



2019-03-28 06:00 CET

Hur vår uppkopplade tid blir välspenderad

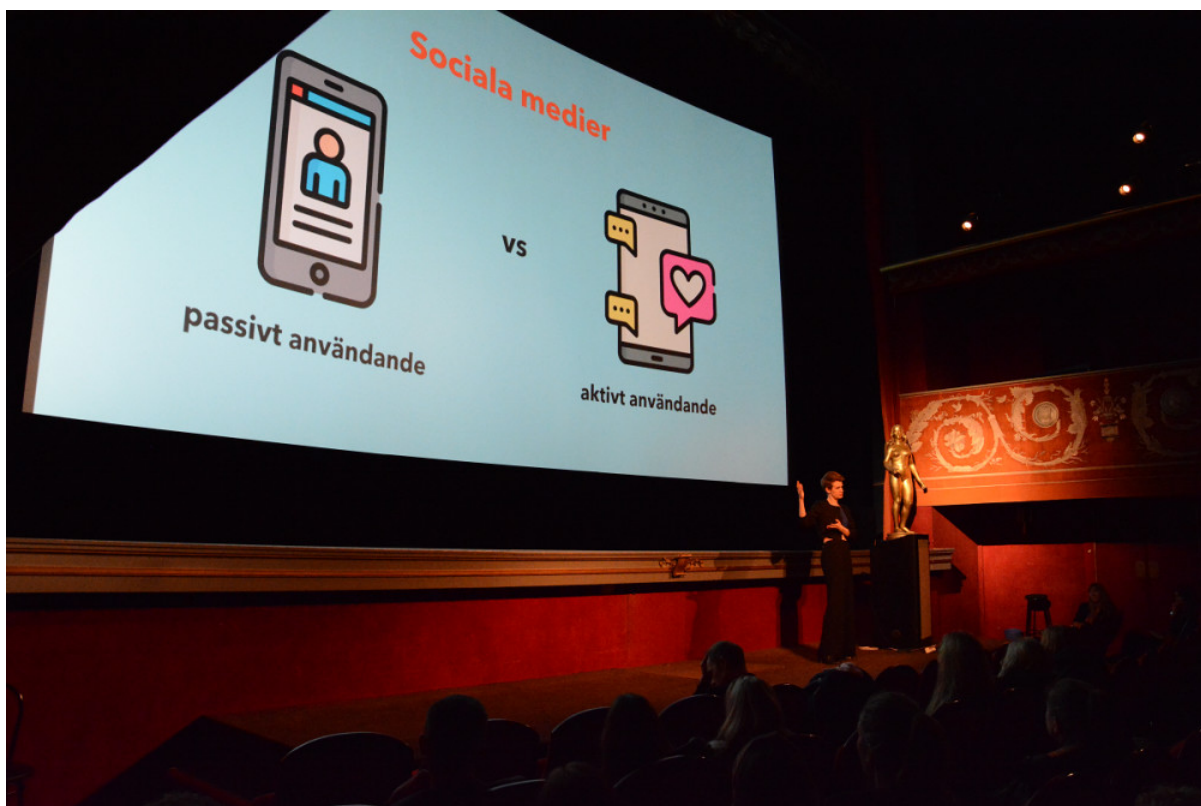
Det går knappt att läsa nyheterna utan att se något om vad skärmtid gör med vår hjärna, hur den påverkar våra förhållanden och vår hälsa. Och det finns anledningar till att vara varsam med hur ofta och hur länge vi är uppkopplade. Men det finns också många positiva aspekter som vi inte får glömma.

[Time Well Spent](#) är en organisation vars grundtanke bottnar i en värld där tiden som vi lägger på olika digitala tjänster ska kännas meningsfull och väl investerad. De vill inspirera teknikbolag till att ta större ansvar när de skapar sina tjänster, och de vill hjälpa konsumenterna att bli mer medvetna med hur de använder sin teknik.

