

Naturlig mentalt

Historier som berører



Innhold

Danser med hunder / KI = reklamebransjens død? / Heia Norge



Danser med hunder

[UCLA Health](#) har skrevet en interessant artikkel om mental helse. Kort fortalt handler det om at hvis vi skal ha nyttårsforsetter, bør vi ikke fokusere så mye på å gå ned i vekt eller spare en masse penger. Fint det også, men det viktigste og det som virkelig gjør livet bedre, er å vise omsorg for din mentale og emosjonelle helse.

- **Lek mer.** Leking er ikke bare for barn. Det reduserer stress også hos voksne. Så dans med bikkja, syng karaoke, bygg Lego, fortell en vits. Ha det gøy, og legg vekk mobilen for en stund.
- **Beveg deg mer.** Om du går tur, på ski, sykler, spiller padel, måker snø i disse dager - fysisk aktivitet regulerer humøret og nervesystemet på en positiv måte. Fysisk aktivitet påvirker også hvor godt vi sover.
- **Få nok søvn.** Søvn spiller en stor rolle når det handler om å håndtere stress. For lite søvn øker risikoen for flere sykdommer.
- **Reduser sanseinntrykk.** Vi lever i en verden der vi blir bombardert med reklame, musikk osv fra alle kanter. Dette fører til at vi blir overstimulert og stresset. Så rådet er å konsumere

færre inntrykk, gjennom mindre tid på sosiale medier, mindre støy og mer tid i rolige omgivelser - som naturen.

- **Øv deg på å være tilstede her og nå.** Når vi lever i et samfunn hvor alt går hurtig rundt oss, blir vi lett overveldet. Det å bryte dette mønsteret, kan gjøres ved at du deler alt ned i overkommelige biter. Ta en dag av gangen, ikke stress med morgendagen, ta en time av gangen, ikke tenk på resten av timene. Slipp følelsen av å måtte ha kontroll til enhver tid, stol på at ting som regel ordner seg selv.
- **Ha et daglig anker/rutine bare for deg.** Om det er å gå til jobben eller å stoppe for en kopp kaffe, gi deg selv tid til å være i øyeblikket og roe ned nervesystemet. Nyt kaffekoppen, føl varmen i hånden og bare vær tilstede.
- **Vær snill med deg selv.** De fleste av oss har en kritisk røst inni oss på heltid. En styggen på ryggen som øker stressnivået og trigger angsten. For å føle oss bedre, må vi bytte ut den indre kritikeren til en snillere og mer omsorgsfull stemme. Det betyr ikke mindre jobbing. Forskning viser at folk med medfølelse for seg selv, er mer trolig til å jobbe hardere for å oppnå sine mål.
- **Knytt kontakt med andre.** Mennesker er sosiale vesener bygget for tilknytning. Stress kan føre til isolasjon. Det å være i kontakt med andre, er som salve for den mentale helsen.
- **Søk hjelp.** Hvis du forsøker ovenstående punktene og ikke føler at det hjelper, søk hjelp hos fagfolk.



Psykiske lidelser er blant de mest vanlige helseproblemer i verden. En av fem personer i USA har en psykisk lidelse, hvor depresjon og angst er de vanligste.

KI = reklamebransjens død?



Som digital skaper og med en forkjærlighet for å utvikle design og fortelle historier som berører, følger jeg debattene som foregår rundt temaet: KI (kunstig intelligens) = reklamebransjens død? Debatten er ganske polarisert, noen mener at AI kan levere vel så gode reklamer (SoMe-inlegg mm), som en utdannet erfaren grafisk designer kan. Andre igjen mener at med KI så mister vi det personlige preget, det som ikke er så polert og perfekt.

Coca-Cola julekampanje 2025

Før jul 2025 lanserte Coca-Cola sin julekampanje. Den er rimelig lik hvert år, disse trailerne med Coca-Cola som ruller innover landet. Det Coca-Cola gjorde annerledes i år, var å lage kampanjen med kunstig intelligens (KI). Mange seere og kreative fagfolk mente KI-versjonen manglet varme og nostalgi som de klassiske reklamefilmene hadde, og beskrev den som **“soulless”, “derivative” eller “tacky”**. Kritikken gjaldt spesielt det økte fokuset på KI-genererte figurer (f.eks. dyr) som ikke ga samme emosjonelle effekt som ekte mennesker eller klassiske elementer.



- Kampanjen ble likevel den mest omtalte julekampanjen på sosiale medier i 2025, med hundretusener av engasjementer og diskusjoner.
- Analysedata viser at mange samtaler rundt reklamen var **nøytrale** – folk snakket om den mer enn egentlig dømte den – mens positive reaksjoner også fantes, selv om kritiske stemmer var markant.

Instagram

Andre store merkevarer har også forskjellige meninger om temaet. F.eks sier **Adam Mosseri** – amerikansk teknologileder og **Head of Instagram**, at med KI som kan generere bilder og video *praktisk talt umulig å skille fra ekte media*, så blir det stadig vanskeligere å vite hva som er ekte på nettet. Han sier videre at KI-verktøy kan gjøre det enklere for flere å lage innhold og åpne dører for nye skapere. Samtidig advarer han om at ren teknisk kvalitet ikke lenger er nok – det

er mer om **hvorfor og hvem som skaper noe** som betyr noe. Oppsummert kan man si at Mosseri og Instagram mener at det autentiske, ekte og det som skaper tillit blir litt borte med KI.

“Zalo-saken”



Ikke to dråper vann: To vidt forskjellige annonser for Zalo har satt i gang bransjepraten. Til venstre en KI-generert annonse laget av gründer Sivert Ridderseth, og til høyre en ekte Zalo-annonse laget av Try. Faksimile: Sivert Ridderseth (LinkedIn)/Orkla



- KI kan gi deg en katt, den kan til og med gi deg mange. Men det blir som ordtaket sier: «Når natten faller på, blir alle katter grå.» Det er **ideen som gir dem farge**, skriver Ronny Ellefsen (UX/AI Lead i Netlife).

Om du liker annonsen til venstre eller høyre best, er individuelt. Den til venstre har KI generert gjennom å prosessere det som har vært, altså alt den kan finne om Zalo som er gjort før. Annonsen til høyre er utviklet av designere, og bransjen argumenterer at den gir mer verdi til merkevaren, og er noe unikt og fremtidsrettet.



Det er **“prompten”** (det du legger inn som beskrivelse av hva du ønsker KI skal gjøre) som avgjør hvor godt resultat du får.

Konklusjon:

KI er kommet for å bli, akkurat som internett back in the days. Jeg leker meg med verktøyene og synes først og fremst at KI sparer meg for masse tid. Alt som jeg før brukte timer på i Photoshop, kan KI fikse for meg på sekunder. Det jeg bruker tid på, er å gi KI ideer til hva jeg vil

lage. Noen ganger treffer det bra, mens andre ganger kan jeg bruke lang tid og rive meg i håret over et verktøy som ikke fanger opp følelser, stemninger mm.

[Kontakt](#) | [Unsubscribe](#)

21 dager igjen til vinter-OL

Produksjonen av flagg-pannebånd går så det griner. Pannebånd i 100 % norsk ull og tovet. Holder deg varm i kulda, og fremmer nasjonalfølelsen der vi heier på norske utøvere både i OL og i Paralympics.



Det hadde vært kult om mange gikk rundt med pannebånd designet som det norske flagget nå i disse OL-tider? Sikre deg et pannebånd i god tid!

[Bestill her](#)



Anniken Sandvik

Annikens kreative hjørne

annikenskreativehjoerne.com


Annikens
kreative hjørne