



## Övning: Tips för att hantera användningen av sociala medier

---

### Varför?

Många vanor relaterade till sociala medier är så automatiserade att man inte ens märker hur de påverkar en själv. Att prova bara en eller två nya sätt att agera kan öppna ögonen och ge en känsla för hur det kan vara att använda sociala medier mer medvetet.

Goda rutiner kan öka koncentrationen, främja återhämtningen och frigöra tid för sådant som är genuint meningsfullt för dig.

### Hur?

Läs tipslistan nedan. **Välj 1–3 tips som du vill prova under de kommande dagarna eller veckan.**

Skriv ner hur det kändes att testa. Vad fungerade och vad gjorde det inte?

Om du vill kan du också hitta på ditt eget sätt att hantera sociala medier.

---

### Hantera användningen av sociala medier

- ☐ Stäng av aviseringar, ljud och vibrationer. Läs meddelanden när du verkligen har tid.
- ☐ Ställ in tidsgränser eller radera appar.
- ☐ Ställ in skärmen på svartvitt under arbets- eller studietid.
- ☐ Flytta sociala medier-apparna "ur synhåll" till den bortesta skärmen i telefonen.
- ☐ Starta en timer direkt när du öppnar sociala medier. På så sätt håller du dig medveten om tiden som går.
- ☐ Ställ in tidsgränser för apparna i telefonens inställningar.
- ☐ Följ din skärmtid. Om den känns för hög, fundera på vad du hellre skulle vilja använda din tid till.
- ☐ Välj en obekväm laddningsplats för telefonen hemma. Förvara telefonen där varje gång du är hemma.
- ☐ Ta bort sociala medier-apparna från telefonen. Använd dem bara via datorn.
- ☐ Ersätt telefonens funktioner: använd en separat väckarklocka och ett anteckningsblock eller en kalender av papper.





### Andra saker som stöder välbefinnandet

- ☐ Att prata med någon om ämnet (en vän, familjemedlem eller yrkesperson).
- ☐ En liten paus från sociala medier, t.ex. en dag eller kväll utan sociala medier.
- ☐ Att skriva eller att få ner tankarna på papper.
- ☐ Motion eller utomhusvistelse som får tankarna på annat.
- ☐ En ny rutin i början eller slutet av dagen utan sociala medier.
- ☐ Att skriva en uppmuntrande hälsning eller minneslapp till sig själv.
- ☐ En accepterande tanke: "Det här tar tid. Jag gör redan nu något viktigt."

### Något annat som känns rätt:

---

---

---

---

---

---

---

### Fundera efter försöket:

- Vilket tips prövade du?
- Hur påverkade det din användning av sociala medier eller ditt mående?
- Vill du göra något av tipsen till en bestående vana?
- Vad lärde du dig om dig själv eller din användning av sociala medier?