Detta gör de bland annat genom olika event, och på fredagen den 15:e mars i Stockholm, Sverige, anordnades eventet "Hjärnan och skärmarna – hur får de en sund relation?" Här pratade forskare, psykologer och gäster som Sissela Nutley, Siri Helle, Martin Forster och vår egen Elin Wallberg om vad som är viktigt att tänka på när det kommer till dagens digitala samhälle och vår skärmtid.

Samsung och Elin Wallberg var med på eventet då vi har engagerat oss i de frågor som Time Well Spent Sweden driver, och för att ge industrins perspektiv på frågan och dela med oss av hur vi jobbar med den. Vi ville också öppna upp för diskussion, lära oss av andra samt identifiera möjligheter att gemensamt ta oss an utmaningarna.

Under kvällen diskuterades många intressanta saker med olika vinklar, och här kommer några tips & tricks som vi vill dela med oss!



☒ Vi behöver inte vara rädda för att vara uppkopplade...

Psykologen Siri Helle berättade att studier visar att personer som vågar gå ut med att de mår dåligt på sociala medier får färre likes än positiva inlägg, men att dessa negativa inlägg också får fler kommentarer. Vårt uppkopplade samhälle tillåter oss att vända oss utåt på ett annat sätt idag jämfört med

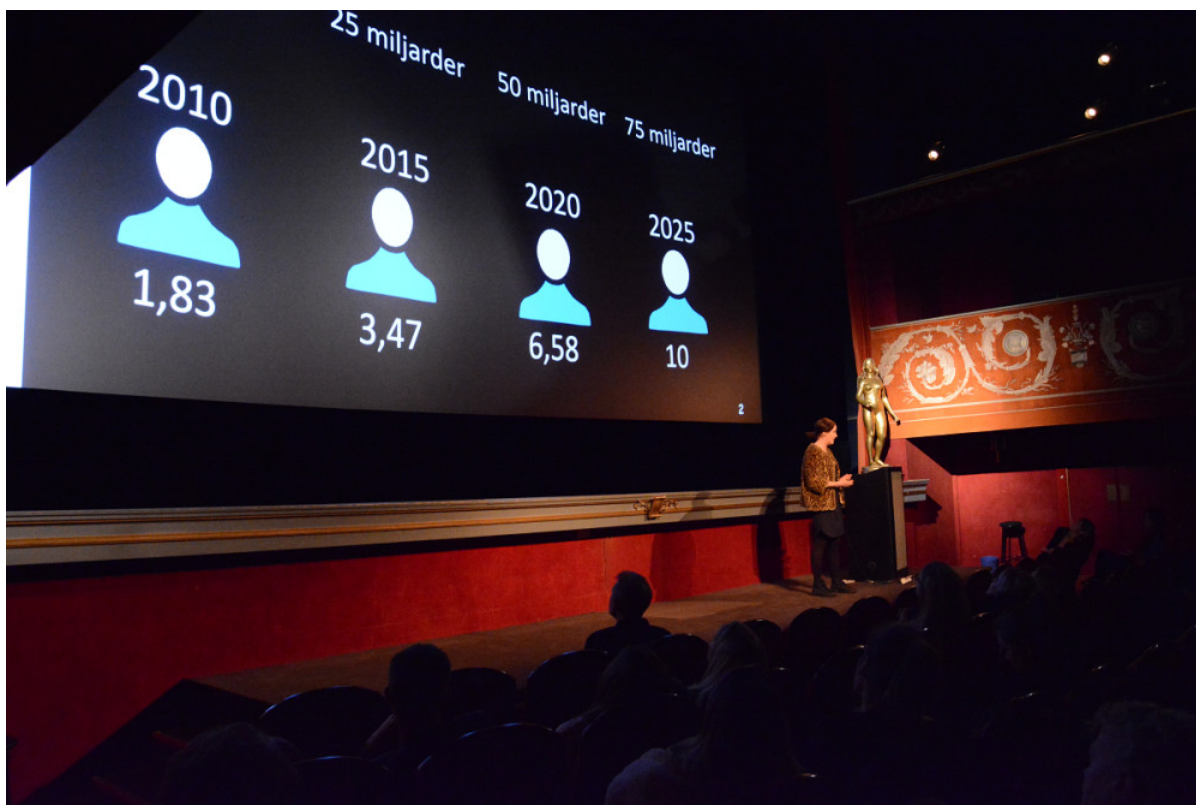
förr. Istället för att behöva sitta ensam med sina känslor och tankar kan man idag vända sig till internet och hitta likasinnade. Det finns en styrka i det digitala samhället som vi inte hade förut, och det är viktigt att påminna sig om detta när vi läser alla notiser om hur skadlig skärmtid kan vara. För det leder verkligen till mycket gott också.



