

LIDT FOLKEDRAB AT SOVE PÅ?



INDEN DU SOVER, SKAL DU DA LIGE TJEKKE NYHEDERNE

OG PLUDSELIG SER DU BILLEDER AF DØDE BØRN OG
LÆSER OM BOMBEDE BOLIGBLOKKE.

Du tænkte ikke over det. Du ville bare orientere dig. Imens lukkede du krigen direkte ind i dit soveværelse. Det gav pulsen et nøk opad, påvirkede dine drømme og måske blev du lige lidt mere håbløs.

MÅ MAN LÆGGE NYHEDERNE VÆK?

Det kan føles som om du er *nødt* til at holde øje med nyhederne. Men det er du faktisk ikke. Somme tider kan det endda være *sundt* at lade være.

Nyhederne har nemlig ingen handlemuligheder, kun *informationer* om konflikter. Og er designet til at påvirke dine følelser. Så giv bare verdens problemer en pause.

DE RENDER INGEN VEGNE.



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.**