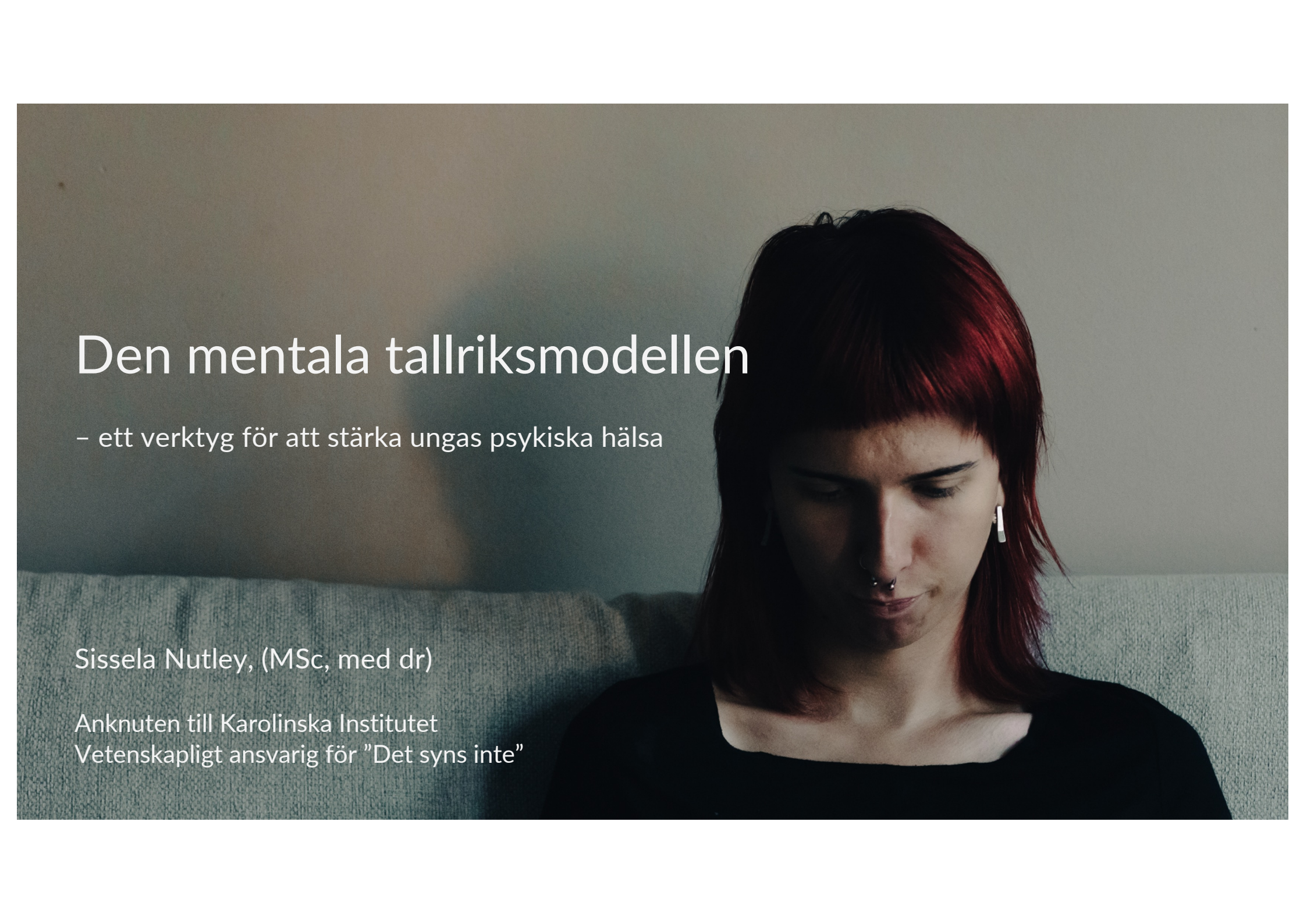


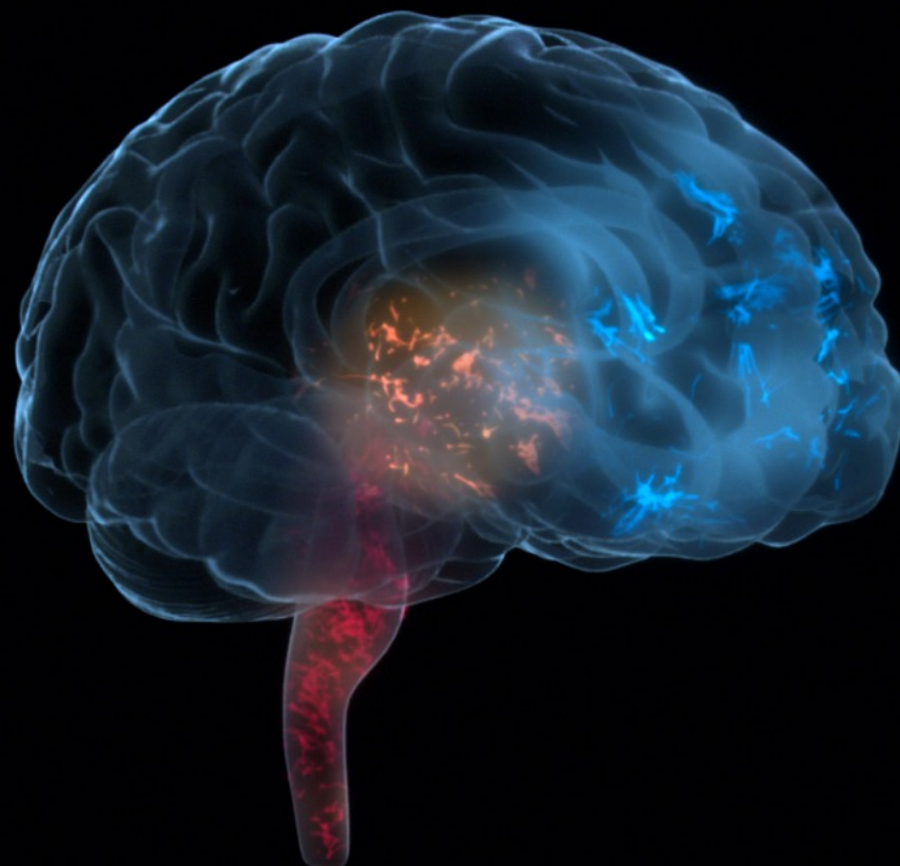
A woman with vibrant red hair and bangs is shown from the chest up, looking down with a somber expression. She has a nose ring and is wearing a dark top. The background is a plain, light-colored wall.

Den mentala talriksmodellen

– ett verktyg för att stärka ungas psykiska hälsa

Sissela Nutley, (MSc, med dr)

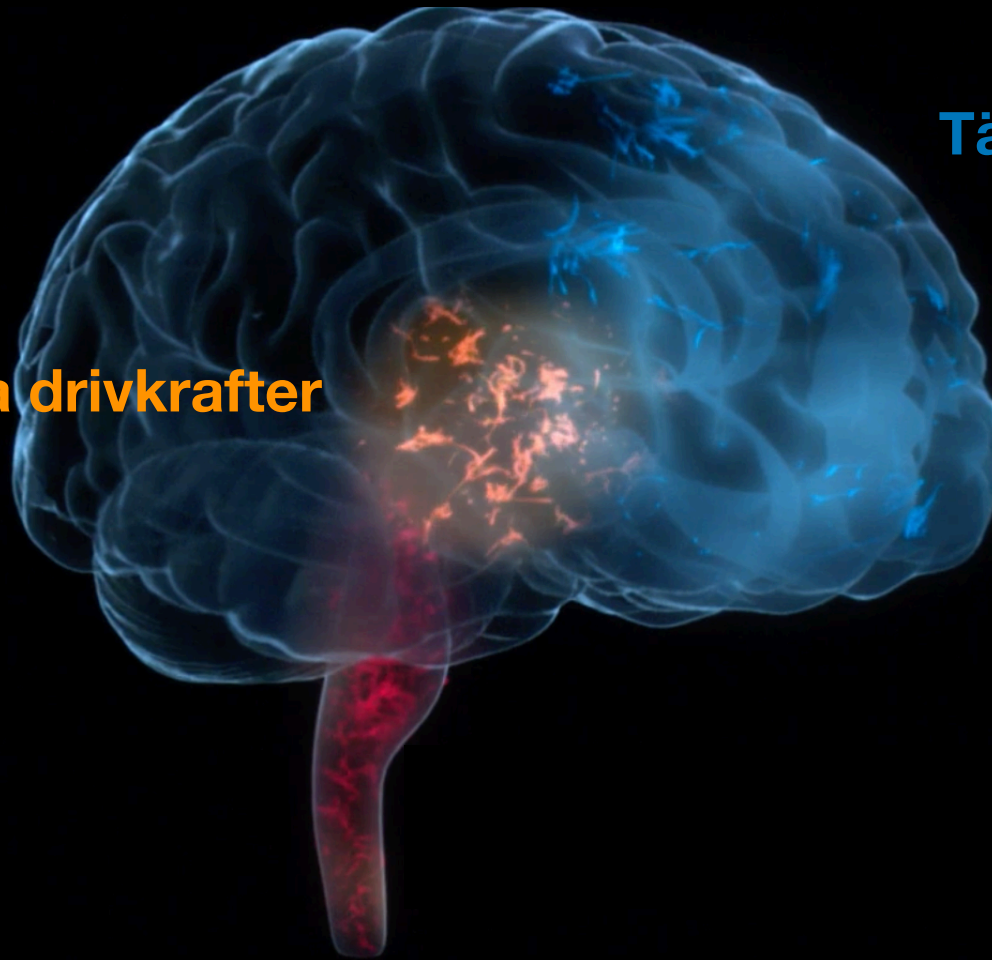
Anknuten till Karolinska Institutet
Vetenskapligt ansvarig för "Det syns inte"



HJÄRNANS EVOLUTIONÄRA UTVECKLING

Emotionella drivkrafter

Nyfikenhet
Belöningar
Rädsla x 5



Tänkande funktioner

Exekutiva funktioner
Känsloreglering

BUDSKAP

INTRYCK

TA HAND OM TRÄDET

GENER

LIVSSITUATION

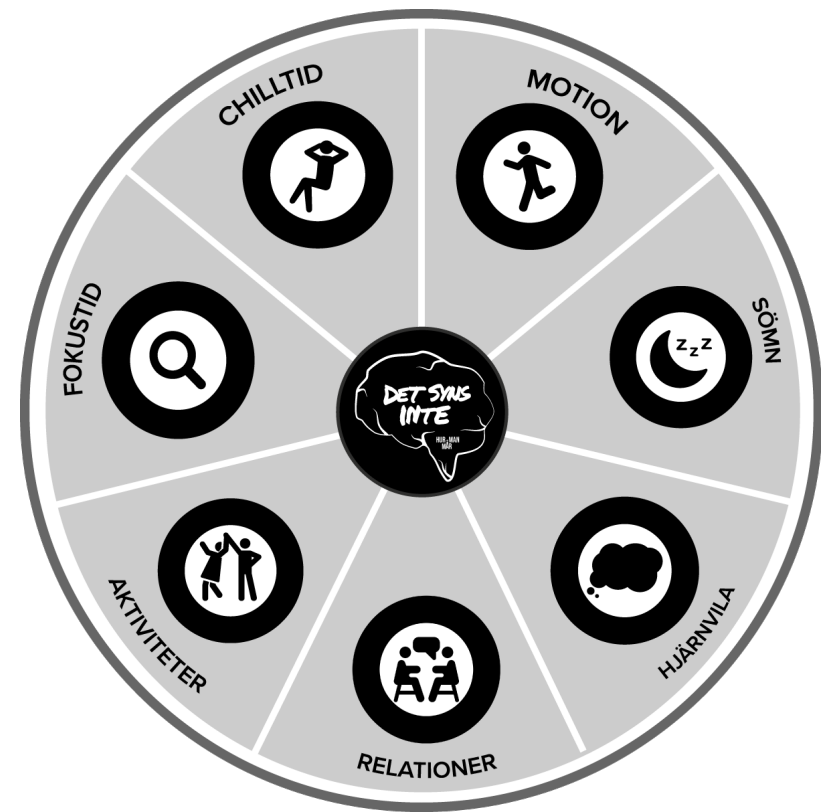
VAD VI GÖR MED VÅR TID OCH VILKA STRATEGIER VI ANVÄNDER



Tallriksmodellerna



Kosten



Den mentala tallriksmodellen

MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Hjärnans
grundläggande behov

