

**QUAN:**

**Els MTJANS parlen  
sempre del mateix**

**ÉS NORMAL:**

- Tenir por a emmalaltir o que emmalalteixin els nostres
- Sentir-se sobresaturat d'informació
- Estar malhumorat i més irritable

**ESTA BÉ FER COSES COM:**

- Dosificar les estones d'informació
- Quedar-se tan sols amb aquella informació que ens pot ajudar en alguna cosa
- Dir a amistats i família que no t'enviïn notícies
- Canviar de canal de la TV i veure pel·lícules o programes d'entreteniment