

# Asiantuntijat antavat viisi vinkkiä, miten päästä eroon kuormittavasta puhelimen käytöstä

Ruutuaika ei ole välttämättä pahin ongelma puhelimen käytössä.

**Tanja Heikkonen**

1.8. 15:44

Yle kertoi, ettei ruutuaika ole välttämättä ongelma puhelimen käytössä. Sen sijaan jatkuva edestakaisin hyppely puhelimen ja muun elämän välillä kuormittaa.

THL:n tutkimuspäällikkö **Olli Kiviruusu** ja Aalto-yliopiston tutkija **Henrik Lassila** antavat vinkkejä, miten puhelimen kuormittavasta käytöstä pääsee eroon.

## 1. Mieti, miten käytät puhelinta

– Ensimmäinen askel on, että ihmiset tulevat tietoisiksi, ettei oma puhelimen käyttö ole hallinnassa, Kiviruusu sanoo.

Oma motivaatio on avain. Lassila vinkkaa itsehavainnoinnista:

– Jos tuntee olonsa stressaantuneeksi tai masentuneeksi, kannattaa tarkkailla puhelimen käyttöä. Onko se muuttunut?

Ylen haastatteleva 23-vuotias **Elmo Koskinen** havaitsi ongelman, kun huomasi selanneensa Tiktokia ja Instagramia jopa kahdeksan tuntia päivässä – eikä muistanut mitä oli nähnyt.

## 2. Etene pienin askelin

Kiviruusu suosittelee asteittaista vähentämistä.

– Kaikki kerralla -menetelmässä on suuri retkahdusriski.

Parempi tapa on edetä pienin askelin ja esimerkiksi poistaa yksi sovellus kerrallaan ja antaa itselle aikaa sopeutua.

– Tässä on armollisuutta, että puhelimen käyttöä voi vähentää pikku hiljaa ja välillä vähän pakittaa. Ei ole maailmanloppu, vaikka välillä katsoisikin jotain Tiktokia.

Pienet askeleet tuovat onnistumisen kokemuksia ja voimaantumista. Kiviruusu muistuttaa, ettei puhelimesta ei voi luopua kokonaan, toisin kuin vaikkapa päihteistä.

### **3. Poista ilmoitukset ja tee puhelimesta vähemmän houkutteleva**

– Kaikki varmaan tietävät sen, kun kännykään tulee kaikenlaisia piippauksia ja on paine mennä heti katsomaan, Kiviruusu sanoo.

Ilmoitukset ovat yksi suurimmista syistä siihen, miksi puhelimeen palataan jatkuvasti.

Lassila muistuttaa, mitä tutkimuksista tiedetään: notifiikaatiot ja sosiaaliset mediat saavat ihmiset keskeyttämään muut tekemisensä.

### **4. Lue sähköpostit vain kahdesti päivässä**

Lassilan vinkki on radikaali mutta tehokas: sähköpostin voisi avata vain kahdesti päivässä.

– Tiedän ihmisiä, jotka ovat tehneet tällaisia itse päätöksiä.

Kun ei pidä sähköpostia auki koko ajan, ei tule psykologista painetta vastata heti.

Sama pätee viesteihin. Ei tarvitse vastata heti, vaikka niin tuntuisi.

### **5. Hae tukea ympäristöstä**

Kiviruusun mukaan puhelimen kuormittavaa käyttöä vastaan on vaikeaa taistella yksin, sillä ihmiset ovat harvoin tarpeeksi itseohjautuvia.

Muutoksen tueksi tarvitaan myös ympäristön tukea, kuten yhteisiä pelisääntöjä ja muiden kannustusta.