Tid när du inte behöver
presterar och är fri, t.ex. rita,
pyssla, leka, scrolla

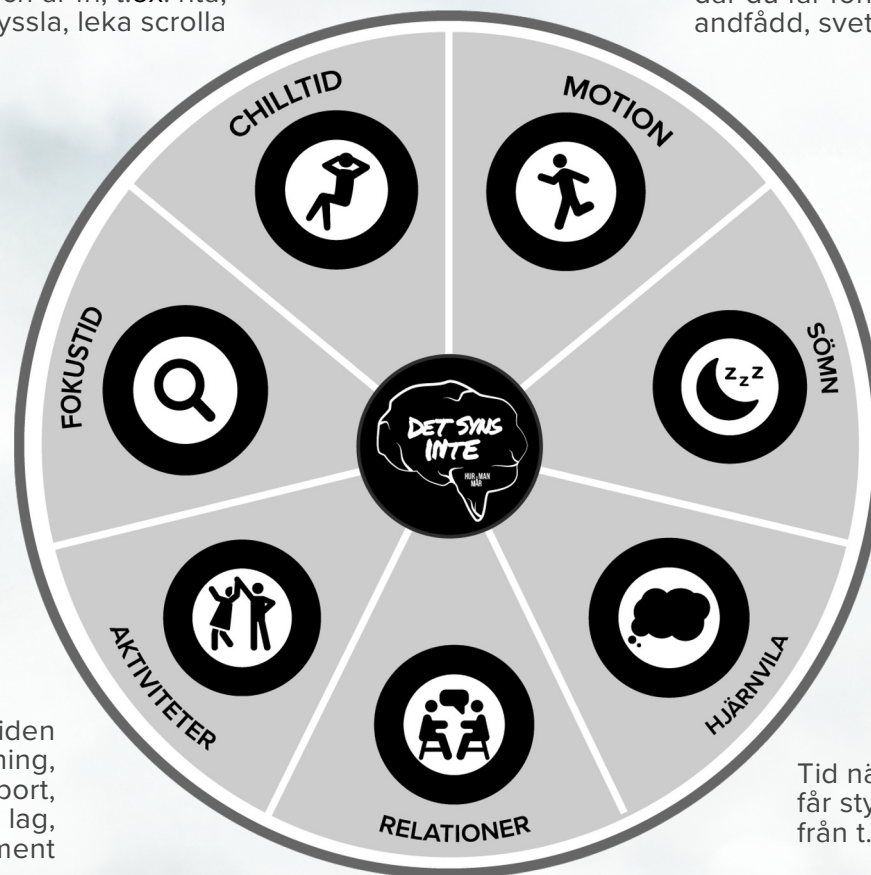
WHO:s rekommendation för
barn: Rörelse i 60 min/dag
där du får föhöjd puls,
andfådd, svettas

Tid när du gör något
fokuserat utan
distractioner

Saker som du gör på fritiden
där du känner mening,
exempelvis dans, sport,
game:a med lag,
musikinstrument

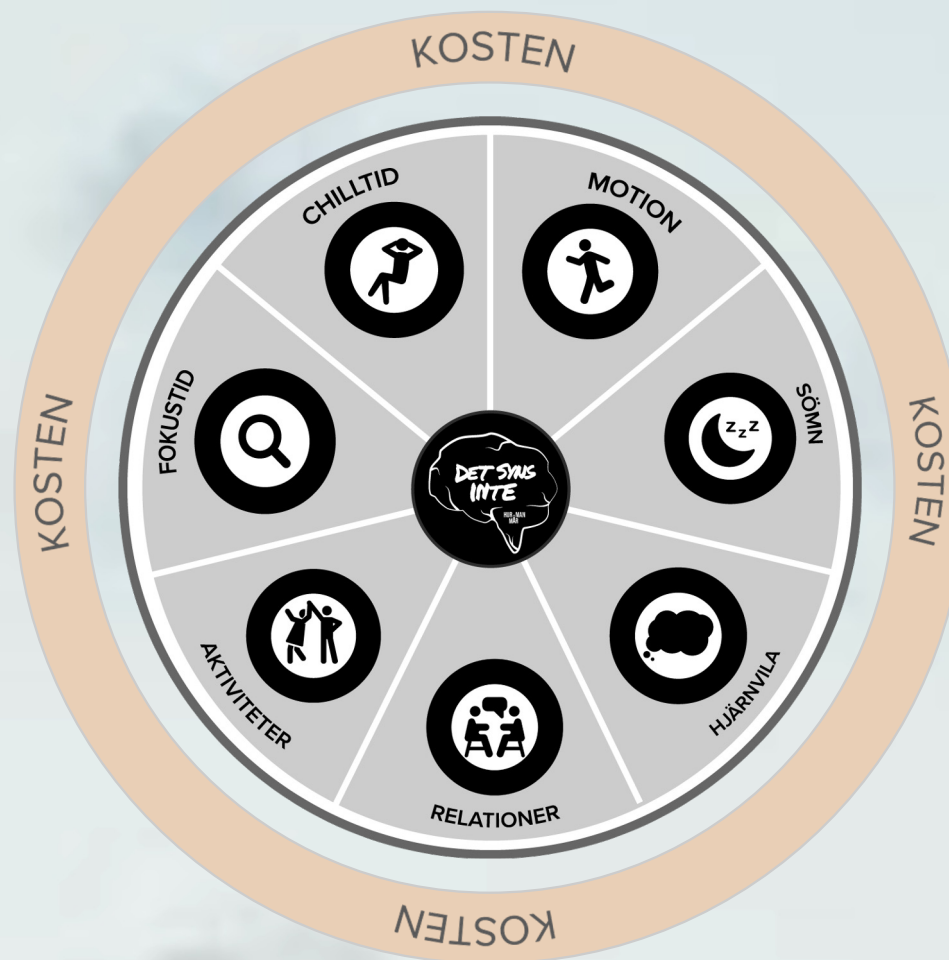
Tid när dina egna tankar
får styra (utan stimulans
från t.ex. mobilen)

Umgänge (helst IRL) med
andra



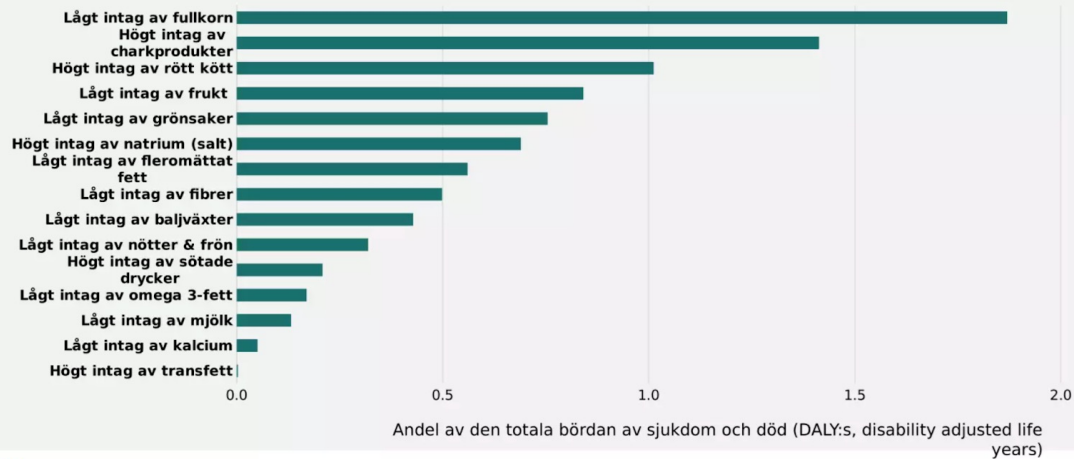
MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Hjärnans
grundläggande behov

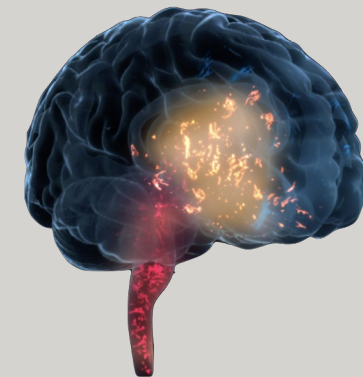


Kosten

Största riskfaktorerna i svenskarnas matvanor 2021



Livsmedelsverket



Mer fullkorn
Mer frukt och grönt
Mindre kött

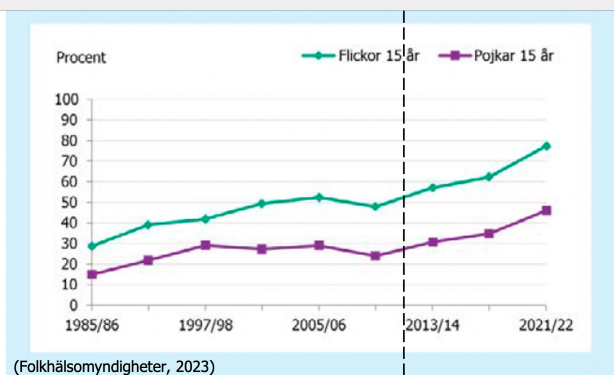
Mindre sötade drycker
Regelbundna måltider

→ Stabilt blodsocker

Ungas psykiska hälsa, digitala vanor och levnadsvanor över tid

Andelen som mår dåligt ökar

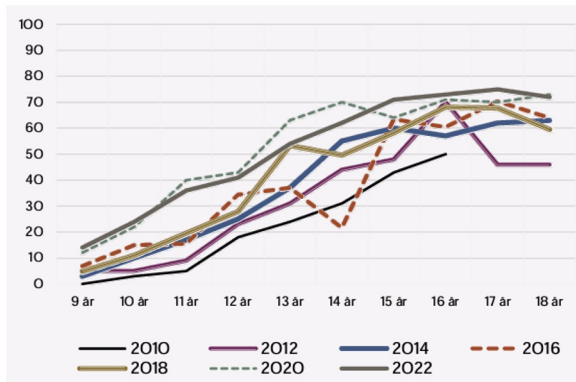
Andel (i procent) flickor och pojkar som har haft minst två hälsobesvär, mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna, 1985/86–2021/22.



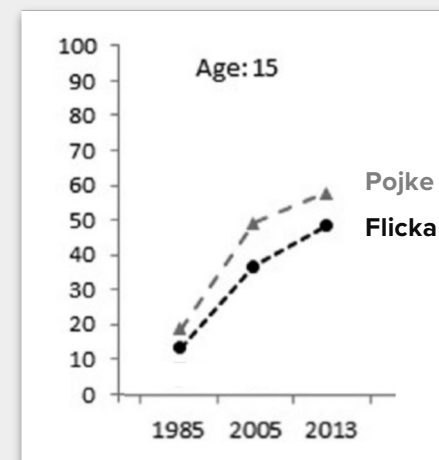
LGR11
Smartphone > 50%

Andelen "höganvändare" av mobilen/dag har ökat

10 b. Använder mobilen mer än 3 timmar/dag 2010–2022 (%)



Andelen unga som lägger sig senare än 23.00 på vardagar



Folkhälsomyndigheten, 2023

Statens medieråd, 2023

Norell-Clark & Hagquist, 2018

Slutsats från forskningen

Det finns en koppling mellan ungas psykiska ohälsa och deras användande av digitala medier.

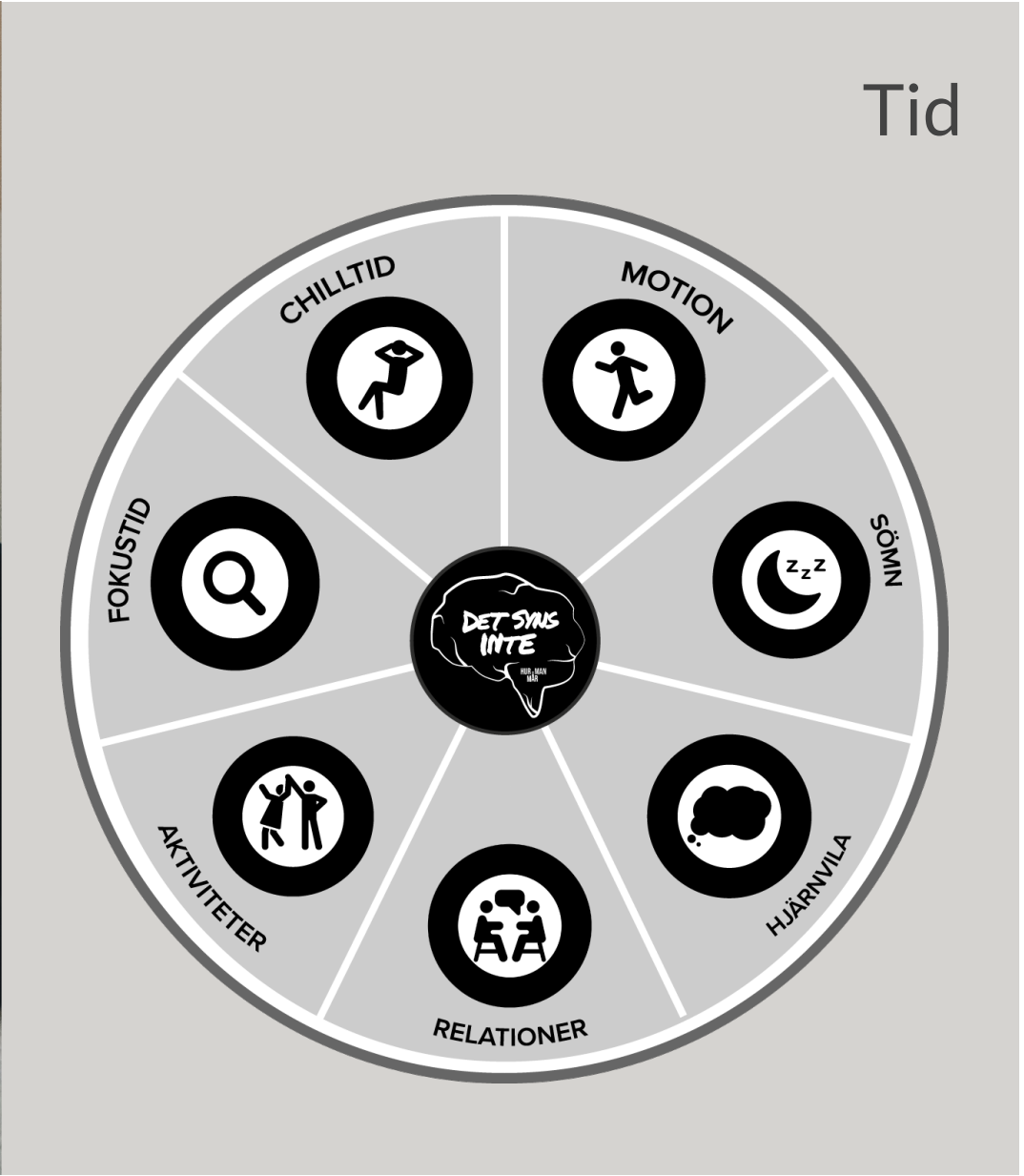
Den kopplingen rör både

- **tiden** de ägnar som för de flesta går ut över deras skyddsfaktorer (indirekta effekter)
- **innehållet** de tar del av (direkta effekter)
- **kontexten** av användandet (när/hur/varför)
- **förstärkningseffekter** av redan existerande problem
 - * Sårbarhet soc med: kvinna, låg självkänsla, utseendefixering
 - * Sårbarhet spel: man, NPF, svårigheter i andra delar av livet

