

HVAD GØR DU, NÅR DU BLIVER **BANGE**?



VI RÅDES TIL AT PREPPE OG FØLGE MED I NYHEDERNE

MEN SKAL VI VIRKELIG SIDDE ALENE PÅ ET BJERG AF TOILETPAPIR OG SCROLLE GULE BREAKING-BOKSE?

Nyhederne er skræmmende i denne tid. Og jo mere bange vi er, jo mere tjekker vi dem. Men forskning tyder på at noget andet som hjælper bedre, Nemlig at *være noget for andre*.

MEN SKAL VI SÅ SLET IKKE PREPPE?

Prepping er fint - det er altid en god ide at være forberedet. Men hvem siger at prepping behøver at være *ego-prepping*?

Prepping kan jo rette sig imod lokalsamfundet. Har du f-eks. undersøgt om nogen af dine naboer kommer til at behøver hjælp, hvis der sker en krise? Har din nabos fryser strøm?

ELLERS ER DET MÅSKE EN IDÉ AT SLUKKE MOBILEN OG RINGE PÅ INDE VED SIDEN AF.



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.**