

Helpotusta digistressiin



KYBERKUU
Kymenlaaksossa

Rajaamisen taito

Tunnista olennainen tieto: Valtava määrä tietoa on saatavilla verkossa, mutta kaikki ei ole hyödyllistä tai edes totta. Ole rohkea valitsemaan vain se, mikä on sinulle tärkeää.

Karsi turha pois: Opettele jättämään epäolennaiset ja harhaanjohtavat asiat huomiotta. Kiinnitä huomiota siihen, tuleeko liikaa kulutettua esimerkiksi klikkiotsikoita.

Tiedosta oma käytös: Pohdi, miten oma verkkokäyttäytyminen vaikuttaa mielialaasi ja stressitasoosi.



Kestävyyden parantaminen

Siedä epävarmuutta: Digiaikana epävarmuus ja jatkuvat muutokset ovat väistämättömiä. Keskity siihen, mitä voit itse hallita.

Kontrolloi omaa elämäsi: Keskity vaikuttamaan asioihin, jotka ovat omalla kontrollin kehälläsi, ja pyri vetäytymään pois huolen kehältä, joka usein kumpuaa sosiaalisesta mediasta.

Vähennä muutoksia arjessa: Tee arjesta ennakoitavaa ja vähennä epävarmuutta, esimerkiksi pitämällä päivärytmi säännöllisenä ja harrastamalla asioita, joista nautit.

*Asiantuntijana opintopsykologi Karoliina Peltola
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta.*

Pysähdy, hengitä ja ole vahvempi digimaailmassa.



KYMEN
LAAKSON
LIITTO



Euroopan unionin
osarahoittama

Kyberturvan tulevaisuus
Kymenlaaksossa,
KymVake ja
CyberCare Kymi

» Katso lisää: [Kyberasema.fi](https://kyberasema.fi)

