

# KOPPLAR DU AV MED NYHETER?



Alla vill känna sig uppdaterade och hänga med och av det skälet ägnar vi mycket tid och uppmärksamhet till nyheterna. Ibland tar man del av nyheter i lugn och ro men för många blir det ett sätt att fördriva tiden. När man sitter på bussen (eller på toaletten) kan man lika gärna skrolla igenom nyhetsflödet för då gör man ju ändå inget viktigt? Ett effektivt sätt att hålla sig uppdaterad?

**A**tt vilja vara uppdaterade ligger i vår natur, men det kommer med en kostnad. Det uppenbara är förstås att nyheterna ofta fokuserar på negativa eller traumatiska händelser och de kan i förlängningen påverka vår psykiska hälsa. Studier har visat att exponering för negativa nyheter kan öka känslor av ångest, depression och stress, och kan till och med påverka den fysiska hälsan genom exempelvis högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar.

Vi dras till konflikter och överdrifter och vi vill gärna ta del av nyheter när de händer. Vi får nya pusselbitar av en helhet allteftersom men det kommer nya hela tiden. Vi sitter där med ett pussel som aldrig blir klart. Blir vi ens informerade? Vad som händer vet man oftast först i efterhand, men då är det inte lika aktuellt eller spännande.

Många fyller sina dagar till brädden, bland annat med nyheter när man ändå har tid över. Om man lever ett liv i högt tempo borde man inte använda sina pauser till något som stressar upp. Man borde göra de möjliga pauser man har till återhämtning. Det låter enkelt, men de flesta gillar inte att vara understimulerade, speciellt inte de som redan är genomsvrade av stresshormoner. Att inte ta upp telefonen när du har tio minuter över på bussen kanske är en stor utmaning?

Jag slutade ta del av nyheter för sju år sedan och jag tycker att det gett mig många fördelar. Jag mår bättre och jag tycker jag är väl informerad i allmänhet. Ibland missar jag aktuella snackisar men det är sällan saker som

påverkar i längden så jag tycker inte att det är en förlust.

Att skippa nyheterna helt och hållet är för många drastiskt, men eftersom vi påverkas och stressas upp av nyheterna finns det goda skäl för alla att åtminstone reflektera över vår nyhetskonsumtion. Ett första steg kan vara att unna sig de där besvärliga mikropauserna på bussen. Låt din hjärna vara understimulerad ibland.

Ett annat sätt att ha kontroll över sin nyhetskonsumtion kan vara att avsätta en fast nyhetstid varje dag. Du får en god möjlighet att hålla dig uppdaterad om du tycker att du måste det, men större delen av dagen får du en chans att fokusera på något viktigare.

Ge dig själv tillräckligt med paus och du kommer att må bättre och orka mer i vardagen. Det är du värd. ■

*Tobias Wahlqvist*



**Tobias Wahlqvist** (f 1975) är en hängiven mångsysslare som under 20 år drivit egen verksamhet inom kommunikation och medieproduktion, en bransch där nyhetslogiken diktar en hel del av spelets regler. Driven av ett sunt akademikerkomplex vill Tobias alltid lära nytt om allt (utom sport och bokföring). Tobias har producerat den hyllade podden Synfält framåt!, där allt från statsråd till politiska påläggskalvar radats upp bakom mikrofonen för att få reda på vad de egentligen vill, bortom den pajkastning som nyheterna uppehåller sig vid. Under åren har han bland annat varit konsertfotograf, drivit galleri och bjudit centrala figurer ur makt- och media-eliten på konstig öl. Nyhetsknarkandet har gått i arv i Tobias släkt sedan åtminstone hans farfar.