



# Disconnessi

---

Linux Day 2021

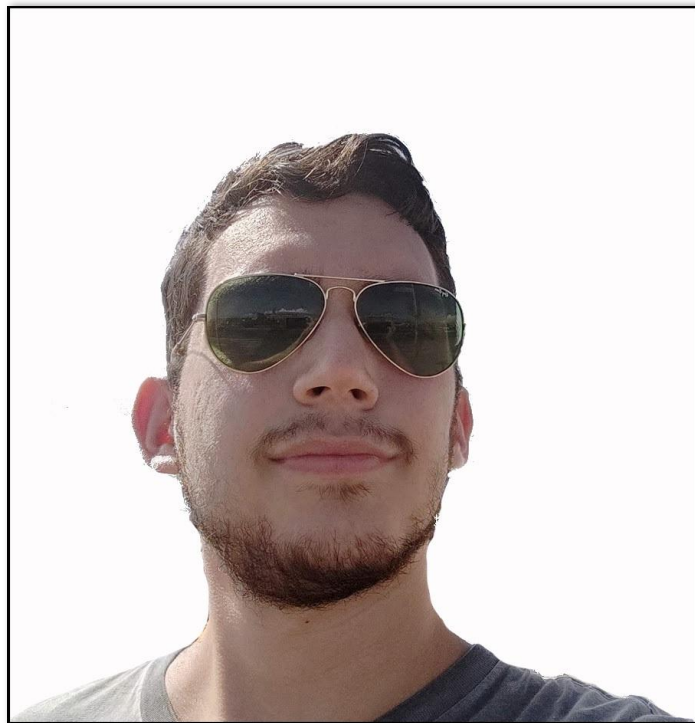
Damiano "dag7" Gualandri

# Chi sono

- ❑ Volontario Mozilla Italia dal 2018
- ❑ Sviluppatore di numerosi script (Greasemonkey, bash e quant'altro)
- ❑ Autore di "JSQuizee", engine di quiz in JavaScript
- ❑ Appassionato di nuove tecnologie e nuovi modi per comunicare e sviluppare
- ❑ Relatore del Terni Maker Festival nel 2019
- ❑ Ri-distributore del libro "How to program a NES game in C", di nesdaug
- ❑ Fan di videogiochi e fissato con le console d'epoca
- ❑ Game Boy Chiptuner - alienoxede

Sito: <https://dag7.it>

Contatti: [dag7@pm.me](mailto:dag7@pm.me)



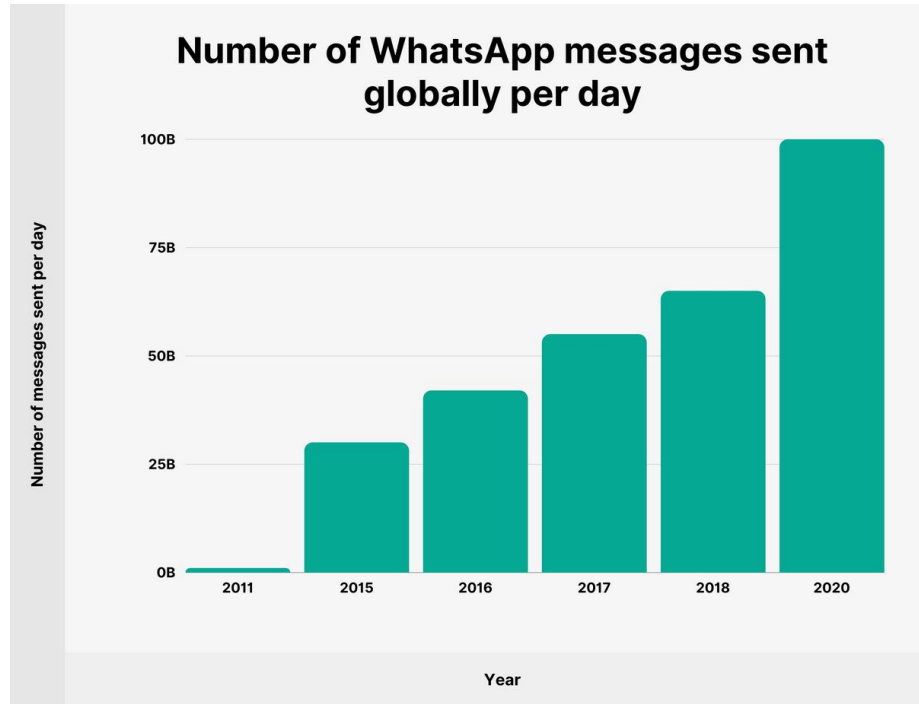
# E noi?