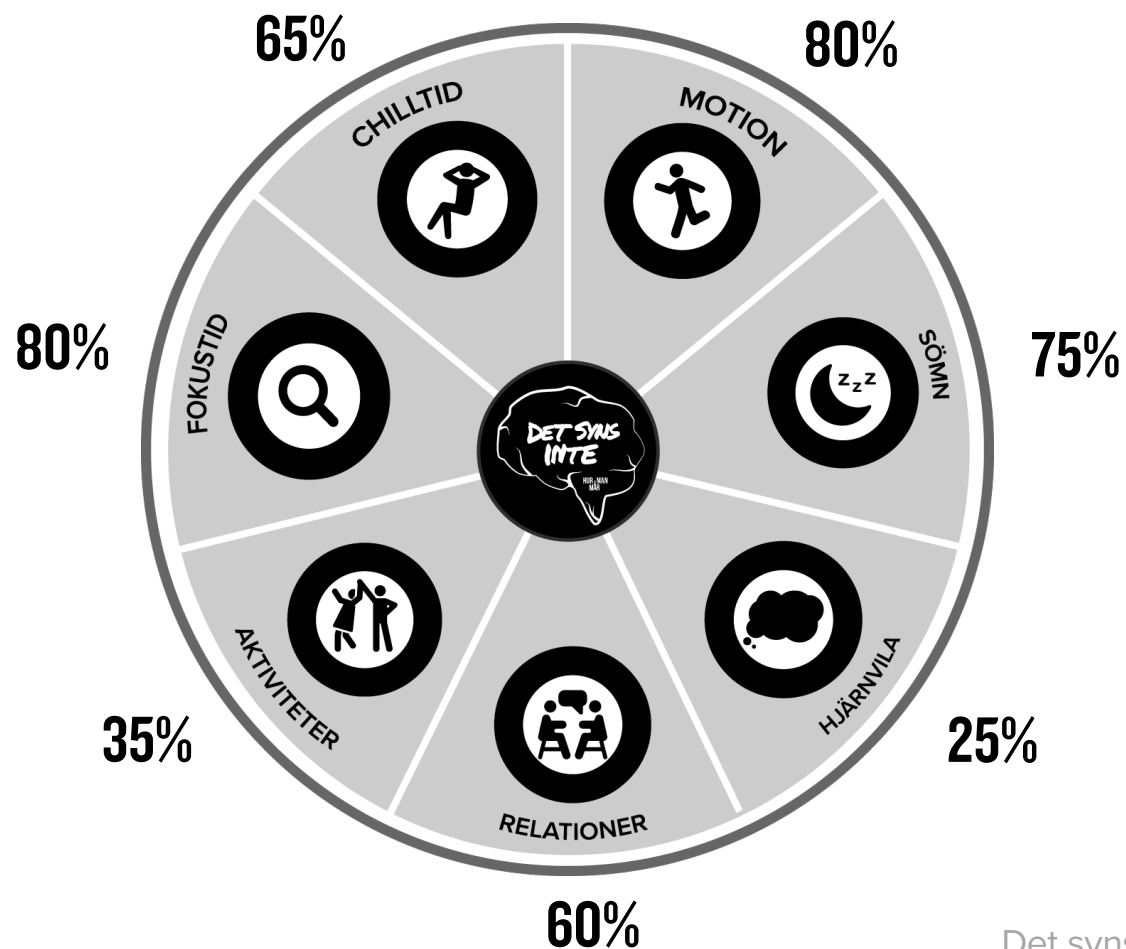
Även samvariation mellan digitala medier och:
fetma, alkohol, narkotika och tokaksanvändning, spel om pengar, huvudvärk, skelett- och ländryggssmärta, samt aggressivitet (barn <5år).

Forskningssammanställning om
digital medieanvändning och
psykisk, fysisk och sexuell hälsa
samt levnadsvanor bland barn
och unga





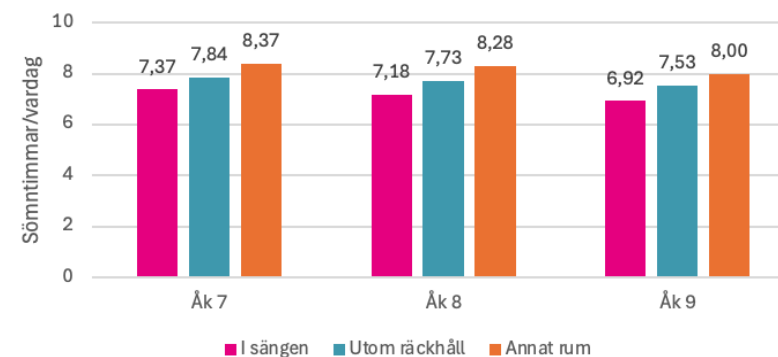
Indirekta effekter på skyddsfaktorer



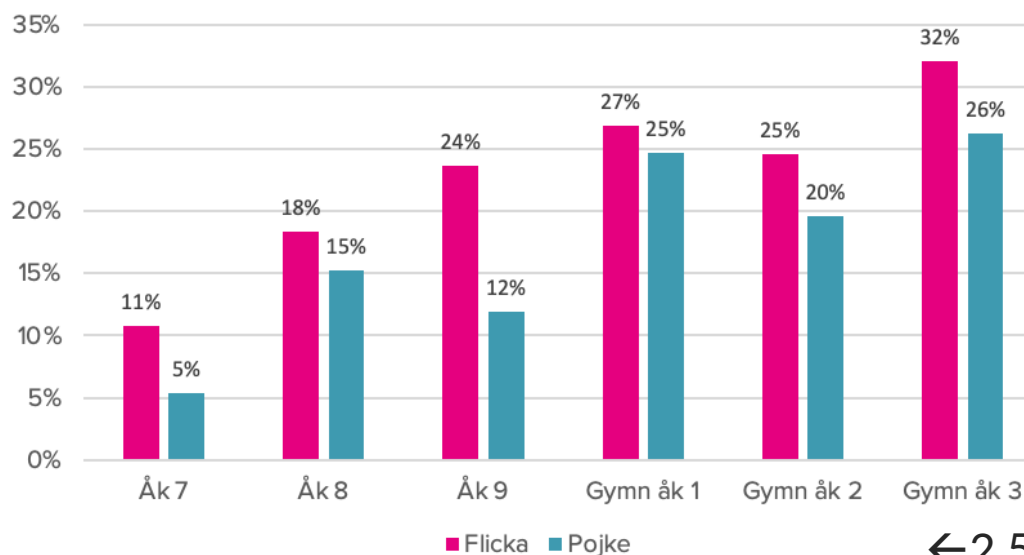
Det syns inte, n = 1990, 13-19 år

Sömnvanor

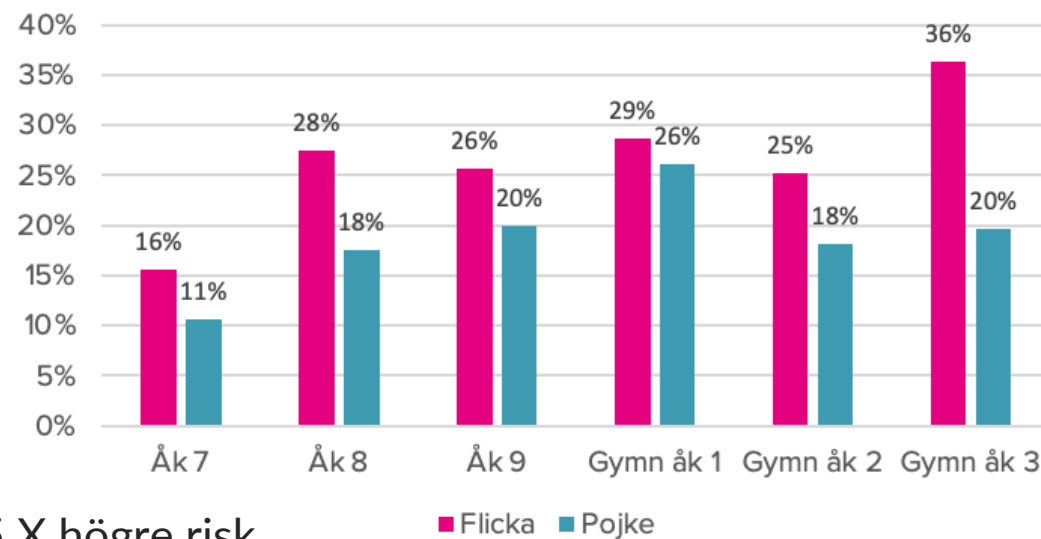
SÖMNTIMMAR/VARDAG OCH MOBILPLACERING



Sover 6h eller mindre på vardagar



Sover med mobilen i sängen

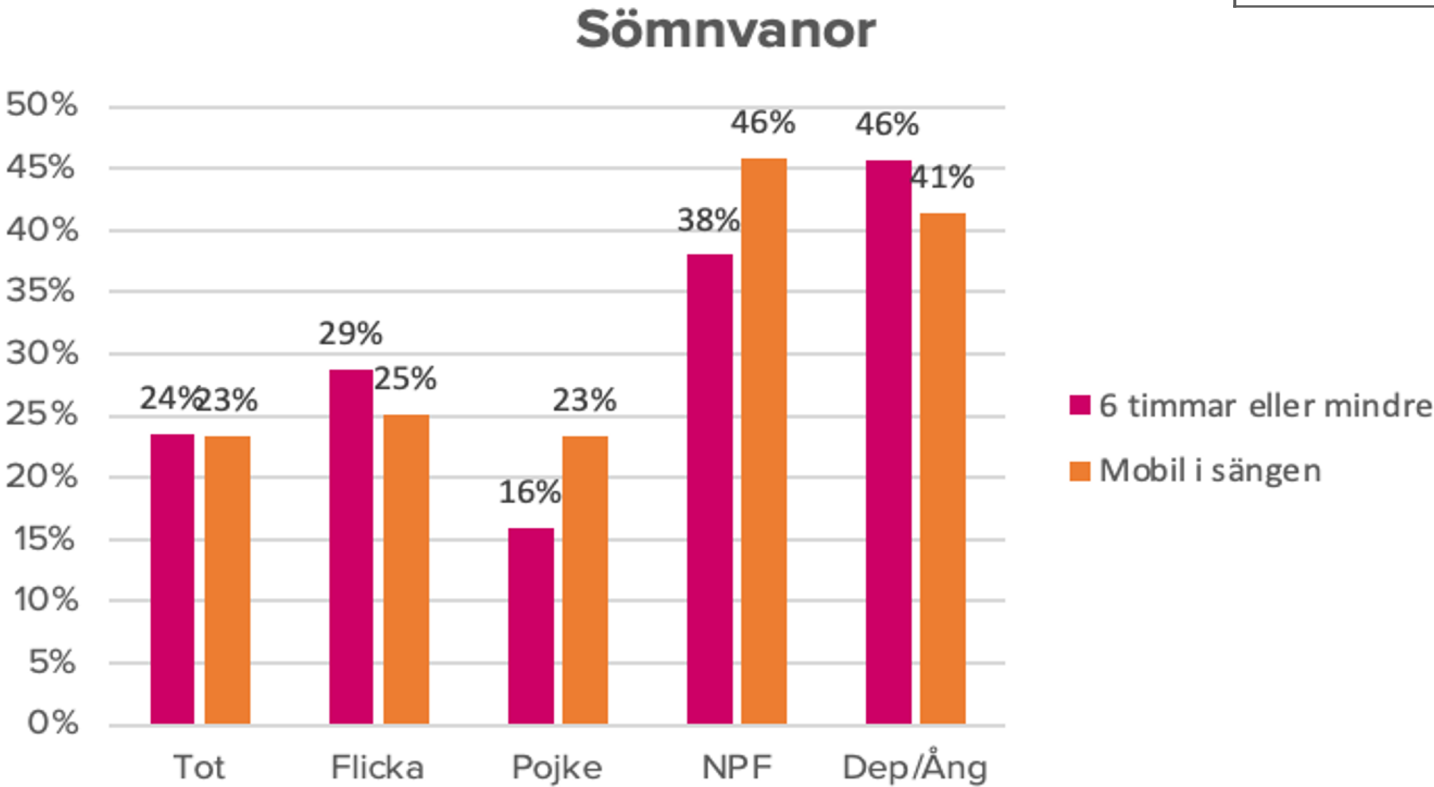


←2.5 X högre risk

n = 2721, Det syns inte – hur man mår (2024)

Särskilt sårbara grupper

	Flickor	Pojkar	Totalt	Count
ADHD	2,5%	10,9%	6,3%	39
Autism	1,9%	5,0%	3,3%	22
Depression	7,9%	3,1%	5,7%	34
Ångestproblematik	14,5%	2,7%	9,2%	56



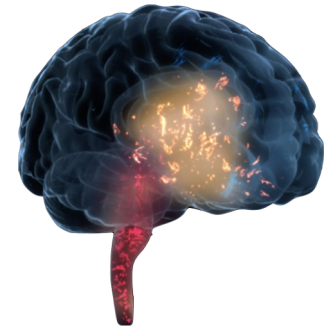
Kategorier	Antal
Totalt	618
Flickor	334
Pojkar	271
NPF	61
Dep/ång	90

n = 618, 15-åringar, Linköpings kommun, 2022

Varför är sömn viktigt för hjärnan?

