

Handykonsum

Wir alle wissen, dass übermäßiger und falscher Handykonsum negative Folgen haben kann. Diese können beispielsweise Suchtgefahr, Depression, steigende Suizidalität, Bewegungsmangel und vieles mehr sein. Natürlich heißt das nicht, dass Handys per se schlecht sind und die Digitalisierung nur Nachteile hat. Viele Menschen denken nicht mehr nach, bevor sie Smartphone, Tablet und Co. in die Hand nehmen und teilweise mehrere Stunden am Tag damit verbringen.

Direkt am Handy oder indirekt durch das Handy erreichbar zu sein, stresst uns Menschen. Das Stresshormon Cortisol wird dadurch ausgeschüttet. Dem sollten wir unbedingt entgegenwirken. Das Hormon kann durch Ruhe, Bewegung und gute Beziehungen wieder abgebaut und ausgeglichen werden.

Tipps für eine bessere Handynutzung

- Gönn dir bewusst mehrere handyfreie Phasen pro Tag.
- Leg dein Handy einfach mal weg, wenn du lernst, arbeitest, dich mit Freunden triffst oder deine Freizeit genießt.
- Schalte dein Handy beim Schlafen aus, oder aktiviere einen *Nicht-stören-Modus*.
- Leg dein Handy während des Schlafens nicht direkt neben dich, sondern so weit weg, wie möglich. Am besten sogar in einen anderen Raum.
- Gehe deine Einstellungen für alle Push-Benachrichtigungen von Apps durch und deaktiviere alle, die nicht wirklich dringend sind.
- Greif nicht immer, wenn dir langweilig ist direkt zum Handy, sondern überlege dir, was du sonst machen könntest.

Maya, Praktikantin im Jugenddienst Lana-Tisens

Schon gewusst...

PVS – Phantom Vibration Syndrome

Auch Ringxiety und Vبرانxiety genannt – steht für eine Einbildung von Smartphone-Nutzern. Sie glauben, ihr Telefon klingelt oder vibriert. Ein anderer Begriff für solche Krankheitsbilder, die medizinisch als Halluzinationen eingestuft werden, ist „Textaphrenie“. Dies ist der Glaube, das Mobiltelefon habe eine Nachricht signalisiert, die in Wirklichkeit nicht vorhanden ist. Betroffene verwechseln sogar manchmal Umweltsignale mit ihrem Klingelton.

...

Kontakt zu den Menschen, die uns wichtig sind, Informationen, Apps, Features und vieles mehr an Vorteilen bringt uns ein Handy. Wenn du dich und deinen Konsum im Auge hast, kannst du die Vorteile der Technik auch guten Gewissens nutzen und genießen.