



Harjoitus: Voimavarat puntarissa

Miksi?

Arjen voimavarat ovat tärkeä pohja myös silloin, kun haluat muuttaa suhdettasi sosiaaliseen mediaan. Hyvä uni, mielekäs tekeminen ja läheisten tuki voivat auttaa pitämään kiinni päätöksistä ja vähentämään tarvetta hakeutua someen totutusta tavasta.

Kun tiedät, mikä tukee jaksamistasi ja missä tarvitset vahvistusta, on helpompi suunnata kohti muutosta.

Miten?

Käy alla oleva lista läpi ja merkitse kaikki ne kohdat, jotka kuvaavat tilannettasi edeltävän viikon aikana. Mitä useampia merkintöjä saat, sitä enemmän voimavaroja sinulla on tällä hetkellä käytössäsi muutostyöhön.

Tämän jälkeen vastaa huomioihisi liittyviin kysymyksiin.

Vaihtoehtoisia tekemistä

- ☐ Minulla on ollut kiinnostavaa ja merkityksellistä tekemistä somen ulkopuolella.
- ☐ Olen ollut enimmäkseen hyvällä mielellä ja luottavainen tulevaisuuden suhteen.
- ☐ Olen nukkunut hyvin ja herännyt virkeänä.
- ☐ Olen tuntenut itseni terveeksi ja jaksavaksi.
- ☐ Olen pystynyt keskittymään arjen asioihin ilman jatkuvaa tarvetta tarkistaa puhelinta.
- ☐ Olen huolehtinut itsestäni hyvin: syönyt säännöllisesti, liikkunut ja rentoutunut.
- ☐ Suhteeni läheisiini ovat olleet kunnossa ja yhteys toisiin on tuntunut hyvältä.
- ☐ Olen ollut tyytyväinen siihen, mitä olen saanut aikaan kotona, opinnoissa tai töissä.
- ☐ Olen toiminut omien arvojeni mukaisesti, myös käyttäessäni somea.
- ☐ Elämäni on tuntunut kulkevan suuntaan, johon olen itse tyytyväinen.
- ☐ Olen kokenut sisäistä rauhaa ja voinut hyvin.

Tarkastele huomioitasi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:









- 



- Jos taas olet tyytyväinen tähänhetkiseen tilanteeseesi, huomaa se ja jatka samalla tavalla. Jokainen pienikin valinta voi tukea hyvinvointiasi ja samalla auttaa hallitsemaan somen käyttöä paremmin.

