

Älä jää KOUKKUUN KÄNNYKKÄÄSI

Teknologiayritykset kehittävät toinen toistaan ovelampia algoritmeja, joiden tarkoitus on koukuttaa sinut. Vinkeillämme voit lakata tuhlaamasta aikaasi.



Toimittaja
Henning Rasmussen

Tehtäviin ja tilanteisiin syventyminen on monille vaikeaa, koska kannamme mukamme laitteita, jotka yrittävät kaikin keinoin kaapata huo-

miomme. Älypuhelin on upea keksintö, mutta se avaa ovet niin kiehtoviin maailmoihin, että ne häiritsevät todellista elämää ja aiheuttavat pahimassa tapauksessa suoranaisten riippuvuuden.

Monille on vaikeaa olla läsnä pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti, kun puhe-

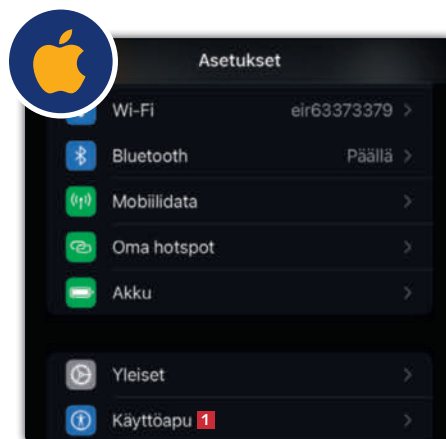
lin vähän väliä välkkyä ja värisee uuden ilmoituksen merkiksi. Tilanne voi olla hankala, vaikka päällimmäinen tunne olisi, että puhelimen käyttö on täysin hallinnassa.

Vastarinta leviää

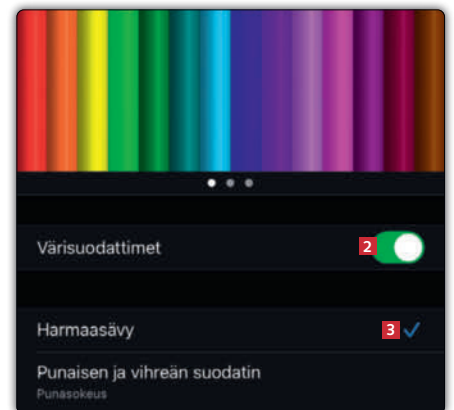
Syy siihen, että meidän on niin vaikea laskea matkapuhelimia käsitämme, ovat loputtomat uutis- ja sisältövirrat. Näitä kutsutaan englanniksi nimellä doom scroll tai infinite scroll, ja ne ovat tyypillisiä etenkin sosiaalisen median alustoille. EU on

Tee luurista kerralla tylsempi

Mitä vähemmän värejä, sitä vähemmän mielihyvää tuottavaa hormonia dopamiinia. Yritä siis asettaa puhelimesi näyttö mustavalkoiseksi.



1 Mene iPhoneella **Asetuksiin** ja valitse **Käyttöapu** **1**.



2 Valitse nyt **Näyttö ja Tekstin koko** ja sitten **Värisuodattimet**. Napauta liukukytkintä **2** ja valitse sitten **Harmaasävy** **3**. Puhelimesi ei enää näytä niin houkuttavalta.



jo ryhtynyt erinäisiin toimiin tämän sukupolvien rajat ylittävän riippuvuuden torjumiseksi.

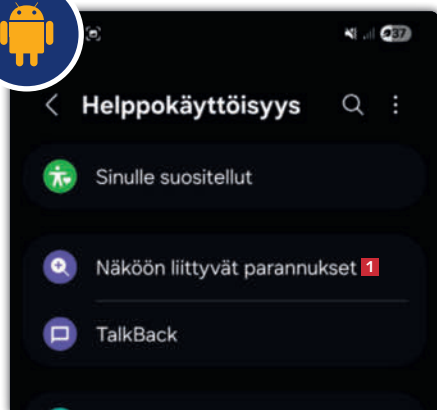
Palveluita säädellään

Esimerkiksi Digital Services Act -lakipaketti kieltää palveluita käyttämästä riippuvuutta aiheuttavista toimintoista, kuten loputon vieritys (infinite scroll) tai uuden sisällön automaattinen toistaminen. EU-komissio seuraa alustoja varmistaakseen, että ne noudattavat näitä uusia sääntöjä, joilla varmistetaan turvallisempi di-

