



4 trucs per no mirar tant el mòbil, segons un extreballador de Google



Aquests dies el mòbil, l'ordinador i les xarxes socials s'han convertit en eines imprescindibles per garantir la comunicació a tots nivells. **Tot i que els experts eviten criticar-les, avisen que sobretot cal fer-ne un ús responsable, especialment els joves.**

"Cal que l'ús no es converteixi en un abús perquè això pot deixar una empremta difícil d'esborrar", assenyala el psicòleg clínic Jaume Descarrega. Tot i això, la situació actual també ofereix avantatges. **És evident que cal suplir d'alguna manera "l'aïllament" del confinament, però cal anar amb compte. Sense que s'hagin posat límits ni pautes, la situació es pot convertir en un risc, assegura.**

I què passa amb aquells que estan "enganxats"? Segons el psicòleg aquesta mena de situacions excepcionals donen peu a l'anàlisi. **"Si un és capaç d'adonar-se que això ocupa un percentatge molt gran del seu temps, és moment de fer un replantejament i d'assenyalar els límits", apunta.**

En aquest sentit, opina que cal poder "fer de tot" i que hi hagi "un temps per a cada cosa". **Així**



doncs, intenteu moderar el temps que passeu connectats al mòbil i invertiu-lo en altres activitats que us agradin i us permetin deixar de banda les pantalles.

Us deixem amb els consells de Trsitán Harris, extreballador de Google, **per "desenganxar-se" dels dispositius electrònics:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

```
[consultori]5[/consultori]
```