

NUTISEADMED JA VAIMNE TERVIS

Miks see teema on oluline?

Nutiseadmed on tänapäeva elu loomulik osa, nendega õpime, suhtleme ja lõõgastume. Kui neid kasutada liiga palju, võib see mõjutada tuju, und ja keskendumist. Oluline on leida tasakaal digimaailma ja päriselu vahel.

Kuidas liigne kasutus mõjutab vaimset tervist?

- ✦ liigne ekraaniaeg võib tekitada ärevust, kurvameelsust ja üksindust. Aju harjub pideva tegevuse ja teavitustega, mis annavad lühiajalist mõnutunnet, kuid vähendavad rõõmu tavalistest asjadest. Kui telefon on käest ära, võib tekkida ärrituvus või rahutus;
- ✦ pidev ekraanil olemine hajutab tähelepanu ja väsitab aju;
- ✦ liigne ekraaniaeg mõjutab meie keha loomulikku rütmi: me oleme ülierutunud, energiatase kõigub ja rahuneda on raskem.

Uni ja puhkamine

Sinine valgus vähendab unehormooni melatoniini, mistõttu on raskem uinuda. Enne magamaminekut telefoni kasutamine muudab une lühemaks ja rahutumaks.

Uuringud näitavad, et kui kasutada nutiseadet üle kolme tunni päevas, tunned end sagedamini väsinuna ja stressis. Kooliasjade jaoks kasutatav aeg on paratamatu, kuid eriti oluline on vähendada niisama scrollimist. Tee vähemalt tund enne und “nutivaba aeg” või jäta telefon teise tuppa. Kui uni kipub kannatama, proovi õhtuti pigem kuulata muusikat või podcaste ekraani vaatamise asemel.

Mõju füüsilisele tervisele

Pikk istumine ja vähene liikumine põhjustavad selja- ja kaelavalusid ning väsimust. Pidev ekraani jõllitamine väsitab silmalihaseid ja võib just sellepärast peavalu tekitada.

Võta iga tund paar minutit, et sirutada või liikuda.

Nutiseadmed ja meie aju

Liigne ekraaniaeg võib muuta noore aju tööd: mõjutada otsuste tegemist ja emotsioonide juhtimist. Aju harjub “dopamiinilaksuga”, mis tekitab sõltuvust ja paneb meid telefoni ikka ja jälle kätte võtma.

Kiirgus ja tundlikkus

Nutiseadmete elektromagnetväljad võivad mõjutada noore arenevat närvisüsteemi ja aju.

Kiirgus võib tungida sügavamale ajju kui täiskasvanutel, seetõttu tasub nutiseadmeid kasutada mõistlikult:

- ✦ Hoia seadet kaugemal peast!
- ✦ Ära maga telefon padja all!
- ✦ Võimalusel ära kasuta kõrvaklappe!

Sotsiaalmeedia ja tunded

Sotsiaalmeedia tekitab **FoMO-t**: hirmu millestki ilma jääda. See paneb telefoni pidevalt kontrollima ja võib suurendada ärevust.

Reaalsed kohtumised ja ühised tegevused tõstavad meie heaoluhormoone, nagu dopamiin, serotoniin ja oksütotsiin. Need aitavad hoida head tuju ja tugevaid suhteid.

Soovitus: vaigista teavitused ja kasuta õhtuti “Wind down” funktsiooni või äppe, mis aitavad kasutust vähendada.

Nutiseadmed võivad ka toetada vaimset tervist

Kõik ei ole halb! Nutiseadmed pakuvad palju võimalusi enesearenguks ja heaoluks.

- ✦ nende abil saad ühendust pere ja sõpradega, eriti kui nad elavad kaugel;
- ✦ saad jagada oma tundeid, otsida tuge või kasutada vaimse tervise rakendusi, mis aitavad stressi ja ärevust vähendada;
- ✦ sotsiaalmeedia ja loovrakendused on hea viis enda väljendamiseks ja inspiratsiooni leidmiseks.

Kui vähendada ekraaniaega järk-järgult, võib juba mõne nädala pärast tunda:

- ✦ paremat tuju;
- ✦ sügavamat und;
- ✦ vähem stressi.

Oluline pole ainult aeg, vaid ka see, milleks seadet kasutad. Õppimine ja suhtlemine on kasulik, lõputu scrollimine mitte.

Kuidas hoida end tasakaalus

- ✦ sea kindlad **nutivabad ajad**: enne und, söögikorra ajal või jalutuskäigu ajal;
- ✦ **liigu iga päev** vähemalt 30 minutit;
- ✦ **kohtu päriselt** sõpradega ja tee midagi väljaspool ekraani;
- ✦ **räägi, kui tunned, et oled liiga seotud oma telefoniga**. Selleks on olemas koolipsühholoogid, noortekeskused ja tugiteenused, kus saab abi ja nõu.

Nutiseade pole vaenlane – tähtis on, **kuidas** sa seda kasutad. Kui märkad, et see mõjutab su und või tuju, tee väike paus ja suuna tähelepanu pärisellu.

Tasakaal aitab sul olla **rahulikum, keskendunum ja rõõmsam**.

Pane need 2 asja päriselt kõrva taha:

1. Anna oma ajule puhkust – liikumine ja pausid teevad sulle head!
2. Vähem niisama scrollimist = rohkem energiat, paremad emotsioonid ja sügavam uni!

Infoleht tugineb L. Võigas magistritööl „TEABEMATERJAL TEISMELISTELE NUTISEADMETE LIIGKASUTUSEGA SEOTUD VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE ENNETUSEKS 2026“

Koostatud: Psühhiaatriakliinik, 2026