Quanto siamo connessi nella  
vita di tutti i giorni?

“The original idea of the web was that it should be a collaborative space where you can communicate through sharing information.”

— Tim Berners-Lee

# Dati IM - Whatsapp



fonti: backlinko, statista

# Dati IM - Telegram



## 15 Billion Telegrams Delivered Daily

Two and a half years after launch, Telegram is delivering over **15 billion** messages daily - that's roughly the number of push notifications that are sent by Telegram each day. All thanks to you.



### Recent News

#### Sep 19

Chat Themes, Interactive Emoji, Read Receipts in Groups and Live Stream Recording

#### Aug 31

Live Streams, Flexible Forwarding and More

#### Jul 30

Video Calls with up to 1000 Viewers, Video Playback Speed and More

#### Jun 25

Group Video Calls

#### Jun 25

Animated Backgrounds

#### Apr 26

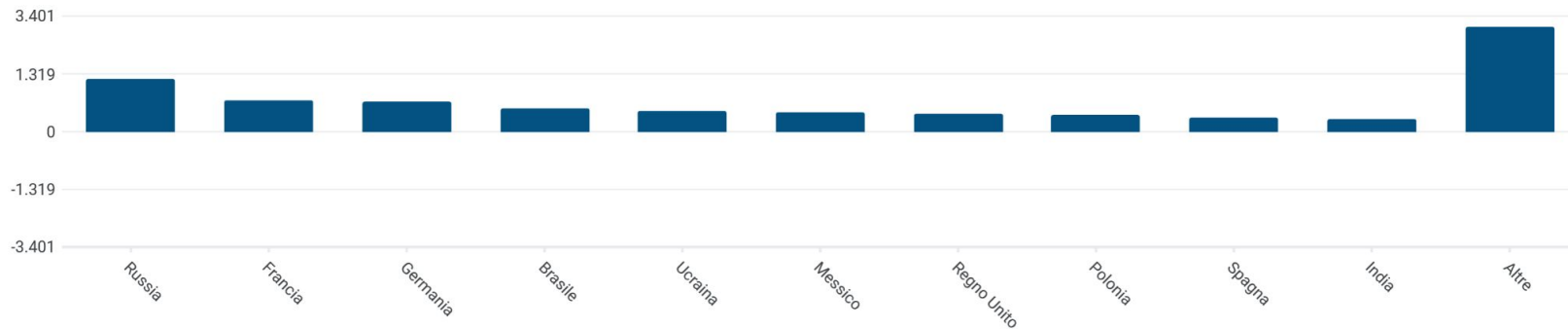
Payments 2.0, Scheduled Voice Chats, New Web Versions

#### Mar 19

Voice Chats 2.0: Channels, Millions of Listeners, Recorded Chats, Admin Tools

# Dati Play Store

Pubblico che ha eseguito l'installazione



Dispositivo: [Samsung Galaxy A21s](#)