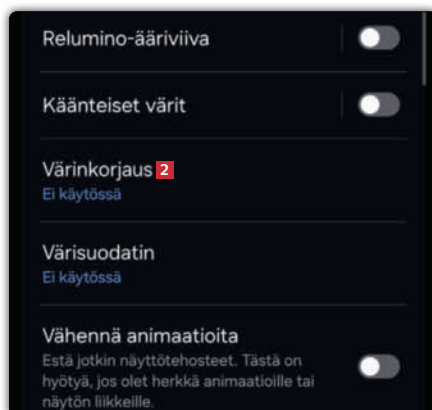
gitaalinen ympäristö. 42 Yhdysvaltain osavaltiota haastoi vuonna 2019 Facebookin ja Instagramin omistavan Metan yhtiön oikeuteen tuotteiden suunnittelusta tavalla, joka aiheuttaa riippuvuutta ja vahingoittaa lasten ja nuorten mielenterveyttä. Kuusi vuotta myöhemmin asia on edelleen vaila ratkaisua. Meta on kuitenkin painostuksen alla ottanut käyttöön uusia toimintoja, kuten taukoja, aikahälytyksiä ja ajankäytön seurantatyökaluja, joiden tarkoituksena on tukea digitaalista tasapainoa. Nämä toimet

eivät tosin ole riittävän tehokkaita katkaisemaan huonoja tapoja. Asiantuntijoiden mukaan siihen tarvitaan kitkaksi kutsuttuja pysäytystoimintoja, jotka kirjaimellisesti keskeyttävät sosiaalisen median käytön.

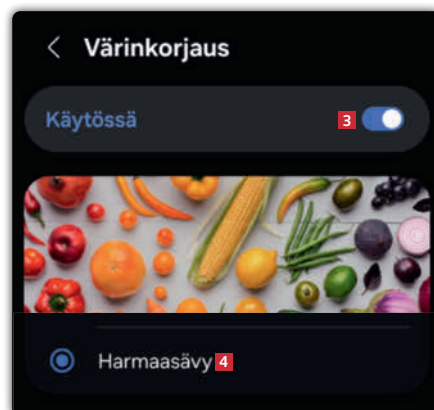
Tästä artikkelista saat hyviä vinkkejä siihen, miten voit itse halutessasi vähentää puhelimen käyttöä. Ensimmäinen vinkki on tämä: avaa puhelimen valikko vetämällä sormella näytön ylä- tai alareunasta alaspäin ja sammuta Wi-Fi sekä mobiiliverkko, kun tarvitset tauon.



1 Avaa Android-puhelimesi asetukset. Napauta kohtaa **Helppokäyttöisyys**. Joissain malleissa on ensin valittava **Lisäasetukset**. Valitse **Näköön liittyvät parannukset** **1**.



2 Napauta sitten kohtaa **Värinkorjaus** **2**.

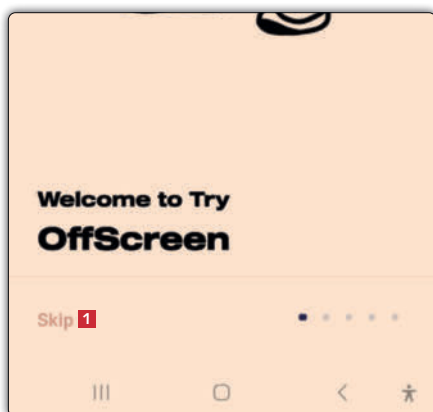


3 Napauta liukukytin asentoon **Käytössä** **3** ja valitse alta vaihtoehto **Harmaasävy** **4**. Puhelimesi näyttö muuttuu mustavalkoiseksi ja paljon tylsemmäksi katsella.