När barn sover enligt sitt sömnbehov:

- hjälper sömnen till att smälta dagens intryck och präntar in lärdomar de ägnat sig åt under dagen.
- rensas 7g slaggprodukter bort och immunsystemet byggs upp.
- ökar möjligheterna att tänka ordentligt och hitta nya perspektiv.
- återställs energinivåer så att det finns ork att göra saker man vill och mår bra av.



SÖMNBRISTENS KONSEKVENSER

Att regelbundet sova 6 timmar/natt under tonåren **dubblar** risken att utveckla problem med nedstämdhet och ångest ett år senare

Roberts & Duong, 2014; Roberts & Duong, 2017

Att regelbundet sova för lite **försvårar** inläringen, och hämmar det logiska tänkande och koncentrationsförmågan.

”Sömnbrist gör att en 14 åring sänker sin arbetsminneskapacitet till en 10-åringens nivå”
Klingberg, 2023

Ribeiro & Stickgold, 2014, Yoo et al., 2007

Sömnbrist **ökar mobbning** på sociala medier via försämrad impulskontrollen och en ökad irritabilitet.

Erreygers et al., 2019

A person with dark, curly hair is shown in profile, looking down at a smartphone held in their hands. They are wearing a dark-colored hoodie with a red and white graphic on the sleeve. The background is dimly lit, showing a window with white curtains and a dark piece of furniture, possibly a desk or chair. The overall mood is contemplative or perhaps lonely.

**HÄLFTEN AV UNGA ANVÄNDER
OFTA SOCIALA MEDIER FÖR ATT
”FLY FRÅN JOBBIGA KÄNSLOR”**

→ tackla både ”det man flyr från” och ”det man flyr till”

Många är idag otränade i att vara i de obekväma tankarna och känslorna tills de passerar

– Många ungdomar har svårt att hantera den tystnad som plötsligt uppstår när de gått och lagt sig. De beskriver att hela dagen är full av ljud och input. Det är först när de lägger sig som de har tid att tänka. Ofta blir tankarna obekväma och ältande och behöver distraheras med mobilen.

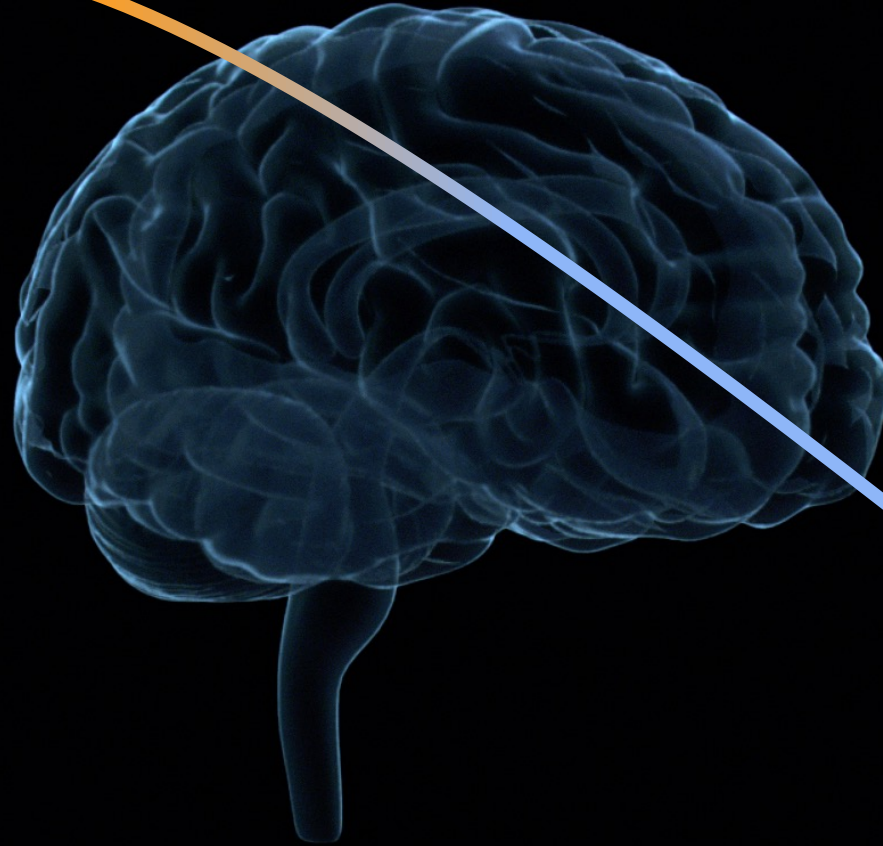
Malin Jakobsson

Unga önskar mer kunskap om sömn



Malin Jakobsson. Foto: Fredrik Jalhed

**VI DISTRAHERAR OSS
BORT FRÅN KÄNSLAN
ISTÄLLET FÖR ATT
TRÄNA OM KÄNSLAN**

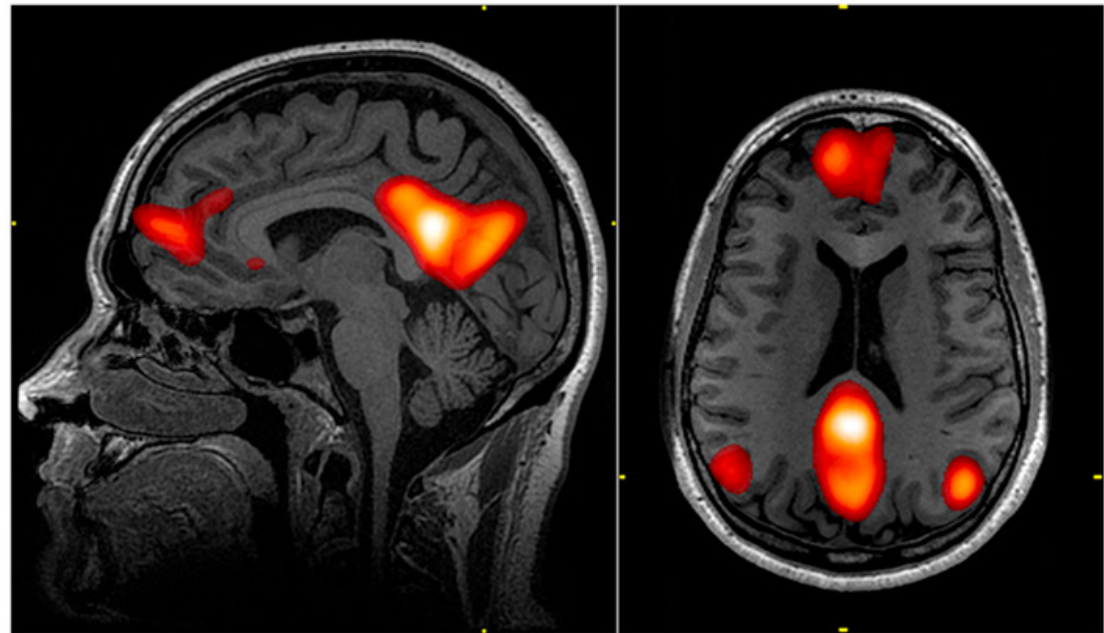


Träna på hjärnvila – återhämtning

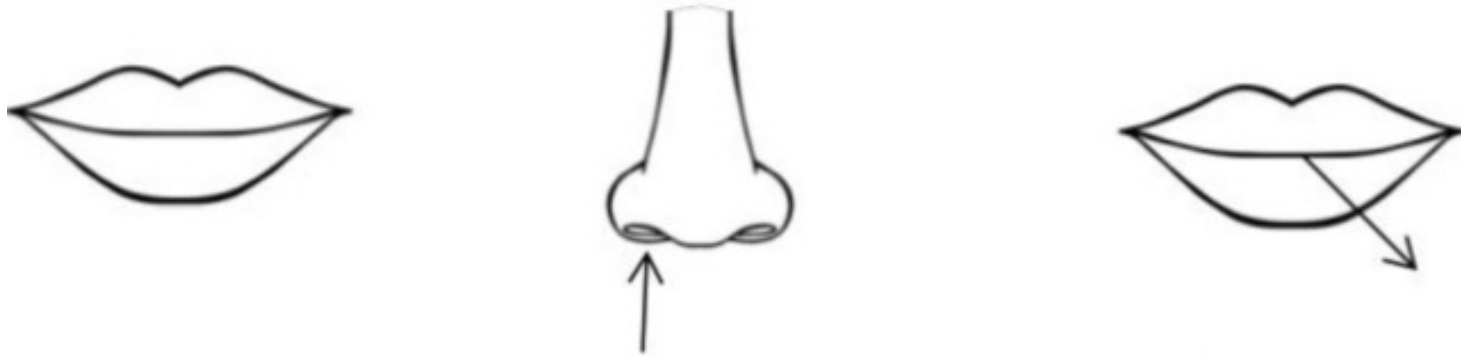
Paus från
informationskonsumtion

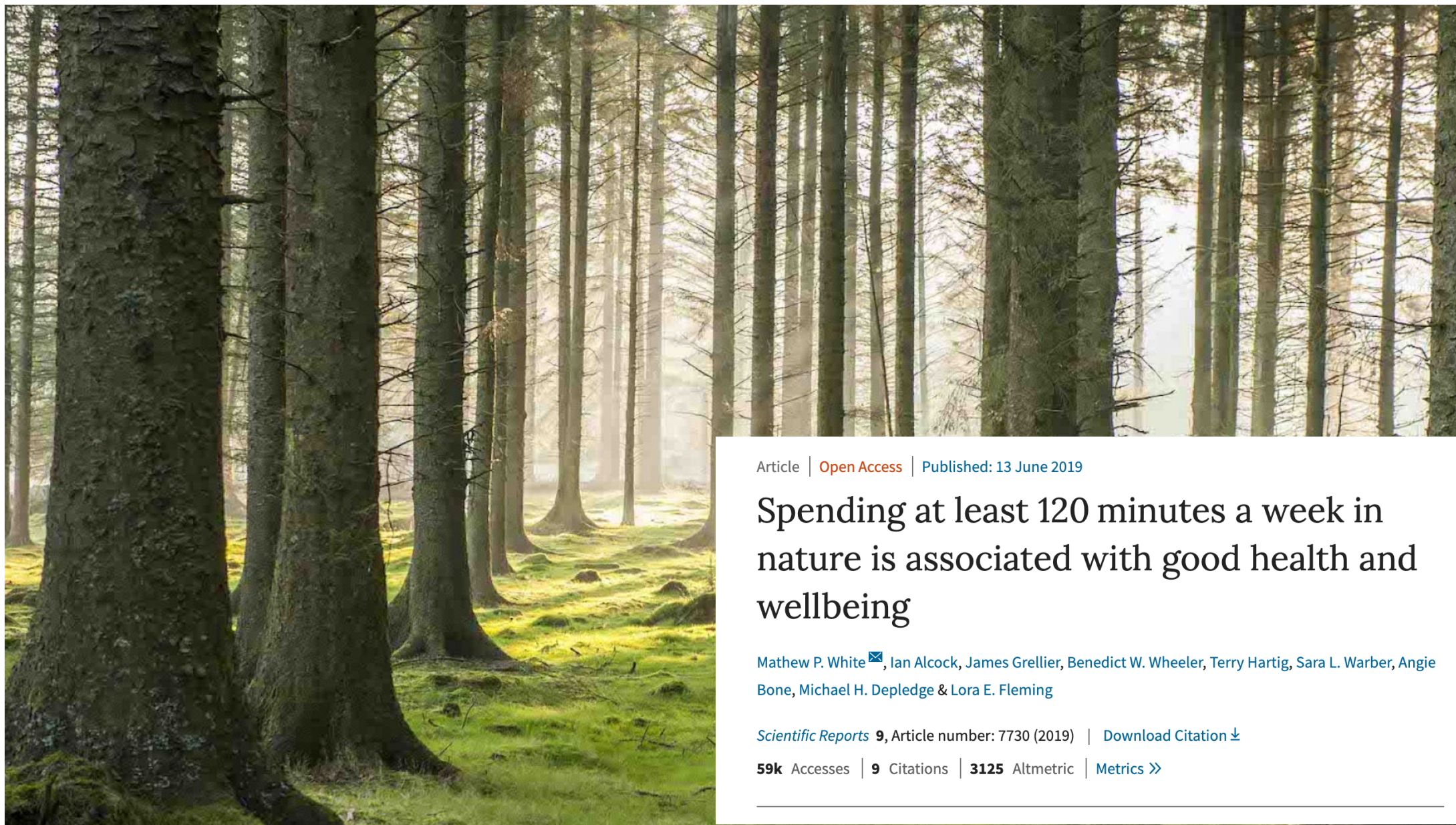
Starta dagen utan skärm

Testa att inte plocka upp
mobilen på t.ex. bussen



Träna på hjärnvila – återhämtning





Article | [Open Access](#) | Published: 13 June 2019

Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing

Mathew P. White [✉](#), Ian Alcock, James Grellier, Benedict W. Wheeler, Terry Hartig, Sara L. Warber, Angie Bone, Michael H. Depledge & Lora E. Fleming

Scientific Reports **9**, Article number: 7730 (2019) | [Download Citation](#) [↓](#)

59k Accesses | **9** Citations | **3125** Altmetric | [Metrics](#) [»](#)



Aktiviteter

**Meningsfullhet
Utveckling
Då du "mår som bäst"**

Att hitta sin grej - SPARK

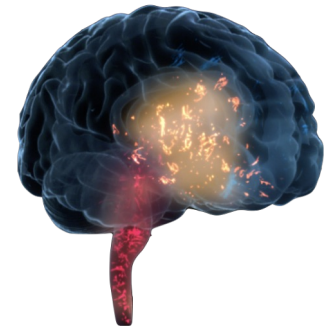
Vad får dig att känna glädje och energi?

