

Skærm Tiden - 5 gode råd

Den rette balance i din skærmtid, både på arbejde og i fritiden, kan have positiv effekt på dit mentale overskud. Og det er vigtigt i en digital verden, hvor der er uendelige muligheder for at være på mobilen eller alle de andre skærme hele døgnet. Heldigvis findes der allerede et væld af apps og funktioner, som kan hjælpe dig med at skærme din tid. Så brug et par minutter på at sætte dig ind i, hvad din mobil, tablet og computer kan hjælpe dig med.



Få overblik over din skærmtid

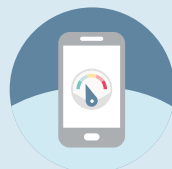
Du kan få overblik over din skærmtid på din mobil eller tablet ved at bruge denne app. Det er første skridt til at få (eller fastholde) balancen.

Moment (iOS/Android): Med denne app kan du få et overblik over din skærmtid. Den kører konstant i baggrunden og registrerer hvor længe, du har skærmen tændt. Hvis du har behov for at sætte en begrænsning på skærmtiden, kan du slå en notifikationsalarm til, som giver dig besked, når du har overskredet en given tidsgrænse. Den er som udgangspunkt gratis at bruge, men man kan købe sig til ekstra muligheder.



Slå notifikationer fra på din mobil, tablet og computer

Små vinduer, der popper frem på skærmen, suger hurtigt dit fokus – og det samme gør den tæller på ikonerne for e-mails og apps, som viser antallet af ulæste beskeder. Det tager op til 20 minutter at komme tilbage til din arbejdsrytme, hvis du bliver forstyrret i en koncentrationskrævende opgave. Derfor kan du med fordel slå dem fra, så du selv bestemmer, hvornår du vil tjekke din e-mail eller apps.





Tilpas startskærmen på din mobil eller tablet, så den kun indeholder de apps, som du har brug for

På den måde er de tidsslugende apps ikke det første, du ser, når du åbner din mobil eller tablet. Det kan gøre skærmen mindre attraktiv. Du kan gøre det ved at lægge alle apps, du ikke har brug for, i en fælles mappe på side 2 på din mobil eller tablet.



Gør din mobil eller tablet grå

Det kan være svært at undvære din mobil eller tablet, for hjernen kan udløse små skud af signalstoffet dopamin, når du for eksempel spiller spil eller får notifikationer. Det kan sammenlignes med de processer, der sker i hjernen, hvis man indtager nikotin eller kokain, og er en af grundene til, at vi kan blive afhængige af vores mobil. Derfor kan du med fordel gøre skærmen grå, så den er mindre attraktiv.



Aftal med din leder, hvornår du forventes at være tilgængelig uden for normal arbejdstid

I en digital verden, hvor mange af os kan være tilgængelige 24/7, kan du med fordel lave aftaler med din leder omkring, hvornår vedkommende og dine kollegaer kan forvente, at du er til rådighed uden for normal arbejdstid. På den måde kan I undgå misforståelser og miskommunikation.

Vær opmærksom på, at brugen af disse hjælpemidler er betinget af din mobil, tablet, computer og deres styresystemer.

