

MENIKÖ MEDIA TUNTEISIIN?

Tarkastele tunteitasi erilaisten mediasisältöjen äärellä ja niiden käyttämisen jälkeen. Miten kuvailisit tunnetilaasi?

Innostunut

Inspiroitunut

Onnellinen

Olen osa jotakin

Minusta välitetään

Rentoutunut

Huvittunut

Kateellinen

Ärtynyt

Yksinäinen

Riittämättömätön

Ahdistunut

Pelokas

Uupunut

Vihainen

Hieno, että olet löytänyt sinulle mieluisia ja merkityksellisiä mediasisältöjä elämääsi! Parhaimmillaan ne inspiroivat, tuovat iloa ja lisäävät näin hyvinvointia.

Huomioi kuitenkin, etteivät mieluisat mediat vie liikaa aikaa muilta tärkeiltä asioilta. Niihin voi olla helppo uppoutua ja kadottaa ajantaju. Joka päivä voimme valita, mihin haluamme käyttää aikaa.

Kaikki median käyttö ei herätä voimakkaita tunteita. Esimerkiksi säätiedotuksen tarkistaminen tai sähköpostin lukeminen voivat olla osa päivittäisiä rutiineja, jotka kuohuttavat tunteita lähinnä silloin kun netti pätkii tai tekniikka ei toimi.

Vaikeita ja ikäviä tunteita ei tarvitse tai pidäkään kokonaan välttää. Ne kuuluvat elämään.

Jos median käyttö saa sinut kuitenkin jatkuvasti tuntemaan itsesi uupuneeksi, riittämättömäksi tai vihaiseksi, mieti voisiko niiden käyttöä rajoittaa. Joskus somen selailu voi tuntua aluksi mukavalta ja jännittävältä, mutta jälkepäin olo muuttuu turhautuneeksi tai riittämättömäksi. Pyri tunnistamaan tällaisia tilanteita.

Median käyttö voi olla antoisaa ja mukavaa, kunhan löydät itselle sopivia ja mukavia tapoja käyttää sitä.