220 "gnistor", de flesta positiva

- 1) Skicklighet eller talang (dansa, att lära sig allt om något)
- 2) Hjärtefråga (sociala orättvisor, engagemang)
- 3) Personlighetsdrag (att känna att man hjälper någon, få någon att skratta)

Formel:

Framgång i andra delar av livet = Identifierad gnista + Möjlighet att utföra den + Stöd från 3 olika personer

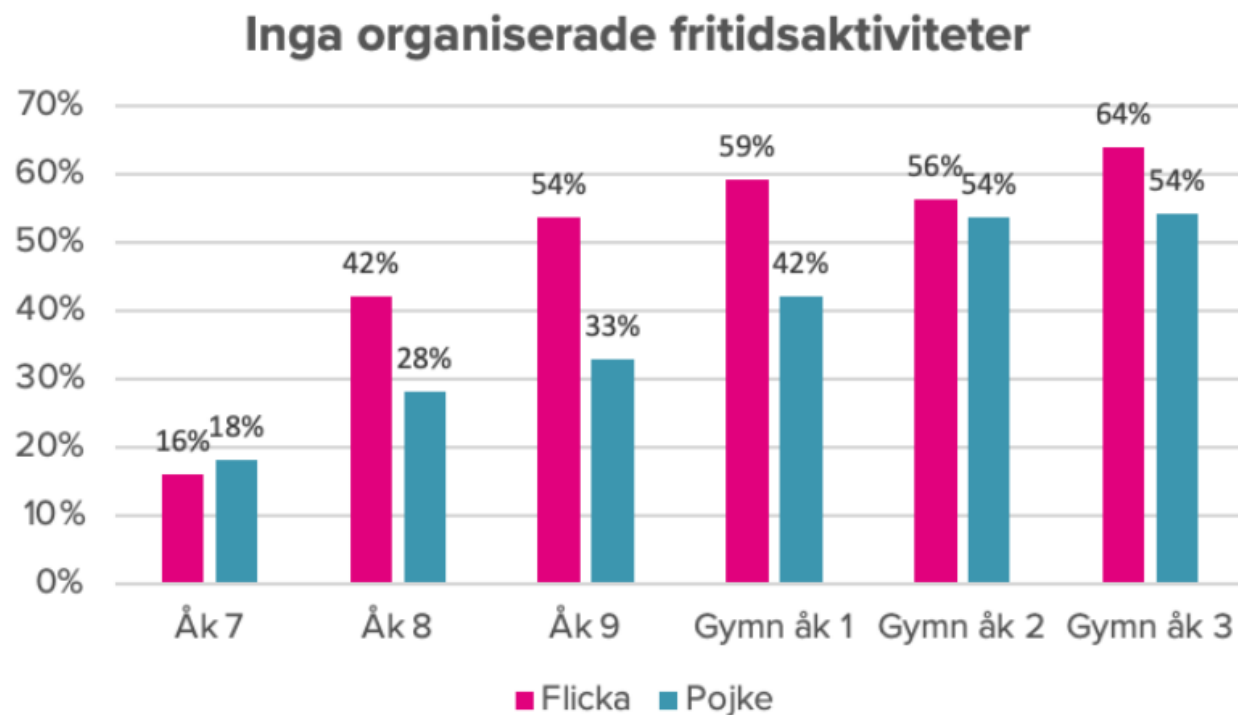


A photograph of a man and a woman laughing together in a kitchen. The man, on the left, is wearing a grey and black striped t-shirt. The woman, on the right, has curly hair and is wearing a white t-shirt with a graphic print. They are both smiling and laughing. In the background, there is a shelf with various jars and a refrigerator with some papers and a red keychain hanging from it. The lighting is warm and slightly dim, creating a cozy atmosphere.

VAD GER DIG GLÄDJE?

NÄR BLIR DU TAGGAD?

Många saknar idag organiserade fritidsaktiviteter



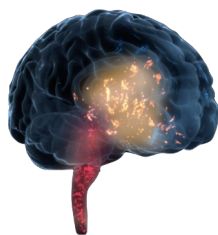
Rörelserekommendationer för barn och unga

Motion

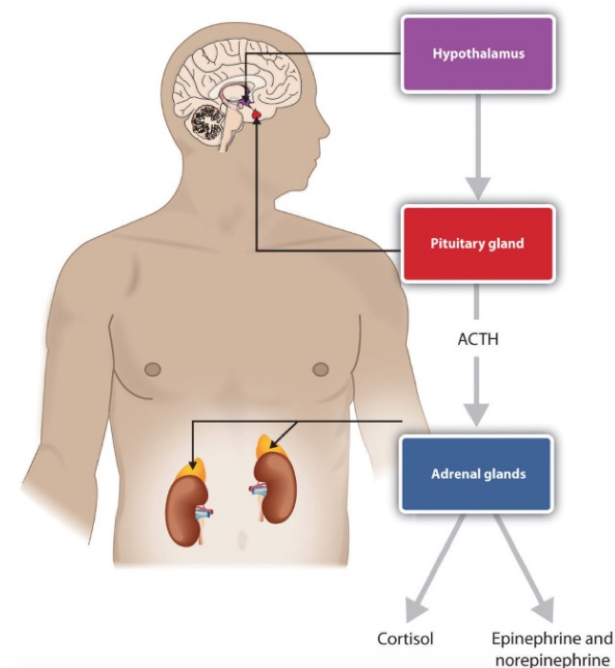
- måttlig fysisk aktivitet, pulshöjande, 60 min/dag



- högintensivt/styrka, 3 ggr/vecka



STRESS



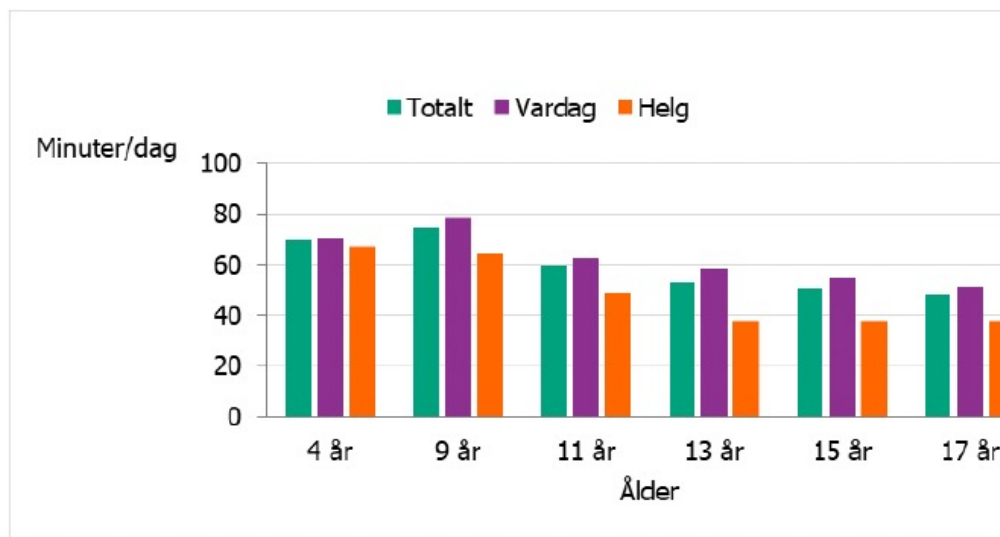
Unga rör sig allt för lite idag

Motion

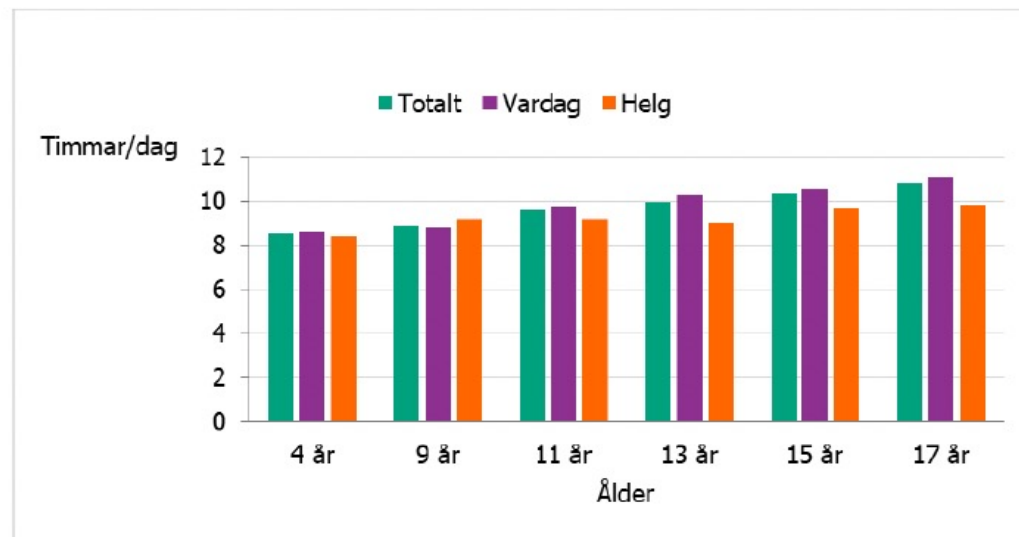
2 av 10 får till sin dagliga fysiska aktivitet

3 av 10 är stillasittande mer än 10 timmar per dygn i åldersgruppen 16-24 år

Pulshöjande fysisk aktivitet per dag utifrån ålder

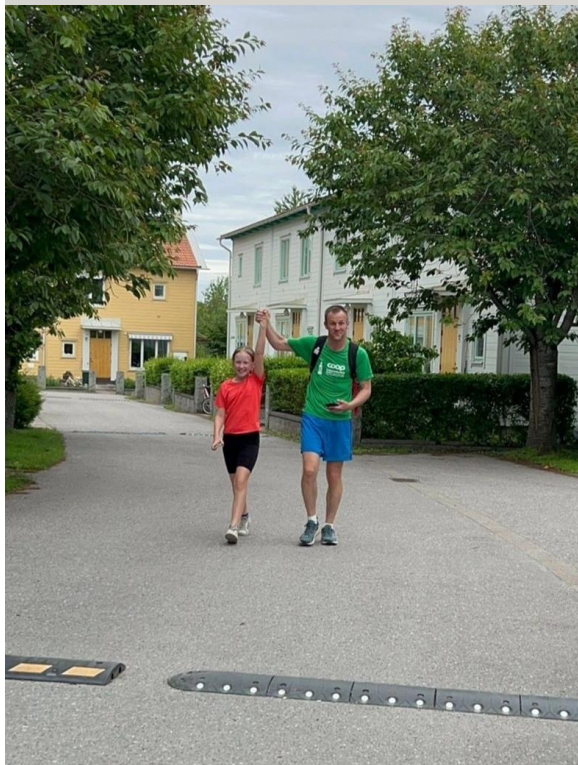


Stillasittande per dag utifrån ålder



Källa: MINISTOP; Riksmaten Ungdomar; Hjärnhälsa i skolan

Aktiva transporter - promenera, cykla, rulla



Dansparty i vardagsrummet



Utmaningar – kan vi gå till x och tillbaka?

MER ÄN DIGITALA MEDIER?

Chilltid

Museum

Pussel

Teckna

Strosa

TV/Film

Läsa

LUGN, VILSAM AKTIVITET
UTAN KRAV PÅ PRESTATION

Musik

Sortera

Podcast

Småstäda

Laga mat

Skriva

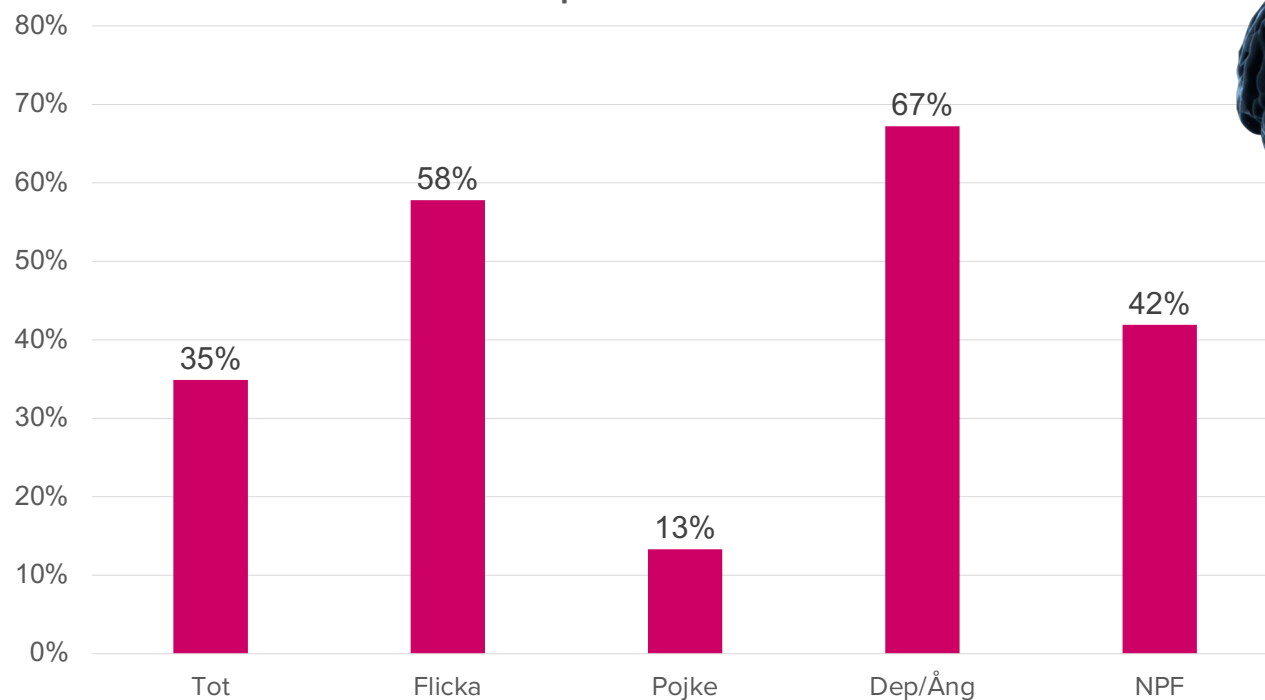
Pyssla om

Samla

Innehåll på sociala medier

Chilltid

Har upptäckt nya "fel" med sin kropp efter att ha jämfört sig med bilder på sociala medier