☒... Men ibland kan det vara bra att lägga ifrån sig mobilen helt och hållet

Hjärnforskaren Sissela Nutley berättade bland annat att bara av att ha mobilen bredvid sig, till och med bara av att ha den i fickan, så börjar vårt arbetsminne att fungera sämre. Vi minns sämre om vi ska försöka lära oss någonting och om vi pratar med någon så uppfattar vi omedvetet den personen som mindre intressant. Istället för att ha mobilen konstant vid sig kan det ibland vara bra att lägga ifrån sig den.

Om du känner att du verkligen behöver kolla upp någonting kan du alltid be personen du är med om en kort mobil-paus, där ni båda passar på att gå igenom era notifikationer innan ni går tillbaka till att umgås med varandra. Det minskar stressen över att vara helt bortkopplad samtidigt som du är fullt tillgänglig för personen du umgås med.



☒ Och glöm inte att använda de tekniska lösningarna som redan finns

Frågan om digitalt välmående växer och därför har fler och fler tekniska lösningar börjat föras in i våra smartphones. I vår senaste Galaxy S10 har vi integrerat en funktion för digitalt välmående som gör att du kan kartlägga hur du använder din smartphone. Tanken är att detta i sin tur ska leda till att vi börjar göra mer medvetna val om hur ofta och hur mycket vi använder vår smartphone.

Psykologen Martin Forster berättade under kvällen att det finns appar med funktioner som gör det möjligt för familjen att sätta digitala grundregler. I dessa kan föräldrar se vad barnen använder sina telefoner till och hur länge, vilka appar barnen laddar ner, och så vidare. Detta gör det möjligt för familjen att börja prata om den digitala skärmtiden på ett nytt sätt och tillsammans sätta gemensamma mål.

En annan teknisk lösning som finns är också blåljusfiltret. Filtret innebär att skärmens färger förändras så innehållet blir behagligare att titta på i mörka rum och om kvällarna. Det blir inte vad som skulle kunna uppfattas som skrikande ljus.

Sist, men inte minst, pratade Elin Wallberg på Samsung om “stör ej”

funktionen och vikten av att faktiskt stänga av telefonen helt ibland. Det är bra att påminna sig om att världen inte kommer gå under om du tillåter dig själv att ta en paus från telefonen. Är du väldigt mån om att behöva få veta vissa saker, exempelvis om du väntar på ett viktigt samtal eller en viktig uppdatering, så kan du i många fall anpassa "stör ej" läget till att släppa igenom just detta.

Dagens samhälle kommer bara fortsätta sin resa mot den digitala uppkopplingen. För att vara med på spåret är det bra att påminna sig om att svaret inte är att förbjuda uppkopplingen - utan snarare att se till att tiden vi spenderar digitalt ska vara välsponderad.

Samsung Electronics Co., Ltd. inspirerar världen och formar framtiden med innovativa idéer och teknologier. Samsung omdefinierar världen för tv, smartphones, wearables, tablets, vitvaror, nätverkssystem, minne, halvledare samt LED-lösningar. För att upptäcka mer besök det officiella nyhetsrummet <http://news.samsung.com>.

Kontaktpersoner



Elin Wallberg

Corporate Citizenship & Partnerships Manager
e.wallberg@samsung.com