



KAS TEADSID, ET LIIGNE SCROLLIMINE VÕIB SU AJUGA TRIKKE TEHA?

Dopamiinilaks
„nägin ägedat
postitust,
tahaks veel“

Vaimne kurnatus
aju ei jõua
infot töödelda →
tühi tunne

**Probleemi-
lahendusoskused**
nõrgenevad,
aju paindlikkus
väheneb

Zombiescroll
scrollid, aga ei
mäleta, mida →
üksildustunne

**Mälu &
tähelepanu** hajuvad
info ei püsi
meeles

Võrdlemine
teised tunduvad
paremad →
rahulolematus

**Emotsioonide
reguleerimise
raskus**
impulsiivsus,
ärrituvus

Doomscrollimine
skrollid pidurdamatult
→ süvenevad ärevus-
ja hirmutunne

Mis aitab ajul hästi toimida?

- Liikumine - vähemalt 150 minutit nädalas
- Mitmekülgne toit
- 7-9 tundi und
- Head suhted
- Positiivsed emotsioonid

Vajadusel küsi nippe juurde
Peaasi nõustajalt!