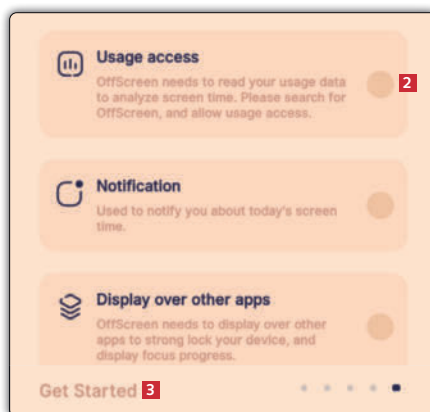


Rajoita ruutuaikaasi

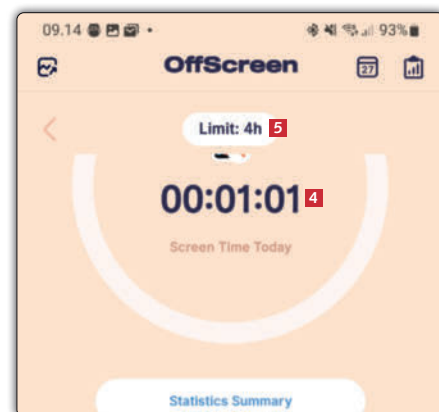
Puhelimen kanssa kuluu helposti yllättävän paljon aikaa. OffScreen-sovellus seuraa ruutuaikaa puolestasi, ja voit asettaa sovellukseen aikarajan, jonka jälkeen se ilmoittaa sinulle ajan loppumisesta.



1 Lataa OffScreen puhelimesi sovelluskaupasta ja käynnistä sovellus. Aloita käyttö napauttamalla painiketta **Skip** **1**.



2 Anna sovellukselle neljä sen pyytämää lupaa. Napauta kategorioita **2** yksi kerrallaan ja anna luvat avautuvissa asetusikkunoissa. Napauta lopuksi kohtaa **Get Started** **3**.



3 Yläreunasta näet, paljonko olet tänään käyttänyt puhelintasi **4**. Aseta rajoitus valitsemalla **Limit** **5**.

5 vinkkiä, joilla puhelin pysyy taskussa

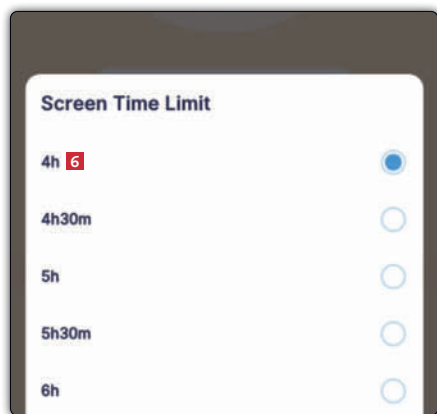
1: Vanhat kunnon muovikortit kunniaan

Viimevuosina muovikortit, kuten sairausvakuutuskortit, kanta-asia-kortit ja maksukortit, on korvattu sovelluksilla. Pitäytymällä vanhoissa muovikorteissa välttyt turhilta häiriöiltä, kun sinun ei tarvitse koko ajan olla ottamassa puhelinta taskustasi.

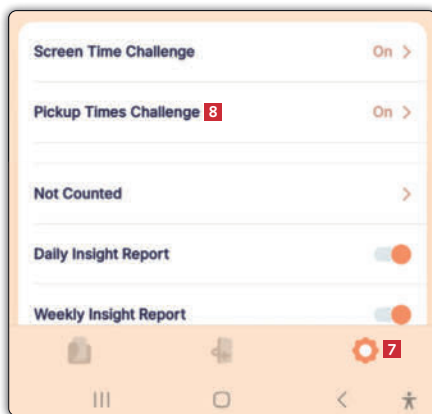


2: Hyväksy levottomuus

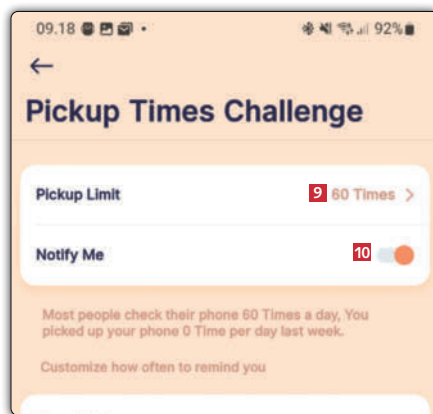
Levottoman olon lievittäminen sosiaalista mediaa selaamalla on kieltämättä houkutteleva ajatus. Se vain luo noidankehän, joka aiheuttaa vielä enemmän stressiä. Yritä sen sijaan sietää epämurkavaa oloa ja keskity johonkin muuhun kuin näyttöön. Levottomuus häviää, ja ajan mittaan tulet rauhallisemmaksi ja vähemmän riippuvaiseksi.