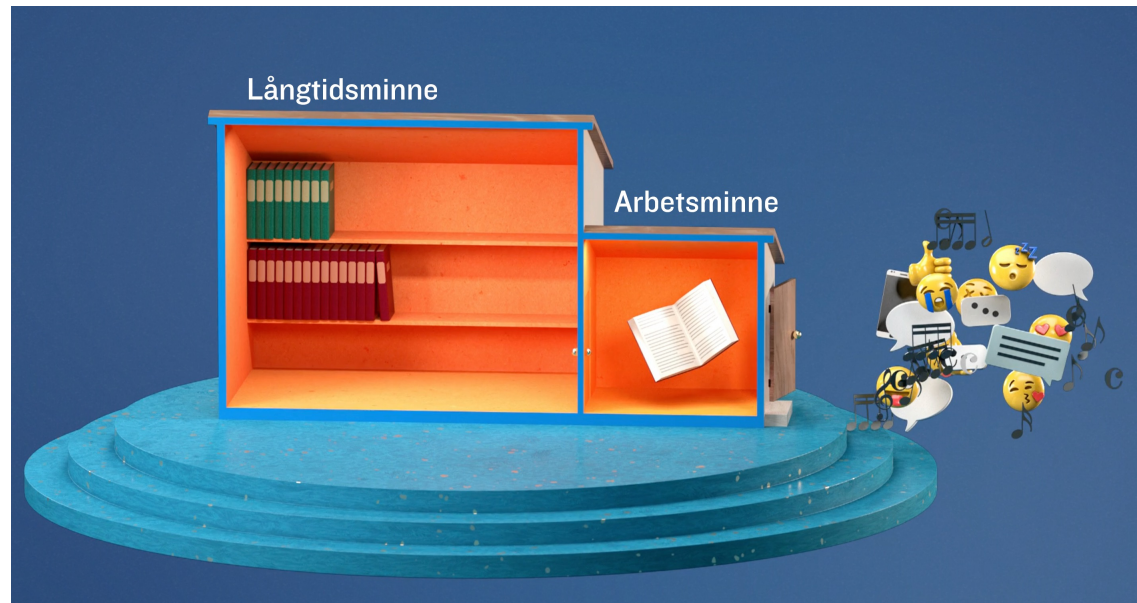
Andel som svarat att detta stämmer minst delvis, $n = 618$, åk 9, Linköpings kommun, 2022

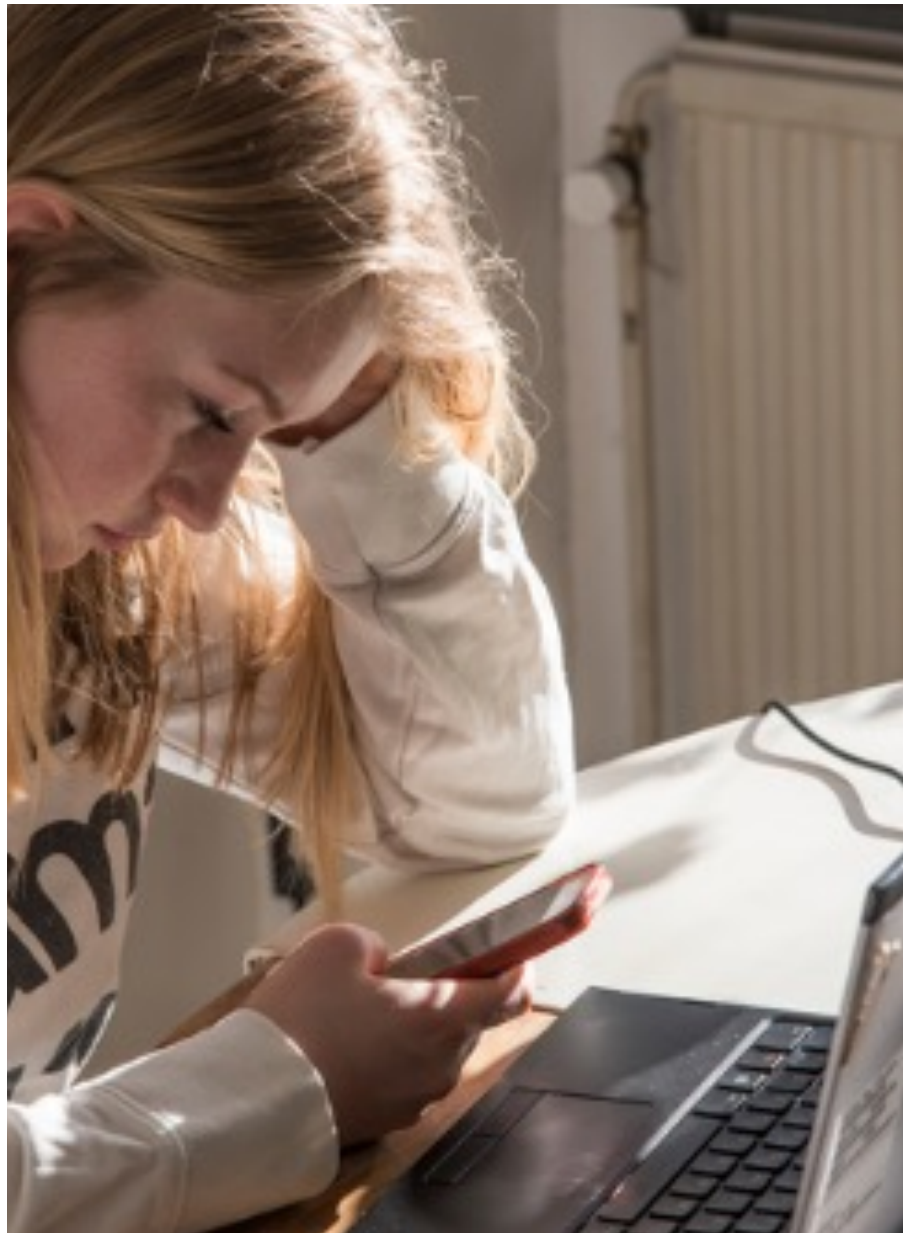
Chilltid– ska kännas bra!

- Fokus på det positiva – inspiration, texta med vänner!
- Gå igenom flödet, rensa, blockera, avfölj
- Kritiskt reflektera kring budskap, avsändare, syfte

Arbetsminnet – där vi tänker

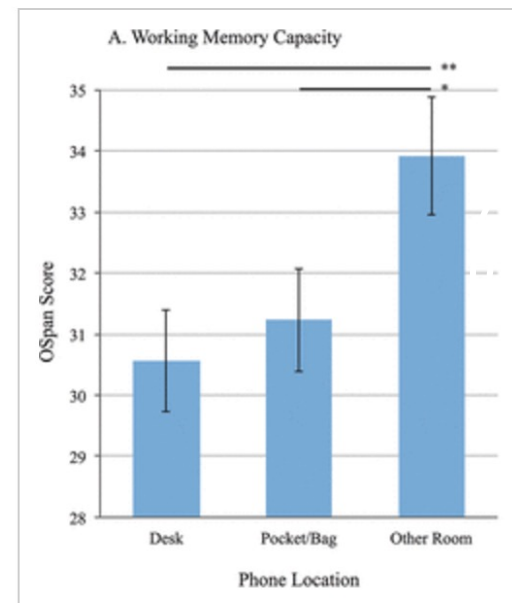
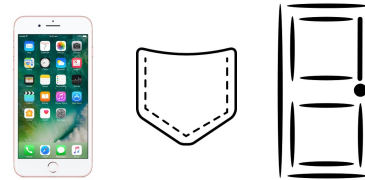
Lyssnar
Bearbetar information
Huvudräkning
Planering
Formulering av argument
Strategiskt tänkande
Logik
Port till långtidsminnet
Läsförståelse
Idéer





Mobiler och fokus

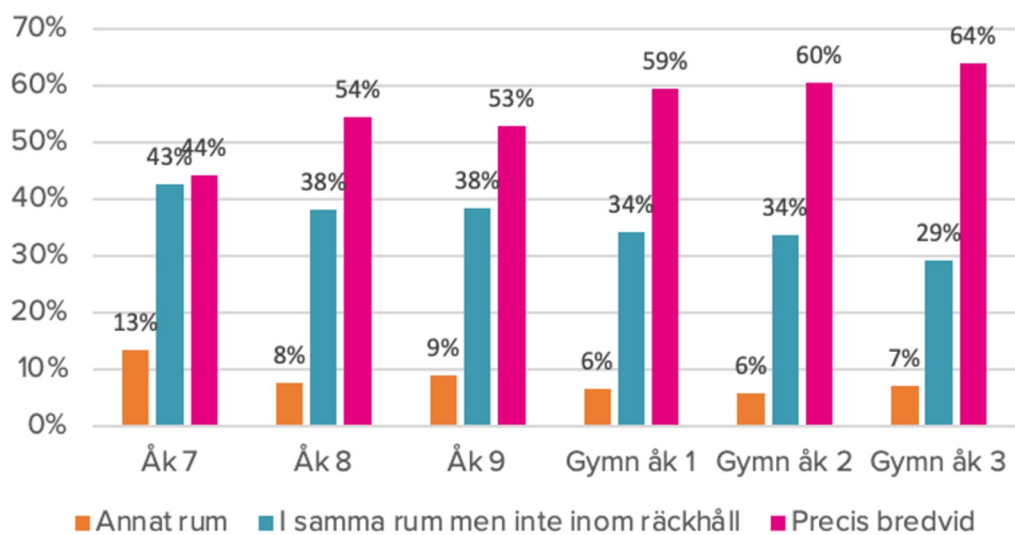
Fokustid



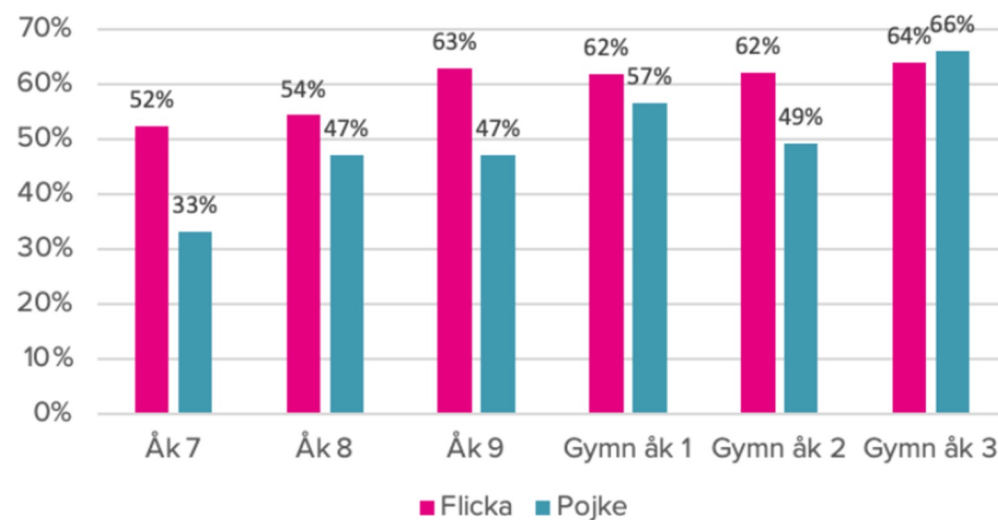
Ward et al, 2017

Elevernas studievanor

Mobilens placering vid läxläsning



Media-multitaskar vid läxläsning



Mobiler och social kontakt

Mindre pålitlig
Minns mindre av upplevelsen
Mindre kul
Lägre känsla av samhörighet



(Misra et al., 2016;
Przybylski & Weinstein, 2013)

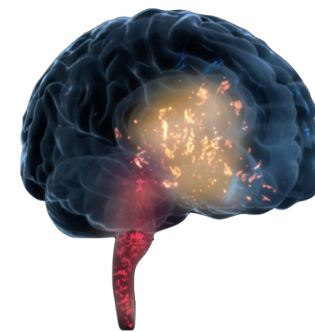
Träna på att stärka sina relationer

Odelad uppmärksamhet

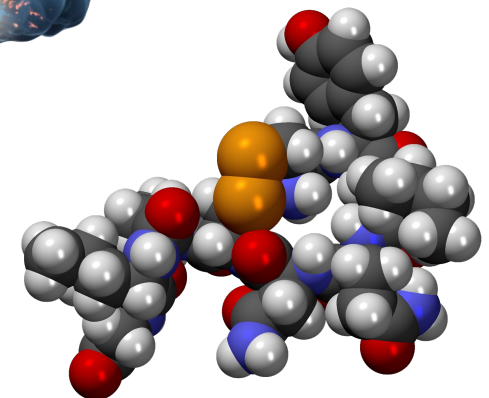
Visa uppskattning – rikta tacksamheten, skapa tillit

Kommunikation – t.ex. "jag" budskap

Var modig och en förebild i att belysa egna misstag eller sårbarheter



Oxytocin



När är användandet ett problem?

