

VÄCKTE DET KÄNSLOR?

Observera de känslor som olika medieinnehåll väcker hos dig och hur du känner dig efter att du använt dem. Hur skulle du beskriva ditt känslotillstånd?



Entusiastisk

Inspirerad

Lycklig

Jag är del av något större

Någon bryr sig om mig

Avslappnad

Road

Avundsjuk

Irriterad

Ensam

Otillräcklig

Ångestfylld

Rädd

Utmattad

Arg

Vad fint att du hittat medieinnehåll som du gillar och som är betydelsefulla för dig! Som bäst kan de ge inspiration och glädje och öka ditt välbefinnande.

Var ändå uppmärksam, så att dina favoritmedier inte tar upp alltför mycket tid, så att du också hinner med annat viktigt. Det är lätt att tappa tidsuppfattningen när man fördjupar sig i medier. Varje dag kan vi välja vad vi vill göra med den tid som vi har till vårt förfogande.

All medieanvändning väcker inte starka känslor. T.ex. att kolla väderrapporten eller läsa e-posten kan höra till de dagliga rutinerna som endast väcker starka känslor om internetanslutningen är hackig eller tekniken inte fungerar.

Man behöver och ska inte heller helt undvika svåra och jobbiga känslor. De är en del av livet.

Om din medieanvändning ändå konstant får dig att känna dig arg, utmattad eller otillräcklig, fundera på om du skulle kunna begränsa användningen av dessa medier. Det kan ibland kännas trevligt och spännande att surfa runt på some, men efteråt kan man ändå känna sig frustrerad eller otillräcklig. Försök lära dig känna igen sådana situationer.



Det kan vara lärorikt och trevligt att använda medier så länge som du hittar lämpliga och trevliga sätt att göra det på.