



General | | Actualitzat el 09/03/2023 a les 11:01

# Consells bàsics per reduir la dependència del mòbil

*A l'Estat, cada persona passa tres hores i quaranta minuts al dia fent servir aquest dispositiu*

[inicentrareport]De mitjana, a l'Estat, cada persona passa tres hores i quaranta minuts al dia fent servir aquest dispositiu. Ho hem normalitzat, però no és el més sa per a la **salut mental i física**. Per aquest motiu, t'acostem una sèrie de **consells** per reduir la teva dependència del mòbil.

[GotaVerdaPle] En primer lloc, és essencial que deixis el **carregador** o la **bateria portable** a casa. No cal que vagis tot el dia carregat amb un aparell enorme a la butxaca, ja en tens prou amb el mòbil. Això farà que estigui menys estona pendent de fer-lo servir, sigui perquè no vols que s'esgoti la bateria o bé perquè aquesta se t'hagi acabat i se t'hagi apagat el mòbil. Per altra banda, també és útil allunyar el mòbil físicament. Si ho fas, et trauràs l'impuls de fer-lo servir constantment perquè et serà més difícil arribar-hi.

[GotaVerdaPle] Una altra de les coses que manté enganxat al mòbil són les **notificacions**. Cada cop que sona o que la pantalla s'encén, es desperta la necessitat de mirar de què es tracta. Per això, és molt útil desactivar les notificacions o bé mantenir activades només aquelles que es consideren imprescindibles. Si fas neteja, aprofita també per esborrar les **aplicacions** que ja no utilitzes.

[GotaVerdaPle] De la mateixa manera que amb les notificacions, una altra opció per disminuir el vici del mòbil és **arxivar** o **silenciar xats**. D'aquesta manera, també podràs desconnectar quan, per exemple, tinguis vacances o el cap de setmana. Una altra manera d'oblidar-te del mòbil és deixar-lo ben lluny del llit quan vagis a dormir. Això evitarà que comencis el dia i et passis minuts i minuts mirant el mòbil abans d'aixecar-te.

[GotaVerdaPle] Si vols fer una **desconnexió** total, també és una gran eina posar el **mode avió** o el de **no molestar**. En el primer cas, no rebràs cap missatge, ja que no hi ha connexió a internet. En el segon cas, ni escoltaràs ni veuràs notificacions però, per exemple, sí que rebràs les **trucades**. I el consell més senzill de tots: fer **activitats** en què no es faci servir el mòbil. A banda de desconnectar, milloraràs la teva salut mental i física.[ficentrareport]