4 Rajoitus on oletusarvoisesti neljä tuntia **6**, mutta voit itse valita, paljonko aikaa saat kuluttaa puhelimella ennen varoitusta.



5 Napauta oikeasta alakulmasta hammasratasta **7**. Valitsemalla **Pickup Times Challenge** **8** voit valita, montako kertaa saat avata puhelimen päivän aikana.



6 Valitse **Pickup Limit** **9** ja aseta lukumäärä. Oletuksena on kuusi-kymmentä puhelimen avausta päivässä, minkä jälkeen saat varoituksen **10**.

3: Valitse milloin olet tavoitettavissa

Aivot eivät pysty moniajioon, vaan vaihtavat nopeasti tehtävästä toiseen. Keskittymiskyky heikkenee, jos yrität tehdä kahta asiaa samanaikaisesti. Sosiaalisen median selaaminen muiden seurassa vaikuttaa läsnäolosi. Mieti siis, milloin haluat olla verkossa ja milloin läsnä hetkessä.

4: Paremmat unet vanhan ajan herätyskellolla

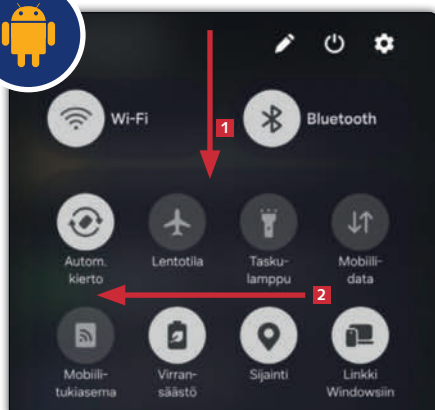
Perinteinen herätyskello varmistaa kyllä, että heräät aamulla ajoissa. Hankkimalla sellaisen voit jättää puhelimesi makuuhuoneen ulkopuolelle, eikä se pääse häiritsemään uniasi. Tavallisia herätyskelloja myydään alle kymmenellä eurolla.

5: Jätä puhelin kauemmas

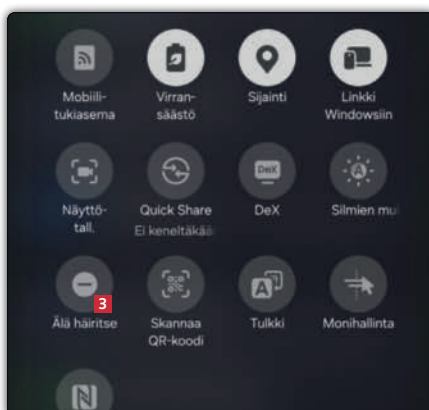
Riippuvuus liittyy usein saatavuuteen, kuten sokerin tai savukkeidenkin kohdalla. Kädessä oleva kännykkä on jatkuva kiusaus. Jätä siis puhelin kauemmas, aseta se äänettömälle ja luo konkreettisia sääntöjä, kuten älypuhelimista vapaa aika iltaisin klo 17–20 tai täydellinen kännykkäkielto makuuhuoneessa. Samalla näytät mahdollisille lapsille tai lapsenlapsille mallia selkeiden rajojen asettamiseen.

Anna itsellesi tilaa hengittää

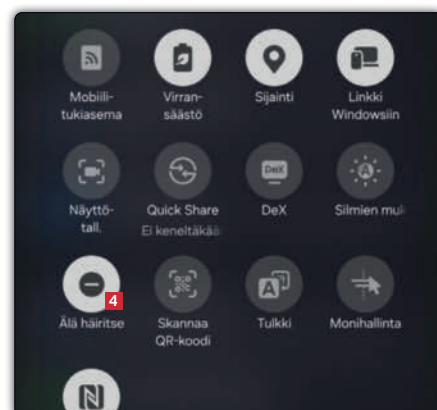
Puhelimen ilmoitukset häiritsevät varsinkin keskittymistä vaativaa työtä tehdessä. Voikin olla hyvä idea asettaa puhelin joksikin aikaa häiriöttömään tilaan.



