

Eesti Kinnisvara Korraldajate Liit



Vaimne tervis kiires infomaailmas

Tauri Tallermaa

16. juuni 2022

Aju

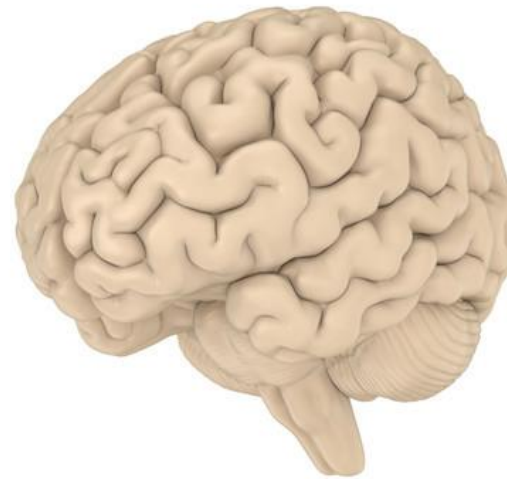
2%



1,3-1,4 kg

20%

1,5 h / 3 h



20%

300-600 kcal

80%

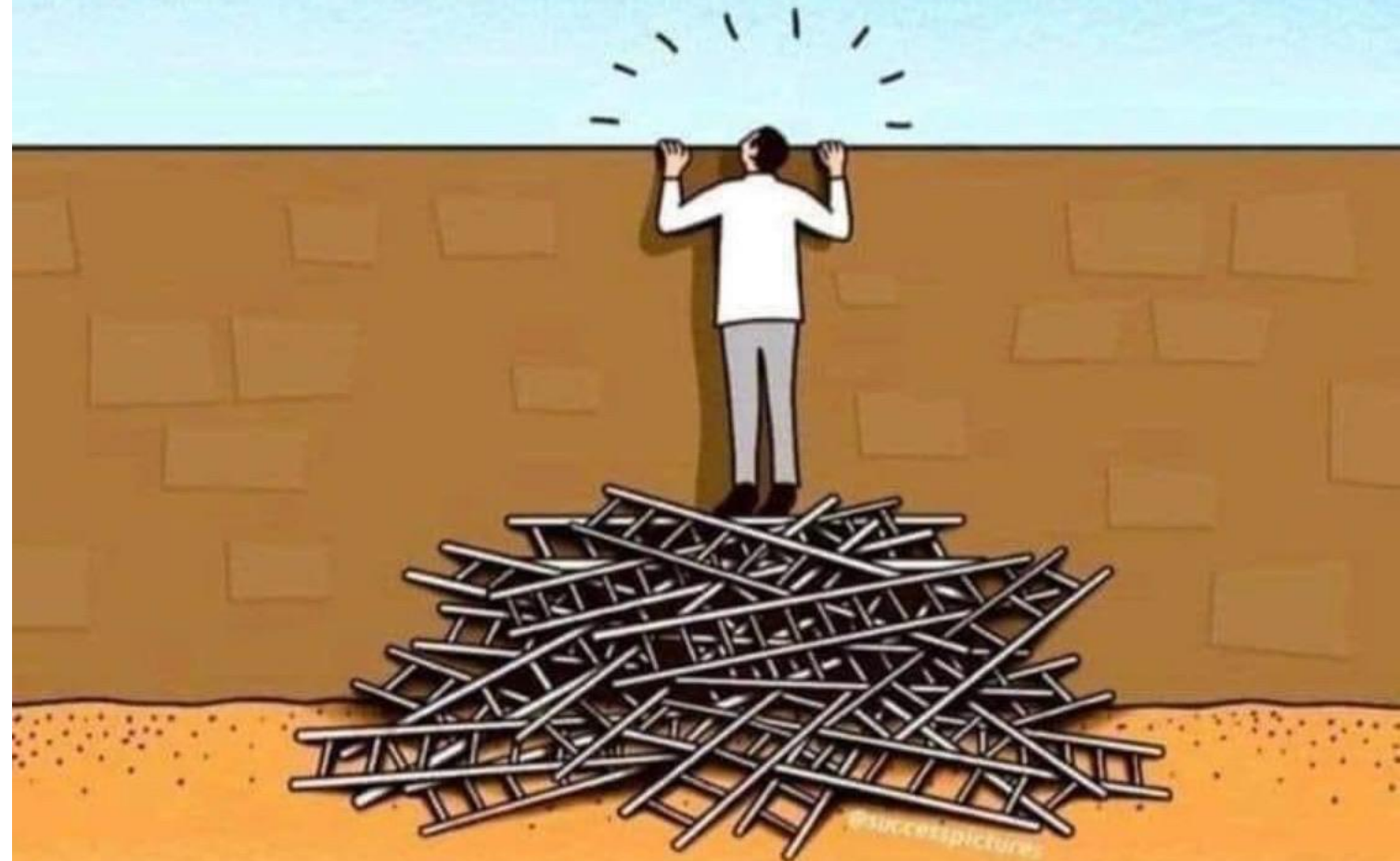
8 h / 16 h



**Kasuta oma
ressurssi
targalt ...**

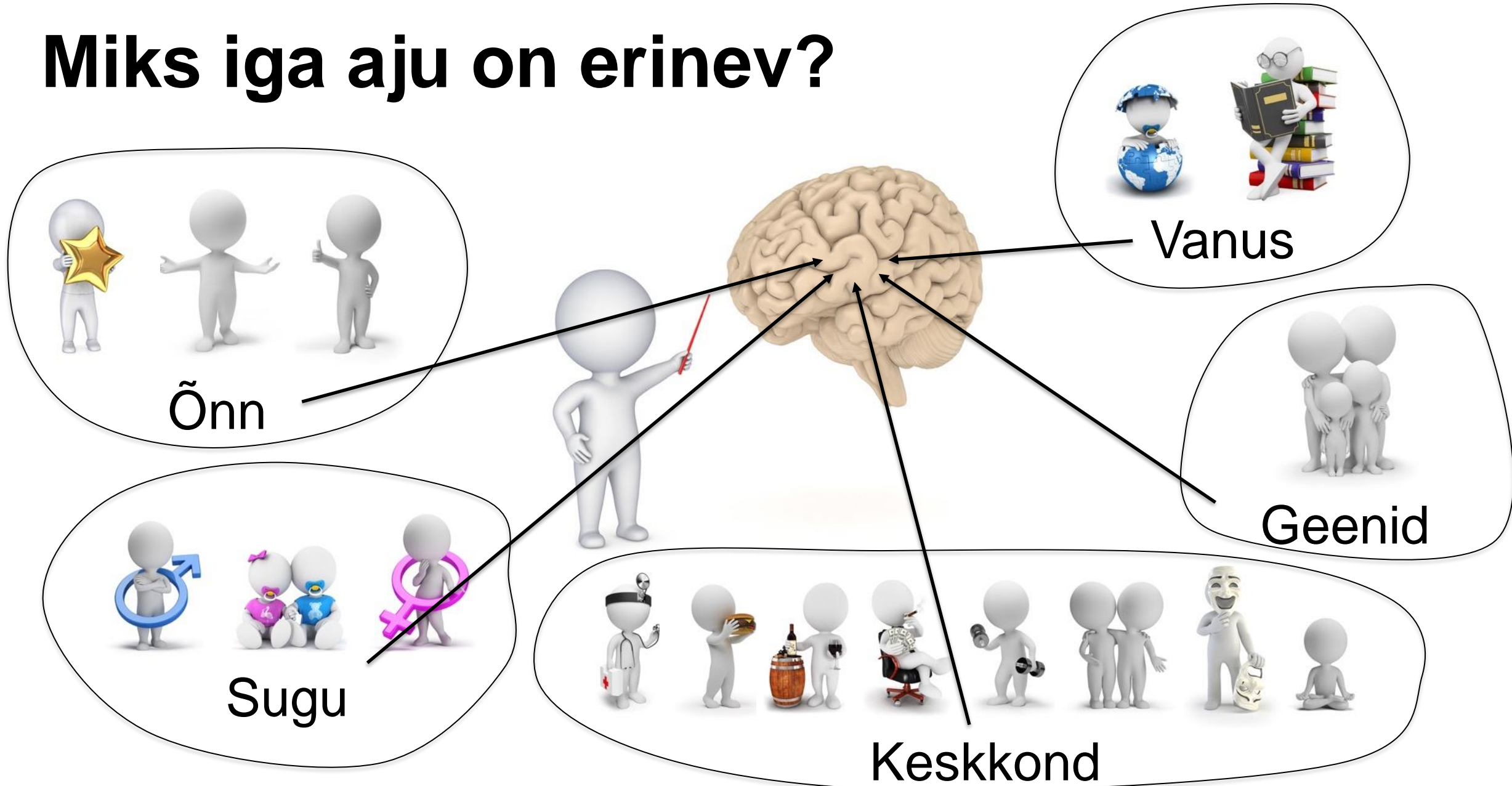
**IT DOESN'T MATTER HOW MANY
RESOURCES YOU HAVE.**

