

Mobilfri

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Blir helpause for drøyt, kan du muligens strekke deg til å forsøke rådet fra psykolog Bjørnar Olsen, redaktør av Tidsskrift for Norsk Psykologforening: – Si til deg selv: Fram til nyttår skal jeg legge bort mobilen mellom klokka fire og syv hver dag. Slå den helt av eller sett den på lydløs, og gjør dette konsekvent i minst fire uker. Da kan du se hva som er bra og hva som er dårlig, og da har du bedre grunnlag for å velge hvilken rolle teknologien skal ha i livet til familien.

DinSide 25.11.12