När användandet:

- går ut över basbehoven (relaterar till tid)
- förstärker eller vidmakthåller problem (attityder, beteenden)
- får negativa konsekvenser för livet (relationer, skolarbete, framtidsmöjligheter)
- blir ett hinder för att utvecklas eller ta emot behandling (emotionellt, språkligt, eskapism)

Beroendemässigt användande av digitala medier

Problemanvändande bland OECDs 11-15 åringar

Sociala medier: 13% av flickorna och 9% av pojkarna

Digitala spel: 16% av pojkarna och 7% av flickorna

Barn med NPF-diagnoser är kraftigt överrepresenterade

(Wang et al., 2017; Werling et al., 2022, Eltahir et al., 2025)

Stöd för förstärkningseffekter som går “åt båda” hållen, dvs

ADHD symptom → Beroendemässigt användande

Problematiskt användande av digitala medier → förvärrade ADHD symptom



A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada

Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey

Volume 6

European Child & Adolescent Psychiatry (2024) 33:2503–2526
<https://doi.org/10.1007/s00787-022-02130-3>

REVIEW

Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review

Lisa B. Thorell¹ · Jonas Burén¹ · Johanna Ström Wiman¹ · David Sandberg¹ · Sissela B. Nutley¹

Received: 6 December 2021 / Accepted: 14 December 2022 / Published online: 23 December 2022
© The Author(s) 2022

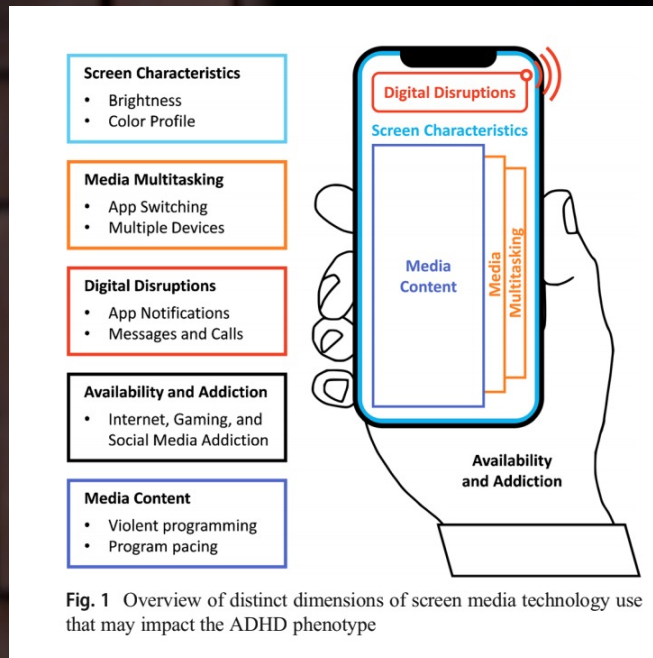
SYMPTOM ADHD

Uppmärksamhetsproblem
Impulsivitet
Hyperaktivitet

SÅRBARHETER

Uppstart/avslut
Lätt distraherade
Rastlöshet
Belöningskänslighet
Behov av eskapism
Social kompensation

Werling et al., 2022



ANDRA RISKER:

Pyskisk ohälsa + ensamhet
Föräldrastil (brist på regler)
Tidig spelstart
Föräldrarnas stress

SYMPTOM AUTISM

Sociala svårigheter
Smala intressen
Flexibelt tänkande
Repetitiva handlingar

SÅRBARHETER

Uppstart/avslut
Spelens förutsägbarhet
Särintresse
Behov av eskapism
Social kompensation

Eltahir et al., 2025

Misslyckande i
skolan

“Jag är sämst”

Ångest

*“Jag kommer
aldrig komma
ikapp – ingen
idé att försöka”*

*“Det spelar ingen
roll vad jag gör –
kommer aldrig
lyckas”*

Skam

Undvikande
Flykt
Isolering

*“Det är bara här jag
kan lyckas”*

Social status i
spelvärlden

“Här duger jag”

Lägger mer tid

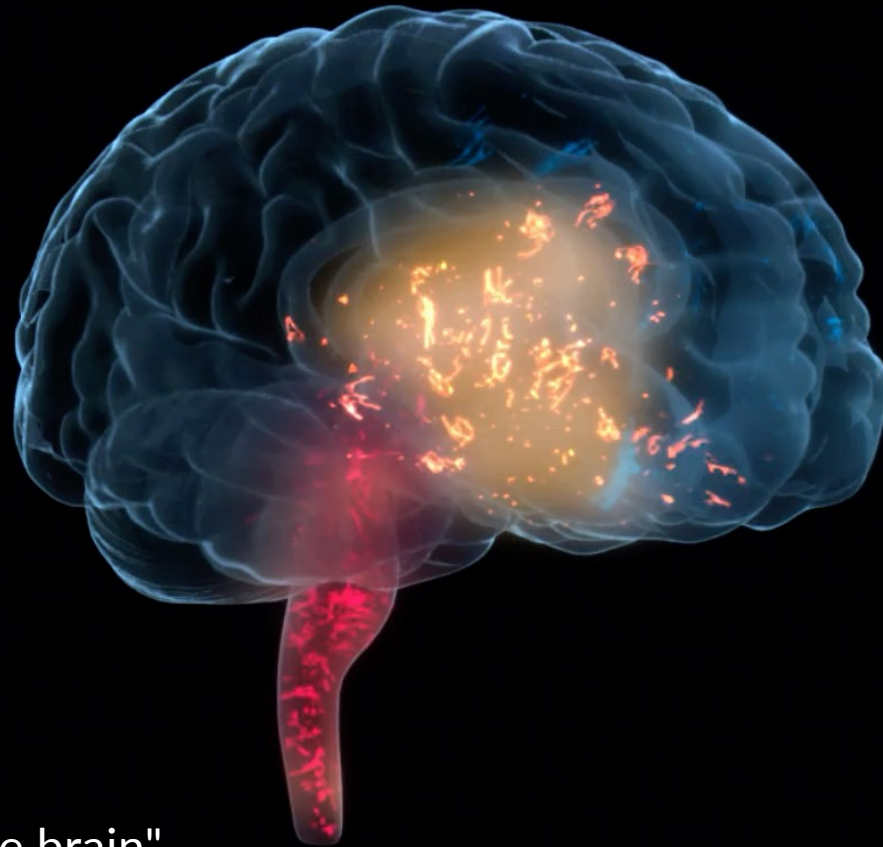
Avancerar i
spelen

*“Det här är min
grej”*

Kravlöst

Spännande
Motiverande
Alltid rätt level

→ Tackla både det man flyr till och det man flyr från



"race to the bottom of the brain"

Skyddsfaktorer mot digitala beroenden

INDIVIDUELLA FAKTORER:

- Självkontroll
- Mindre tid på digitala medier

MILJÖMÄSSIGA FAKTORER:

- Nära relation till föräldrar
- Restriktiv hållning till digitala medier (yngre) och insatt hållning (äldre)
- Positiv skolmiljö
- Vänner som man umgås med i den fysiska verkligheten
- Regelbunden motion



Folkhälsomyndigheten

[Press](#) [Teckenspråk](#) [Lättläst](#) [Minoritetsspråk](#) [In English](#)

Sök på webbplatsen



[Hem](#) > [Livsvillkor & levnadsvanor](#) > [Digitala medier och hälsa](#) > [Vägledning till balanserad användni...](#)

Vägledning till föräldrar till barn med olika funktionsnedsättningar eller särskilda behov

[Lyssna](#) |

Alla barn behöver balans i vardagen, med tid för alla grundbehov såsom sömn, fysisk aktivitet och relationer. Det kan vara svårt att uppnå, särskilt för barn och unga med funktionsnedsättningar. Många gånger hjälper det att göra flera små förändringar än en stor.

Rekommendationerna om skärmanvändning för barn och unga ska minska risken för att barn

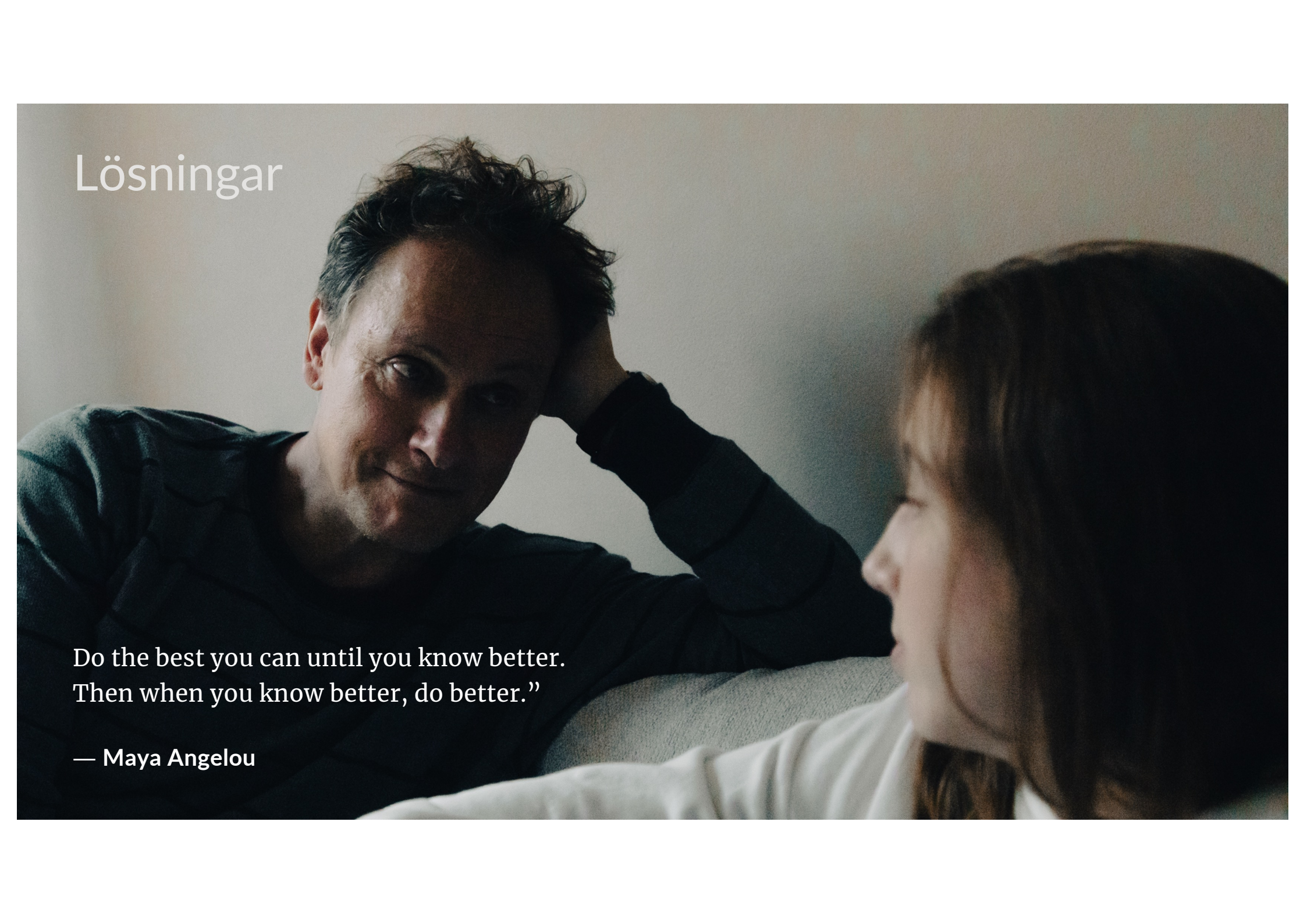
Vägledningens delar

[Få balans i vardagen och bättre sömn](#)

[Hantera tid som läggs på digitala medier](#)

[Styra innehållet i digitala medier](#)

Lösningar

A photograph of a man and a woman in a close, intimate conversation. The man, on the left, is leaning forward with his hand behind his head, looking directly at the woman. The woman, on the right, is seen in profile, looking back at him. The lighting is soft and natural, creating a warm and personal atmosphere.

Do the best you can until you know better.
Then when you know better, do better.”

— Maya Angelou

Vad kan vi göra för att stötta unga till medvetet användande?

1. Inventera läget – motivation till förändring? Vad önskas göra mer av?
2. Välj digitala aktiviteter med omsorg. Begränsa skadligt innehåll, rensa, avfölj, begränsa tillgången.
3. Sätta överenskommelser för hela familjen om vilka, när och hur digitala medier används. Kroka arm med andra familjer!
4. Beteendedesign – justerar trösklarna för det vi vill ändra – tekniska och miljömässiga
5. Tackla både ”det man flyr från” och ”det man flyr till”.



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning

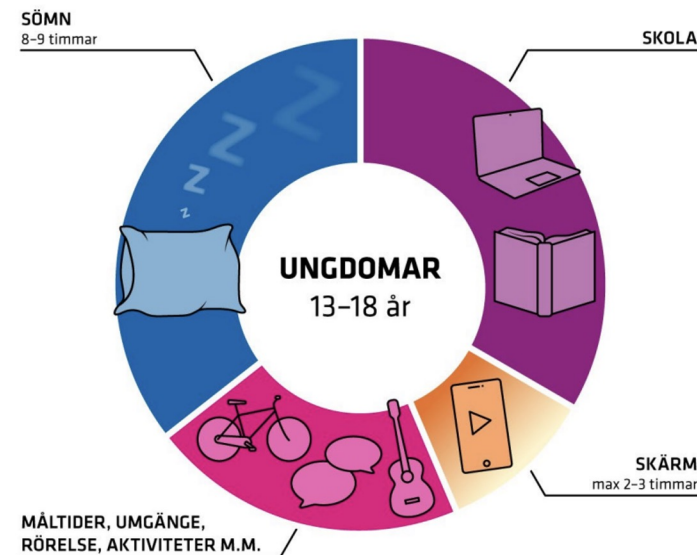


Till dig som är i åldern 13–18 år

Rekommendationer

- Fundera över din skärmanvändning. Hur får den dig att må? Tar mobilen eller spelandet tid från andra saker du skulle må bra av? Om du inte är nöjd, försök att ändra dina vanor. Be om hjälp om det behövs.
- Du kan bidra till ett schysst klimat på nätet genom att ha en bra ton mot andra.
- Sök stöd från någon vuxen om du är utsatt på något sätt, till exempel om du blir mobbad eller kontaktad av någon på ett sätt som inte känns bra, eller om du ser något skrämmande eller obehagligt. Det kan minska risken för att du ska må dåligt av det.
- Försök att få balans i din vardag, så att tiden räcker till skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.

