



Kartläggning: Kännetecknen på problematisk användning av sociala medier

Nedan listas kännetecknen som har kopplats till problematisk användning av sociala medier. Känner du igen dig i dessa situationer? Markera de punkter som motsvarar dina egna erfarenheter.

Markera de punkter som motsvarar dina egna erfarenheter.

- ☐ Jag känner mig orolig eller ångestfylld när jag inte kan använda sociala medier på en stund.
- ☐ Att följa eller uppdatera sociala medier tar en stor del av min tid, och till exempel min arbetstid kan bli längre på grund av det.
- ☐ Jag känner ett tvång att kontrollera min telefon varje gång jag hör ett notifikationsljud.
- ☐ Jag måste hela tiden följa antalet nya gillningar eller kommentarer efter att jag har publicerat något på sociala medier.
- ☐ Att kontrollera mina sociala mediekonton är det första och sista jag gör under dagen.
- ☐ Jag märker att jag tänker mer på hur händelser i mitt liv ser ut på sociala medier än på hur de känns.
- ☐ Mina närstående har påpekat att de skulle vilja ha mer av min närvaro och mer tid tillsammans med mig.

Ju fler frågor du svarade ja på, desto viktigare är det att se över din relation till sociala medier. Å andra sidan kan det redan efter ett enda ja-svar vara bra att fundera på om det finns behov av förändring.

