



# Dues coses que pots fer per desenganxar-te del mòbil, segons un estudi

[inicentrareport] **Estar constantment rebent notificacions al mòbil pot generar ansietat.** Però, al contrari del que creu molta gent, silenciar-les no és la solució.

Una investigació publicada a Computers and Human Behavior, va estudiar l'efecte que té sobre les persones silenciar les notificacions. Per descobrir-ho, **es va monitorar durant 4 dies el comportament telefònic de 138 persones.**

Els resultats van demostrar que **"era més probable que revisessin els seus telèfons quan les notificacions estaven en silenci que quan estaven enceses"**. El causant d'això era la incertesa, ja que com que no els arribaven les notificacions, cada cert temps comprovaven si en tenien alguna.

Així doncs, segons els autors de l'estudi, desactivar per complet les notificacions no farà que et desenganxis del mòbil, però hi ha dues coses que pots fer:

- 1. Desactivar totes les notificacions irrellevants** i mantenir únicament les que consideres importants.
- 2. Fer que les notificacions t'apareguin a la pantalla bloquejada.** Així evitaràs accedir al mòbil per veure les notificacions.

[facentrareport]