



Övning: Sätt att begränsa användningen av sociala medier

Varför?

När du lär dig att känna igen och bryta automatiska handlingskedjor får du bättre kontroll över din användning av sociala medier. Med små förändringar och hjälpmedel kan du minska de stimuli som lockar dig till sociala medier och underlätta för dig själv att hålla de gränser du har satt upp.

Hur?

Läs listan nedan med metoder för mer medveten kontroll av sociala medier. Välj minst tre sätt som du under den kommande veckan testat i praktiken. Du kan välja ett eller flera – det viktigaste är att välja sådana metoder som känns möjliga att genomföra.

Svara på frågorna om övningen när veckan är slut.

Sätt som hjälper dig att bli medveten när du är på väg att gå in på sociala medier på "autopilot"

- ☐ Jag sätter ett gummiband runt telefonen för att påminna mig om att tänka efter.
- ☐ Jag byter telefonens skärm till svartvitt läge.
- ☐ Jag flyttar de appar jag använder mest till den sista sidan på skärmen.
- ☐ Jag loggar ut från apparna efter användning.

Metoder som minskar den automatiska riktningen av uppmärksamheten mot sociala medier

- ☐ Jag tar bort ljudaviseringar och push-notiser från appar för sociala medier.
- ☐ Jag använder telefonen i flygplansläge när jag vill koncentrera mig.
- ☐ Jag sätter telefonen på ljudlöst och utom synhåll i vissa situationer, till exempel på jobbet, vid måltider eller när jag umgås med andra.
- ☐ Jag använder "stör ej"-läget regelbundet.
- ☐ Jag tar bort appikonerna med nummeraviseringar, till exempel de röda prickarna som visar antalet meddelanden.





Metoder som begränsar användningen genom att anpassa apparaten, det egna beteendet eller omgivningen

- ☐ Jag sätter en daglig tidsgräns för min användning av sociala medier.
- ☐ Jag tar i bruk app-specifika tidsbegränsningar.
- ☐ Jag använder sociala medier endast vid vissa klockslag, till exempel kl. 17–20.
- ☐ Jag kommer överens med familjen eller partnern om stunder eller kvällar utan sociala medier.
- ☐ Jag håller en dag utan sociala medier i veckan.
- ☐ Jag förvarar telefonen på en bestämd plats hemma och använder den bara där ("telefonparkering").
- ☐ När jag går och lägger mig lämnar jag telefonen utanför sovrummet.
- ☐ Jag definierar platser där jag inte använder sociala medier alls, till exempel i skolan, vid köksbordet eller på wc.
- ☐ Jag definierar situationer där jag inte använder sociala medier alls, till exempel när jag är med andra, på promenad med hunden eller under arbetsdagen.

Svara i slutet av veckan på följande frågor:

1. Hur väl lyckades försöket med de metoder du valde? Vad gjorde det lätt eller svårt att genomföra metoderna just i din vardag?
2. Påverkade de metoder du testade din användning av sociala medier? Märkte du någon förändring i mängd, tidpunkter eller sätt att använda sociala medier? Vad tror du att detta berodde på?
3. Kändes någon av de valda metoderna som något du skulle kunna fortsätta använda permanent?

Om du vill kan du fortsätta nästa vecka med samma begränsningsmetoder eller välja nya att testa!