Lingua dispositivo:  
Spagnolo

Codice versione app:  
32

Nome versione app:  
1.8.0.2

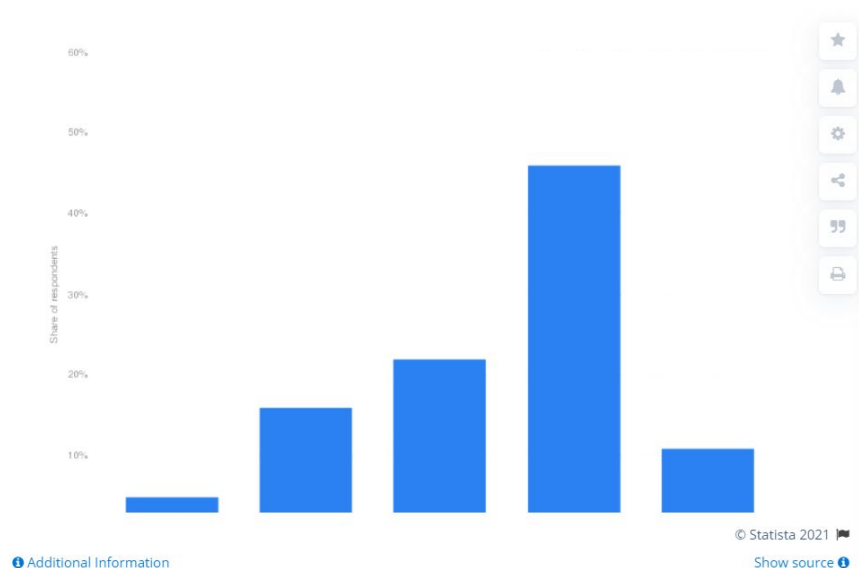
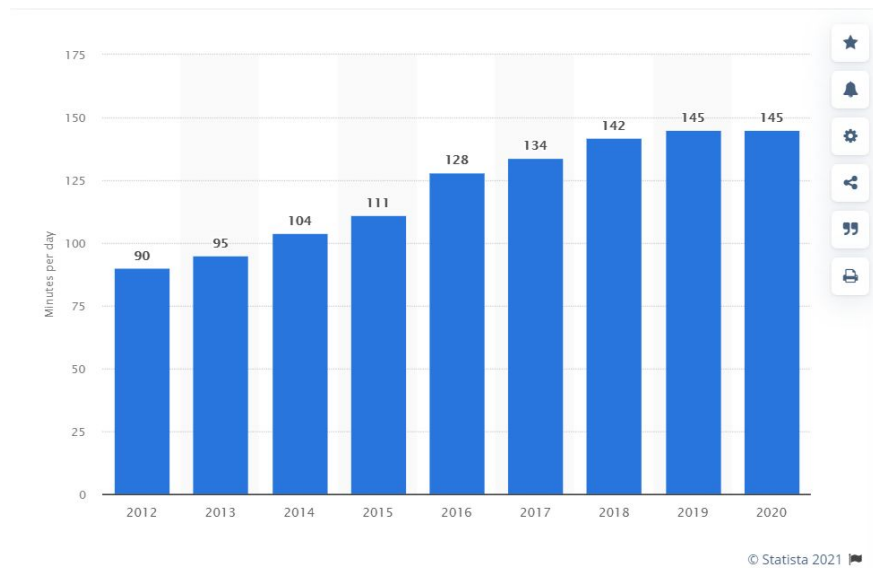
Versione di Android: Android 11 (SDK  
30)



Recensione tradotta dalla seguente lingua: Lingua imprecisata - [Mostra recensione originale](#) ▾

Benessere e tempo

# Quanto tempo spendiamo giornalmente - la verità



Circa dalle 3 alle 4 ore!



Disconnessi

Cos'è successo?

# Le regole

Le regole che mi sono imposto erano queste:

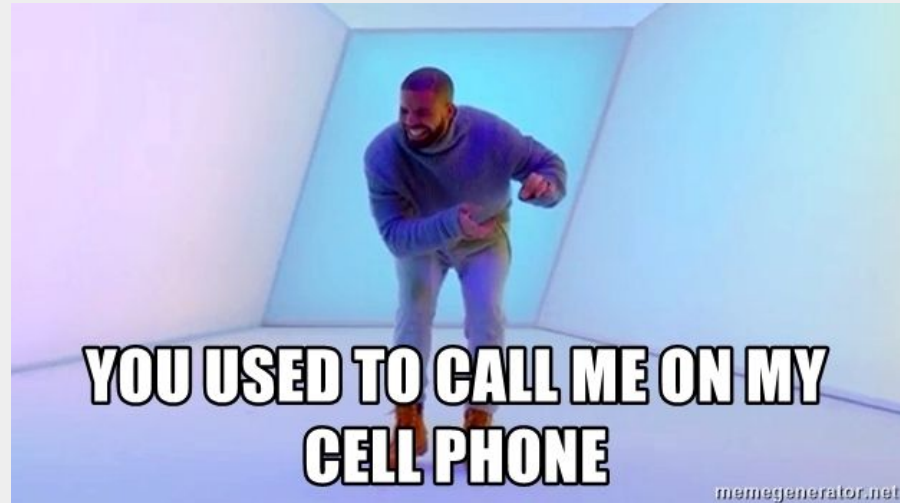
- non usare telefono o pc se non quando strettamente necessario
  - gestori otp
  - pwd manager
  - mappe
  - app per la mobilità
  - chiamate e sms urgenti
  - login o utilizzo di servizi universitari
- ogni app di IM e social doveva essere disinstallata
  - telegram, backup online
  - altre app: backup in locale
  - **eccezione:** Signal, in quanto pochi contatti lo avevano e con determinate persone avevo bisogno di comunicare (perlopiù con familiari), inoltre funge da app per gestire gli SMS
- vietato youtube e simili (tranne ad eventuale scopo di studio e SOLO per studio, neanche la musica)
- chiamate e sms permessi (tanto chi le usa :D)
- vietato giocare, in qualunque forma, o guardare film e serie tv

Cos'è successo? - parte 2

# La storia infinita



E il telefono?



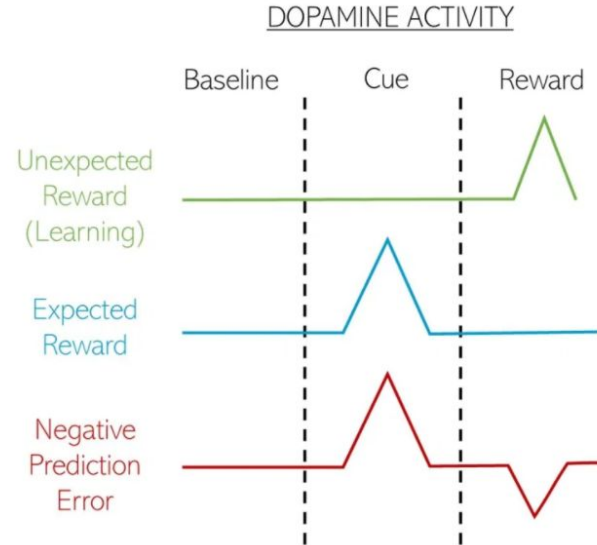
# Risultati

- ricordare ciò che facevo o leggevo
- concentrazione maggiore
- maggiore tranquillità
- idee nuove



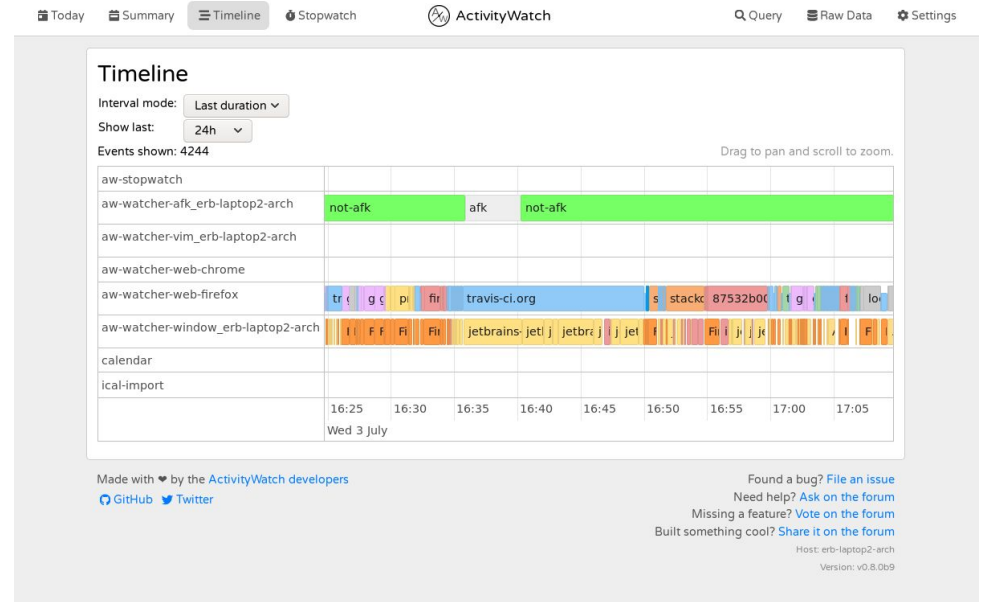
Ricerca dell'università di Harvard:

<https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-t ime/>



# Benessere - come?

- Tracciare il tempo che si passa davanti allo schermo (e come)
  - Activitywatch
- Migliorare il focus:
  - Forest
  - SelfRestraint (URL blocker)
  - Limite (estensione Firefox)



Schermata di ActivityWatch



# Grazie!

Per qualsiasi altra domanda potete contattarmi su [dag7@pm.me](mailto:dag7@pm.me) o sul mio sito: <https://dag7.it>  
(trovate la mia email anche lì)