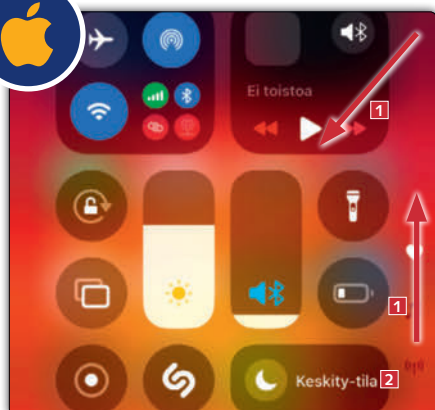
1 Vedä Android-puhelimen näytön yläreunasta kahdella sormella **1**. Joillain laitteilla näet lisää asetuksia pyyhkäisemällä vasemmalle **2**.



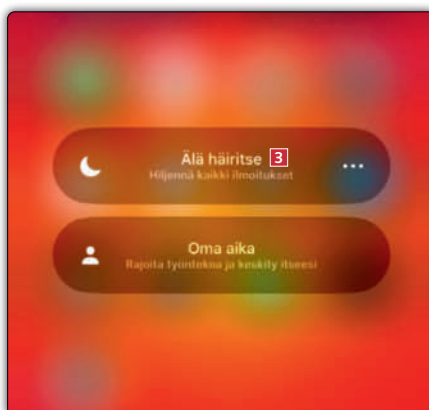
2 Napauta painiketta **Älä häiritse** **3**.



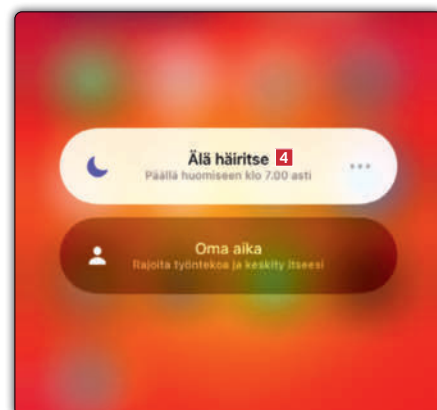
3 Päällä oleva **Älä häiritse** -tila **4** estää ilmoitukset. Palaa takaisin normaalitilaan napauttamalla painiketta uudelleen.



1 Avaa asetukset iPhone-mallista riippuen vetämällä yhdellä sormella joko näytön alareunasta tai oikeasta yläreunasta **1**. Valitse seuraavaksi **Keskity-tila** **2**.



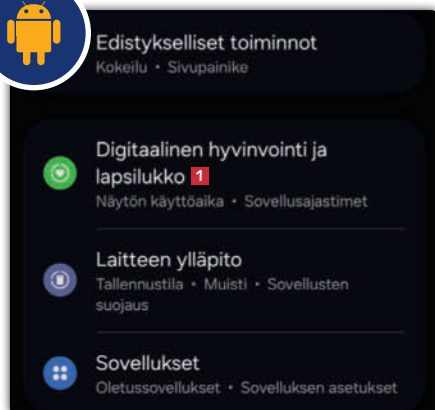
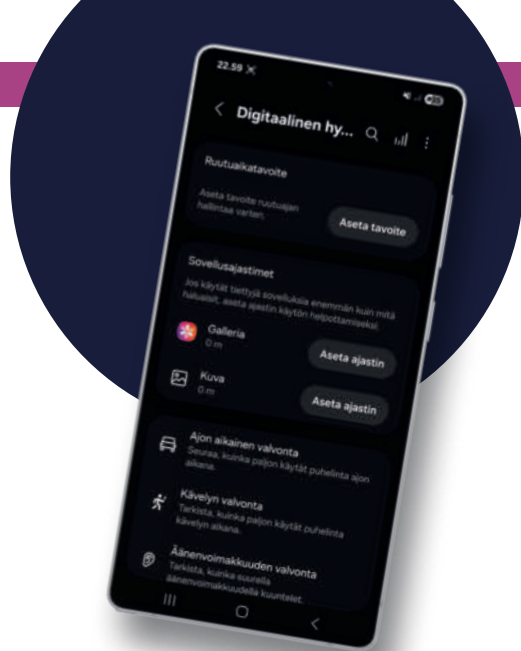
2 Voit valita jonkin useammasta rauhaa tuovasta asetuksesta. Poista ilmoitukset käytöstä valitsemalla **Älä häiritse** **3**.



