

## Passi troppo tempo davanti allo smartphone? Ecco come calcolarlo

**Pubblicato:** Giovedì 7 Luglio 2022



Oggi giorno lo smartphone è uno degli strumenti irrinunciabili per una persona: che si tratti di lavoro, di svago, di vacanze, il proprio mobile deve sempre essere “presente”. Ciò è dovuto al fatto che questi dispositivi facilitano la vita e offrono soluzioni veloci a problemi. Esiste però anche un problema legato all’uso eccessivo che gli utenti fanno di questi dispositivi.

Ma qual’è il limite che ciascuno dovrebbe porsi? Un primo passo potrebbe essere quello di sapere quanto tempo effettivamente si trascorre utilizzando lo smartphone e per farlo, iPhone e Android, mettono a disposizione delle apposite funzioni per **capire quanto tempo si passa con il cellulare**.

Andiamo ora a scoprire insieme agli esperti tech di MisterGadget in che modo l’avvento degli smartphone ha influenzato la vita umana e come le funzioni Apple e Android possono aiutare a regolare il rapporto.

### **Più smartphone, meno benessere**

Lo stretto legame che esiste tra telefono cellulare di nuova generazione e il suo proprietario però non presenta solo aspetti positivi: molto spesso infatti il “rapporto” si trasforma in dipendenza.

Al mondo, circa 6.648 miliardi di persone, quindi l’83.7% del totale possiede uno smartphone (dati **bankmycell.com**). A preoccupare non è tanto la diffusione, ma piuttosto la subordinazione che questi device creano nelle persone. Studi dimostrano infatti che nuove fobie come la **FOMO** (Fear of Missing Out, la paura di “essere tagliati fuori” dal mondo social) e la **Nomofobia** (da no-mobile, il terrore della non reperibilità immediata) sono nate recentemente a causa del rapporto morboso che certi soggetti hanno con i propri smartphone e con tutti quei mondi a cui è possibile accedere tramite essi.

### **Monitorare i tempi di utilizzo**

Android offre ai suoi utenti la funzione “benessere digitale” per monitorare le abitudini e i comportamenti digitali, fornendo a supporto numerose statistiche e aiuti. Andando alle **Impostazioni** dello smartphone android, e scorrendo fino alla voce **Benessere Digitale e controllo parenti/genitori** (a seconda della versione Android) sarà possibile avere accesso a numerose informazioni: quantità di tempo trascorso davanti allo schermo, notifiche ricevute, quantità di volte in cui lo schermo è stato sbloccato, ma anche ricevere consigli e stabilire limiti di utilizzo oltre i quali diventa obbligatorio fermarsi.

Anche iPhone mostra ai propri utenti statistiche relative l’utilizzo del device. La funzione prende il nome di “Tempo di utilizzo” ed è facilmente accessibile dalle impostazioni. **Tempo di utilizzo** dà la possibilità di accedere ad informazioni come la media giornaliera di utilizzo delle app, confronti con i giorni e i mesi precedenti, ma anche la possibilità di impostare vere e proprie pause per un “detox” da mobile phone.

### **Usare meglio lo smartphone per usarlo meno**

Spesso assistiamo ad alcune forme di demonizzazione del cellulare, che lasciano il tempo che trovano e che non rappresentano il modo migliore per creare una consapevolezza sul loro corretto utilizzo. In realtà, la situazione ideale sarebbe quella di una piena conoscenza di questo potentissimo strumento, perché possa essere un alleato fedele e sicuro nel corso delle nostre giornate, abbinando però anche una chiara percezione dei rischi che sono collegati al suo abuso.

Se in un momento di inattività il primo istinto è quello di portare la mano al cellulare, per controllare che cosa compare sullo schermo, è venuto il momento di fare un po' di digital detox: sapere quanto tempo si passa davanti al proprio smartphone è già un buon punto di partenza.

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it