

HVORNÅR GIVER DU **DIG SELV** FRED?



KRIGEN I UKRAINE ER IKKE EN FODBOLDKAMP

**KRIGEN I UKRAINE ER EN POLITISK VIGTIG SAG. MEN
BEHØVER DU FØLGE MED I DEN HELE TIDEN?**

Krige dækkes som sports-begivenheder. Antallet af døde, hvor langt partnerne er nået på slagmarken og hvor mange fly der er skudt ned. Der er hele tiden nye konflikter du kan læse om.

Medierne sætter aldrig grænser selv - de lever jo af at du klikker ind på deres annoncer. Og når du klikker på krig, får du mere krig.

Derfor er det let at ende med at følge med konstant. Derfor er det kun dig der kan trække en grænse.

Hvis du somme tider synes at verden er et håblest sted, skal du måske tænke over hvor meget håbløshed du følger med i.

HVOR TRÆKKER DU GRÆNSEN?



HVAD ER «DOOMSCROLLING» ?

Mennesket er en nysgerrigt væsen og vi er naturligt optagede af vores egen arts adfærd. Men det kan også blive for meget. **DOOMSCROLLING** er når du bliver urolig over de mange aktuelle kriser i verden og derfor begynder at holde øje med dem hele tiden. Men jo mere du scroller, jo mere urolig bliver du. Det er en dommedagscirkel og det er kun dig der kan stoppe den. **Giv medierne en pause - det kan ligefrem være sundt.**