kan være stressende når man er travelt opptatt med andre oppgaver. Derfor kan det også være en fordel å stille inn mobilen til ikke å forstyrre i kortere eller lengre perioder.



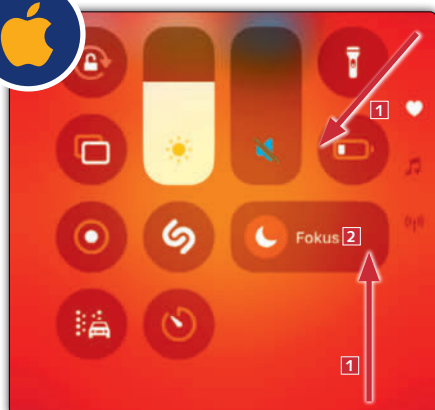
1 Dra nedover med to fingrer **1** fra toppen av Android-skjermen. I noen tilfeller må menyen skyves til venstre **2** for å se flere innstillinger.



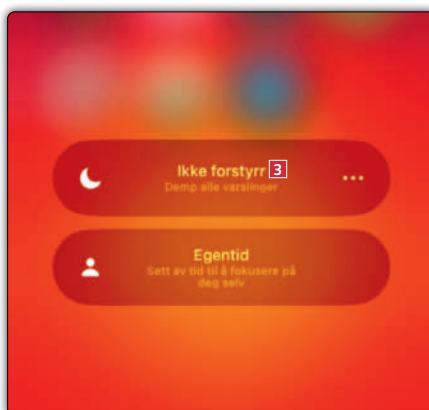
2 Trykk på **Ikke forstyrre** **3**.



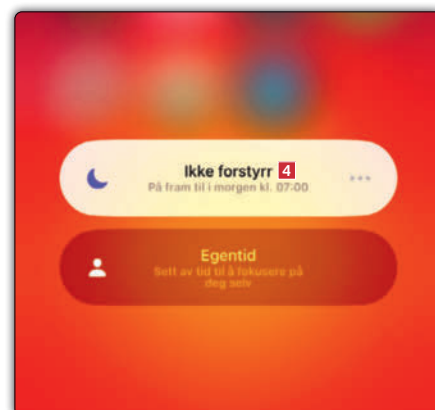
3 Når knappen er aktivert **4**, forstyrres du ikke av varsler og meldinger til du igjen slår av **Ikke forstyrre** på samme måte.



1 Avhengig av iPhone-modell må du enten dra med en finger fra nederst på skjermen eller fra øverste høyre hjørne for å åpne menyen **1**. Velg **Fokus** **2**.



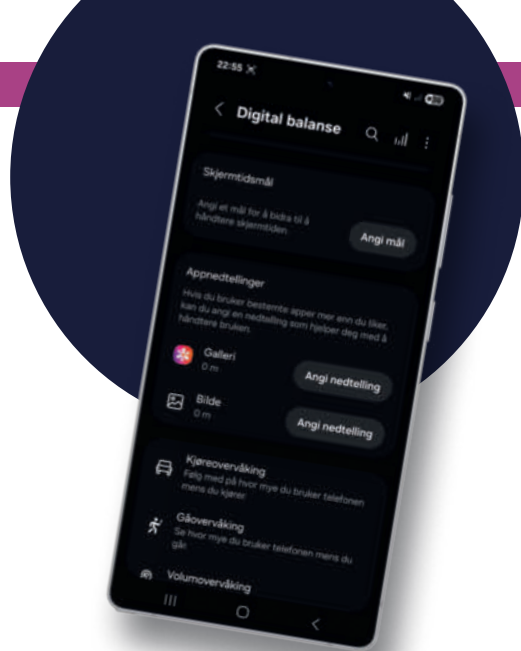
2 Her kan du velge forskjellige innstillinger for ro og fred. Trykk på **Ikke forstyrre** **3** for å slippe alle varsler og meldinger.



3 Som standard er funksjonen aktivert til etter klokken syv neste dag. Du kan også slå av funksjonen ved å trykke en gang til på den samme knappen **4**.

Slik tidsbegrenser du appene

Sosiale medier er designet for å få deg til å bruke timer foran skjermen, slik at du eksponeres for flere annonser. Du kan likevel velge en øvre grense for tidsforbruket til appene i telefoninnstillingene.



1 Åpne innstillingene fra menyen øverst eller i app-oversikten. Trykk på **Digital balanse og foreldrekontroller** **1**.



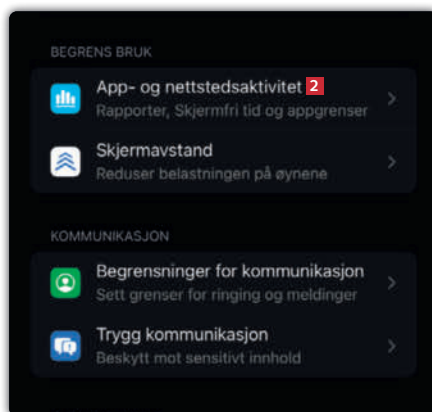
2 Trykk på **Appnedtelling** **2**.



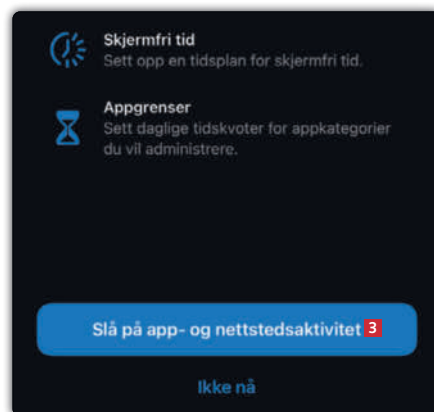
3 Velg de appene du vil tidsbegrense **3**, og trykk på **Legg til tidsplan** **4**. Da åpnes et felt der du kan angi en tidsbegrensning for de respektive appene.



1 Gå til iPhone-innstillingene, og trykk på **Skjermtid** **1**.



2 Velg **App- og nettstedsaktivitet** **2**.



3 Trykk på **Slå på app- og nettstedsaktivitet** **3**. Nå kan du også tidsbegrense de enkelte appene og velge hvor lenge du skal kunne bruke de respektive appene.