Figur 3. Dygnsjul för ungdomar 13–18 år



Hela familjen

Finns det överenskommelser som hela familjen kan sätta och hjälpas åt med?



ÖVERENSKOMMELSER OM DIGITALA MEDIER

FAMILJ

GRUPP/KLASS/KOMPISAR

SKOLA



ÖVERENSKOMMELSE INOM FAMILJER OM ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

• DISKUSSIONSUNDERLAG FÖR FAMILJER •

För familjens digitala vanor

Gör som vi gör och inte som vi säger. Därför behöver vi som vuxna gå före och visa i med våra egna vanor. Det kan vara att lägga bort mobilen när vi umgås, vid måltider, ska fokusera och sova. Ett par mobilåador hemma ger en bra och synlig påminnelse om

För levnadsvanorna för hela familjen

Än den "mentala tallriksmodellen" tillsammans och göra en plan för hur våra behov kan säkerställas.

End skärmtidsfunktioner för att begränsa tiden

Smartet har en smart mobil kan de ha konton länkade till din mobil som gör att du kan in begränsningar i deras tillgång till olika appar på olika tider. Exempelvis kan man ställa att bara telefonsamtal och sms fungerar efter 20.00, begränsa tiden på specifika spel eller att bli tidstjuvar etc. Folkhälsomyndigheten rekommenderar begränsning av och ungas tid på digitala medier. En tumregel är att små barn 2–5 år använder skärm timme per dygn, barn 6–12 år max 1–2 timmar, och barn 13–18 år max 2–3 timmar.

Om innehåll och beteenden online

Vårdnadshavare har du ansvar för att ditt barn vet hur man beter sig online i lika stor utsträckning som offline. Prata regelbundet och nyfiket om vad barnet gör/tittar på/följer på och var insatt i de olika plattformarna som ditt barn har tillgång till. Träna på hur barnet ska hantera igen misstänkta beteenden (grooming), hur de kan agera om någon skriver något



ÖVERENSKOMMELSE MELLAN FAMILJER OM ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

• DISKUSSIONSUNDERLAG FÖR VÅRDNADSHAVARE TILL BARN OCH UNGA •

Idag har många barn tillgång till digitala medier som visats uppmuntra ett överdrivet användande, innehålla budskap som kan skada barnens självbild och som är mer lämpade för äldre ungdomar eller vuxna. En anledning till att många vuxna ändå låter sina barn vara på dessa plattformar är att de upplever att "alla andra får" och inte vill att deras barn ska bli exkluderade.

Ett bra sätt att motverka detta gruppträck är att ligga steget före och kroka arm med andra vårdnadshavare. Det här underlaget kan utgöra stöd i era samtal om hur ni kan samarbeta för att finna bra förhållningssätt kring digitala medier.



Diskussionsfrågor

Här är tre diskussionsfrågor som stöd för överenskommelser om digitala medier. Därefter

Givetvis är alla familjer olika och det finns ju inget tvång till att följa gemensamma överenskommelser men genom att etablera ett öppet samtal kan grupper av vårdnadshavare lättare ta stöd av varandra. Alla vill säkerligen sina egna, och varandras barn väl. Diskutera frågorna nedan i smågrupper och se om det går att samlas kring några överenskommelser.



Dags för helt mobilmfria skoldagar?

Av: Sissela Nutley, doktor i kognitiv neurovetenskap

Funderar ni på hur ni ska göra med mobilerna på er skola? Fler och fler skolor går mobilmfria skoldagar. Här kommer en sammanfattning av forskningsläget kring vad när skolor blir mobilmfria, erfarenheter från en skola som gjort övergången och en för att göra övergången så enkel som möjligt.

Varför är detta en god idé?

I en nyligen genomförd enkätundersökning av [Ämneslärarna](#) uppgav 93% av de svarande 5000 lärarna att elevernas uthållighet försämrats avsevärt över tid, och 87% ansåg att den starkast bidragande orsaken var alla snabba kickar eleverna är vana att få i den digitala världen. Sociala medier [har visats](#) ha negativa samband med psykiskt mående, både utifrån hur mycket tid som tillbringas men också på grund av specifikt innehåll.

Nyligen [rapporterade](#) OECD att digitala skolor har fler elever som mobilmfria

I en [undersökning](#) med 2700 och gymnasieelever genomförde initiativet *Det syns inte*, svarade att de oftast eller alltid håller på digitala medier samtidigt som läxorna.

Forskningsstöd för skolor

Rapporten från OECD konstaterar att elever som gick i skolor med skoldagen hade betydligt lägre uppgift att de blev distraherade skärmar jämfört med elever i

www.detsynsinte.se

Exempel på mediaplan

Vad?	Varför?
Skärmfria måltider	För att då fokusera på varandra och måltiden (lyssna på kroppens signaler).
Skärmfria sovrum	För att inte lockas att använda digitala skärmar istället för att sova, eller som nödvändiga för att kunna sova.
Spel/streaming/TV - dagar	Så att alla vet vad som gäller och ingen osäkerhet kring det skapas. På så sätt möjliggörs också utrymme för andra aktiviteter. Synka gärna med andra!
Skärmfri fokustid	Så att arbetsminneskapaciteten nyttjas till full potential -> bättre inlärning på kortare tid.
Skärmtid på mobilen?	Kom överens om hur mycket tid som är rimligt per dag, när det är bra att avsluta för kvällen, om några appar ska vara tillgängliga medan andra inte etc.

Mekanismer för att behålla spelare

Grinding

Destiny 2 är på många sätt essensen av en "loot grinder" – det vill säga ett spel där det avgörande fokuset ligger på att gradvis samla bättre utrustning och uppgradera oändligt.

Grinding är en repetitiv spelform där spelet erbjuder utrustning och spelkunskaper med noggrant designad regelbundenhet kan behålla spelare under längre tid och framsteg.

Nästan alla spel har en form av grinding, där man utmaningar genom upprepade försök. Dock använder man mer än andra.

Destiny 2 använder inte bara grinding – det byggs

Om man blir biten av att samla på exotiska vapen villig att köpa Destinys DLC) kan man många undvika sig.

Men det är definitivt en god idé att hålla koll på sin stanna upp för att fråga om spelet är värt tiden.

För även om Destiny 2 "bara" erbjuder köp av kosmetik DLC, kommer man att betala både med tid och pengar för att

Psykologiska knep

Loss aversion & FOMO

I Destiny 2 får man automatiskt ett gratis season pass som ger små gåvor när man stiger i nivå.

I början är det vid varje nivå. Sedan varannan. Och snart är det bara var fjärde

Finns det anledning till oro?

Destiny 2 marknadsförs som ett gratis spel, men är helt enkelt inte roligt om man inte köper spelets expansioner.

Med det sagt finns det många timmars njutbar underhållning (och en del mödosam grinding) om man är villig att betala för DLC.

Destiny 2 har tagit ett riktigt och viktigt steg bort från loot boxar, och även om det fortfarande finns mycket att spendera pengar på, är spelet nu mindre problematiskt – om än långt ifrån gratis.

Vi bedömer därför graden av oro att vara måttlig.

Fakta om Destiny 2

Utgivare: Bungie

Utvecklare: Bungie

Utgivningsdatum: 2017

Plattformer: Windows PC, PlayStation, Xbox, Google Stadia med mera

Betalningsmodell: Freemium + mikrotransaktioner (spelet är gratis med möjlighet till köp av resurser, season pass och låst innehåll med mera)

Speltyp: Skjutspel, First Person Shooter, MMO

Game Modes: Online multiplayer, PvE, PvP

Åldersmärkning: 16+

Alternativ / primär konkurrent: Warframe, Borderlands 3, The Division 2

HJÄRNANS GRUNDBEHOV • Hur ser vi till att uppfylla dem?

CHILLTID: Det som känns avslappnande för mig brukar vara att _____

Min skärmtid på mobilen är idag _____ och det känner jag mig _____ med.

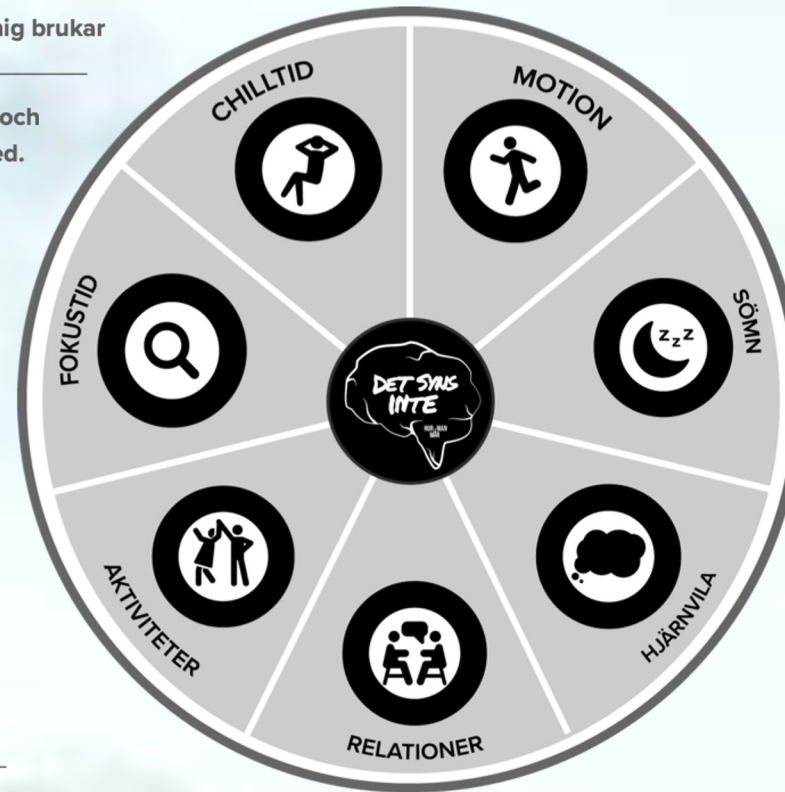
Jag skulle vilja variera min chilltid med att också _____

FOKUSTID: För att skapa bättre förutsättningar för att fokusera kan jag: _____

AKTIVITETER: Jag brukar må som bäst när jag får vara i sammanhang där jag _____

Jag skulle vilja låta _____

få ett större utrymme i mitt liv.



RELATIONER: Några personer som betyder mycket för mig är: _____

Jag visar min uppskattning genom att: _____

MOTION: För att få in 60 minuters rörelse per dag kan jag: _____

För att träna mina muskler tre gånger i veckan kan jag: _____

SÖMN: Eftersom min väckarklocka ringar kl. _____ behöver jag somna kl. _____ för att få minst 8 timmars sömn.

Jag ska ladda mobilen i: _____ och testa att _____ som nedvarvning innan jag lägger mig.

HJÄRNVILA: Jag brukar låta mina tankar få vandra fritt (utan mobil) när jag: _____



detsingsinte.se

Läs mer och ladda ned mallen



<http://tips.detsynsinte.se>



FORSKNINGSBASERAT LÄRVERKTYG

OM UNGAS
TANKAR & KÄNSLOR
FOKUS & DIGITALA BALANS

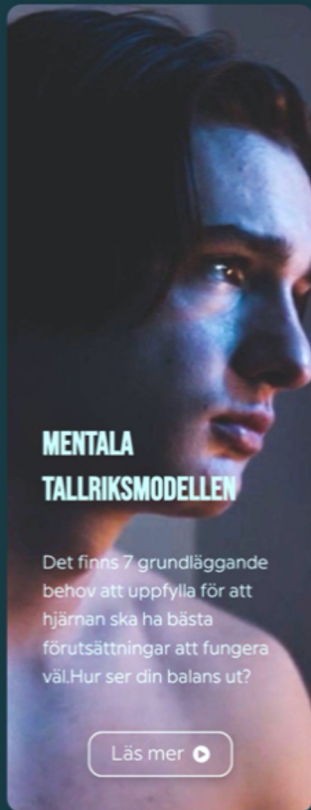
• för systematiskt och förebyggande elevhälsoarbete •

detsynsinte.se





Det syns inte - Om hjärnan, känslorna och den du vill vara



**MENTALA
TALLRIKSMODELLEN**

Det finns 7 grundläggande behov att uppfylla för att hjärnan ska ha bästa förutsättningar att fungera väl. Hur ser din balans ut?

Läs mer ➤



PRESTERA UTAN ÅNGEST

Lär dig om varför det kan vara läskigt att prestera. Och hur du flyttar tankarna från ångesten till det som ska göras.

Läs mer ➤



**TA KONTROLL
ÖVER DIN
UPPMÄRKSAMHET**

Uppmärksamheten är dörren till vår hjärna. Hur fungerar den egentligen och vad behöver vi för att kunna fokusera?

Läs mer ➤



FORMA DIN HJÄRNA

Hjärnan formas utifrån vad vi matar den med. Och av tankar vi upprepar många gånger. Lär dig hur du kan forma din hjärna.

Läs mer ➤



**SOCIALA MEDIER
& SPEL**

Lär dig vilka trix de digitala medierna använder för att styra ditt beteende. Och hur du kan använda samma trix tillbaka för att ta tillbaka kontrollen över din tid.

Läs mer ➤

TIPS

<https://tips.detsynsinte.se>

Appen "Det syns inte" (iOS)

<https://detsynsinte.se>

<https://kollaspelet.se>