@successpictures

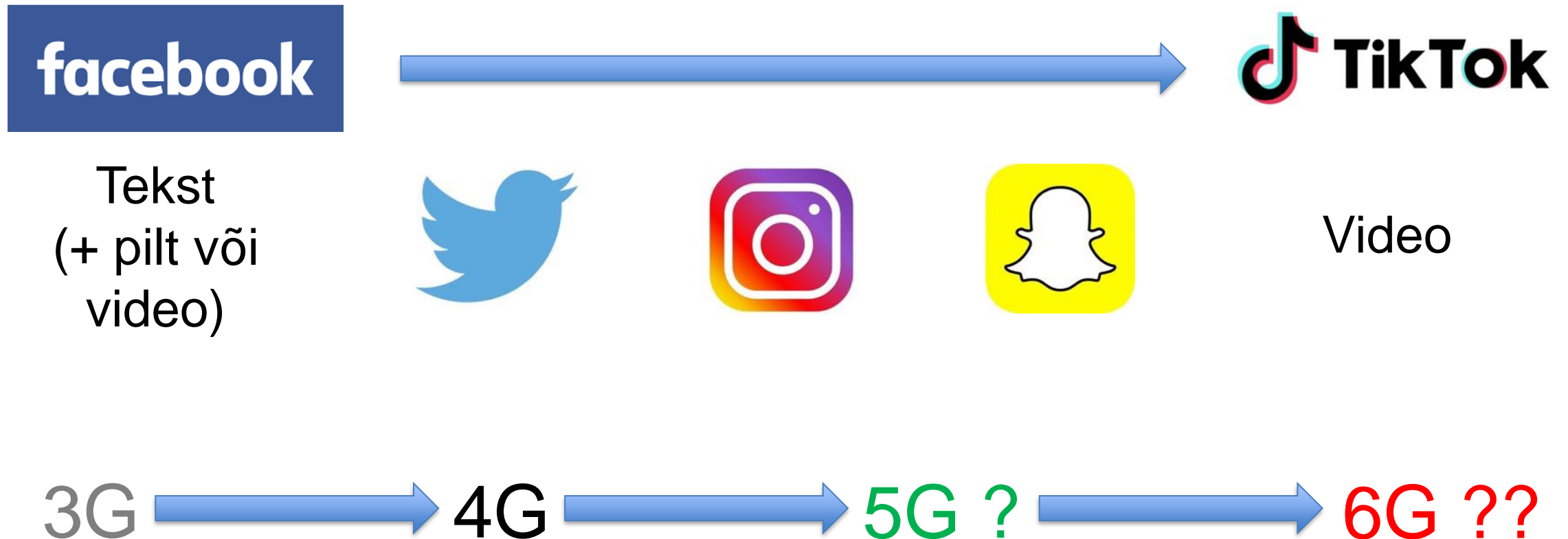


**IF YOU DON'T KNOW HOW TO USE
THEM, IT WILL NEVER BE ENOUGH.**

Miks iga aju on erinev?



Tähelepanuvõime aina lüheneb



Nomofobia

= NO MOBILE PHONE phOBIA

Kirjeldab psühholoogilist seisundit, kui inimene kardab mobiiltelefonist eemalolekut.

Märgid: ärevus, hingamishäired, värisemine, higistamine, rahutus, suunataju kadumine, tahhükardia



Nutisõltuvus

- Internetis veedetud aega on endal või tema lähedastel raske piirata ning kui püüda seda piirata, siis inimene ärritub.
- Inimene eelistab suhelda võrgus, mitte silmast-silma.
- Võrgus olles kaob ajataju.
- Tekib eelistus olla veebis selle asemel, et sõprade ja perega aega veeta ning unustab ka need tegevused, mis talle varem rõõmu pakkusid.
- Inimene valetab internetis olemise aja ja seal tehtava kohta ning püüab arvutit või nutiseadet kasutada ka salaja.
- Ununeb ka magamine, sest võrgus ollakse ka öösiti.
- Tekivad tervisehäädad nagu uneprobleemid, väsimus, kehamassi tõus või langus, pea- ja seljavalud, nägemis- ja hügieeniprobleemid, valud randmes või mujal jäsemes.



Miks aju vajab aega

