



Hva skjermen stjeler fra oss



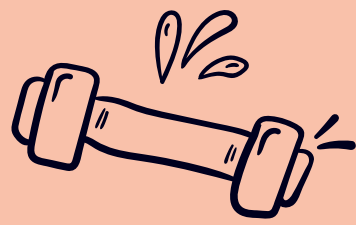
Skjermen stjeler tid sammen

Skjermbruk når vi er sammen med andre svekker relasjoner og samspill. Barn lærer av oss – vær bevisst på hvordan og når du bruker skjerm. Vis at du kan legge bort mobilen og være til stede.

Skjermen stjeler nattesøvn

Skjermbruk på kveld påvirker søvnhormonet melatonin, noe som gir dårligere kvalitet på søvnen.

Skjermen stjeler fysisk aktivitet



Passiv skjermbruk fører til inaktivitet. Fysisk aktivitet er viktig for generell kroppslig og psykisk helse, samt gir mulighet for sosial kontakt med andre.

Skjermen stjeler fokus



Du får dårligere konsentrasjon ved mye skjermbruk. Voksne har også behov for å la tankene flyte – å kjede seg.

Skjermen stjeler evnen til å kjenne etter

Skjermen kan gi en pause fra det som er vanskelig, men den stjeler også muligheten til å kjenne etter og tåle de vanskelige følelsene.

Over tid kan dette hindre oss i å bearbeide det vi kjenner på og bidra til økt uro og stress.

Skjermen stjeler motivasjon

Høy skjermbruk og sosiale medier kan bli altoppslukende og skape avhengighet. Det kan redusere motivasjonen til å delta i arbeidslivet og i sosiale fellesskap.