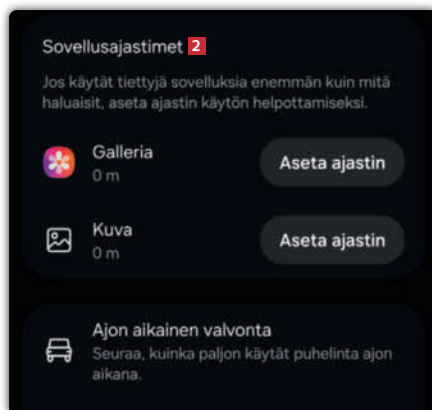
3 Toiminto on oletusarvoisesti päällä seuraavaan aamuun klo 7.00 asti. Voit poistaa toiminnon käytöstä milloin vain napauttamalla uudeen samaa painiketta **4**.

Aseta ajastin sovellukseen

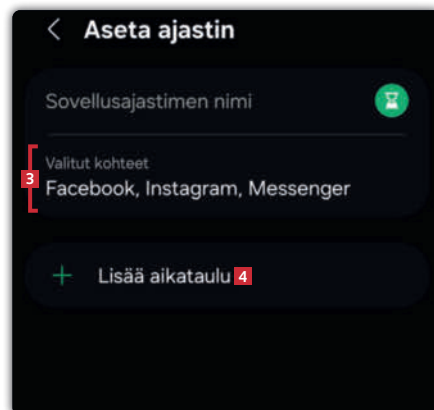
Sosiaalinen media on suunniteltu pitämään sinut tuntikausia ruudun ääressä kuluttamassa mainosmateriaalia. Voit kuitenkin asettaa ylärajan somen käytölle puhelimen asetuksista.



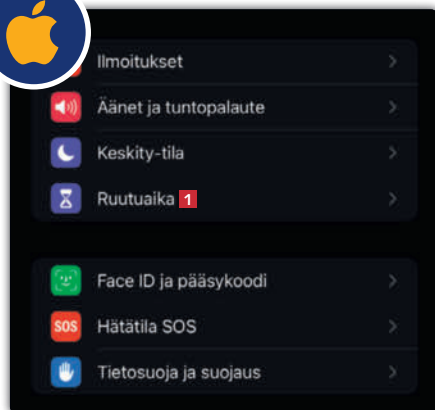
1 Avaa puhelimen sovellukset yläreunan valikosta tai sovellusvalikostasi. Valitse **Digitaalinen hyvinvointi ja lapsilukko** **1**.



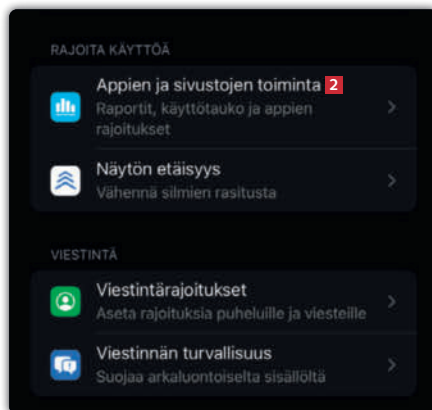
2 Napauta painiketta **Sovellusajastimet** **2**.



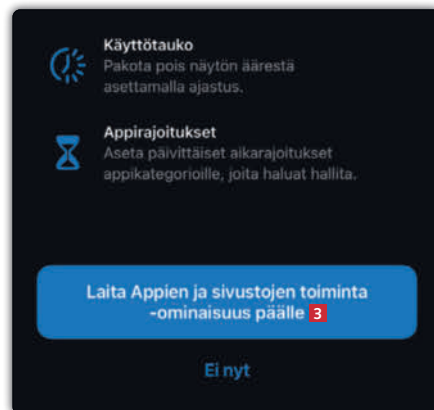
3 Valitse sovellukset, joihin haluat ajastimen **3**, ja napauta kohtaa **Lisää aikataulu** **4**. Sitten avautuu kenttä, jossa voit määrittää kyseisille sovelluksille päiväkohtaiset aikarajat.



1 Mene iPhonesi asetuksiin ja napauta kohtaa **Ruutuaika** **1**.



2 Valitse sitten **Appien ja sivustojen toiminta** **2**.



3 Napauta ensin painiketta **Laita Appien ja ...päälle** **3**. Valitse **Appirajoitukset** ja määritä, kauanko saat käyttää mitään sovellusta.