



Övning: Min användning av sociala medier nu

Varför?

Användningen av sociala medier sker ofta automatiskt. Först i efterhand märker man hur mycket tid som gått eller varför man tog upp telefonen. Den här övningen hjälper dig att få en tydligare bild av hur, när och i vilka sinnestillstånd du använder sociala medier.

Det handlar inte om att döma användningen av sociala medier utan om att bli medveten om de egna vanorna. Medvetenhet är det första steget mot bättre kontroll över det egna beteendet.

Hur?

Läs igenom listan nedan och markera alla punkter som passar in på dig. Spara dina svar för senare användning.

1. Hur syns sociala medier i min vardag?

Jag använder sociala medier vanligtvis...

- ☐ så fort jag vaknat
- ☐ innan jag går och lägger mig
- ☐ medan jag äter
- ☐ under arbets- eller studiepauser
- ☐ i kollektivtrafik
- ☐ när jag är ensam
- ☐ i sociala situationer med andra

2. Hur mycket använder jag sociala medier dagligen?

Uppskatta den genomsnittliga tiden i timmar.





3. De appar jag använder mest:

4. Vilka känslor väcker sociala medier hos mig?

- ☐ glädje
- ☐ inspiration
- ☐ irritation
- ☐ FOMO, alltså rädsla för att gå miste om något
- ☐ otillräcklighet
- ☐ ensamhet
- ☐ uttråkning
- ☐ lindring eller flykt från känslor

annat:





5. Varför använder jag sociala medier?

- ☐ för att hålla kontakten med andra
- ☐ att tillbringa tid
- ☐ för att fly från obehagliga känslor
- ☐ för att slappna av
- ☐ för att få uppmärksamhet eller godkännande
- ☐ av misstag, av vana

annan anledning:

