



scrollen, liken,
appen, swipen,
gamen, ...

↓

SCHERM GEBRUIK

WAT DOET HET MET JE?



SCHERM GEBRUIK

Scrollen, liken, appen, swipen, gamen en bingewatchen van series op streamingsplatformen; (online) media is niet meer weg te denken uit ons leven. Uren per dag turen we op schermpjes om allerlei informatie tot ons te nemen. Het lukt ons niet altijd om hier bewust mee om te gaan, soms doen we dat uit verveling, maar ook om te ontsnappen aan stress of negatieve emoties. Hoeveel uur besteed jij dagelijks aan digitale informatie en/of digitale entertainment?

Hoeveel uur
kijk jij per dag
naar een
scherm?

DOPAMINE

Even scrollen en we zijn zo een half uur verder. Als we niet uitkijken raken we massaal verslaafd aan media en dat is geen toeval, want social media, games en streamingsplatformen zijn zo ontworpen om jouw aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Er zijn allerlei **trucjes** ingebouwd die invloed hebben op ons brein. Een like, een berichtje, het halen van een level gecombineerd met geluidjes en felle kleuren en mooie graphics geven ons brein een fijne **beloning** in de vorm van dopamine. Dopamine is een stof die hoort bij het beloningssysteem van de hersenen, we noemen dat een neurotransmitter. Dopamine zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. En wie wil dat nou niet?

ERBIJ HOREN

Als mens horen we graag ergens bij. Dus als je vrienden ergens op zitten zoals Instagram, TikTok of Snapchat, dan ga jij er ook op. Op psychologisch niveau wordt gebruikgemaakt van onze behoefte om gezien te worden en **erkenning** te krijgen. Je gaat ook investeren in het platform; met je tijd, contact met je vrienden en bekenden en de interessante dingen die je erop hebt gezet. Daardoor wordt het onderdeel van wie je bent. Hierdoor wordt het ook lastig om soms even afstand te nemen van het platform, je zit als het ware in de **fuik**.

SOCIAL MEDIA KUNNEN OOK WEL HEEL LEUK EN HANDIG ZIJN, TOCH?

JAZEKER!

Laten we dat niet uit het oog verliezen. Je kunt lekker creatief bezig zijn door filmpjes te maken op TikTok of YouTube en gezellig snappen met je vrienden op snapchat. Ideeën voor kleding, je kamer of recepten vindt je op Pinterest. Je idolen volg je op Instagram en je favoriete games speel je online. Het gehele internet geeft ons **snelle toegang** tot informatie, personen en onderzoek.

DIGITALE BALANS

Maar al dat schermgebruik doet duidelijk iets met onze hersenen en onze mentale gezondheid; ze maken ons bozer 🤔, jaloers 🙄 en gefrustreerder 😡 met alle gevolgen van dien. Schermen zijn leuk, maar kunnen ook veel van je vragen. Je kunt de balans opmaken door te kijken naar je gezondheid. Stel jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen: Slaap ik voldoende? Is het offline contact met anderen goed? Lukt het om tijd voor mezelf te nemen? Als je een van deze vragen met 'nee' beantwoordt, kun je je afvragen of dit komt door je mediagebruik. Door hierover na te denken krijg je **controle** en kun je digitale media juist benutten om het beste uit jezelf te halen. De website www.digitalebalans.nl geeft jou persoonlijk advies en helpt jou om de balans te vinden en te houden.

FOMO

FOMO is een afkorting die staat voor **Fear Of Missing Out**. FOMO verwijst naar de angst die je kunt hebben wanneer je informatie mist of geen onderdeel uitmaakt van leuke momenten die de kwaliteit van het leven kunnen verbeteren. De gedachte dat er iets gebeurt waar de persoon geen weet van heeft of niet bij kan zijn, leidt tot een gevoel van angst, woede of uitsluiting.

SOCIALE DRUK

Veel mensen voelen de druk om een **'perfect'** leven te leiden. Na een halfuur scrollen voel je je misschien wel een stuk ellendiger dan daarvoor. Het lijkt alsof iedereen succesvoller is dan jou, er beter uitziet, meer talent heeft en slimmer is. Dagelijks vergelijk je jezelf met anderen en daarmee haal jij jezelf naar beneden. Of je ervaart het gevoel altijd aan te moeten staan en overal direct op te moeten reageren of te zorgen dat je zoveel mogelijk likes en reacties op je post krijgt. Dat geeft **spanning en stress**.

SCHEMVERSLAVING

Wat je uiteraard niet wilt is dat je doorschiet in een verslaving. Als dat toch gebeurt is het belangrijk om hiervoor tijdig hulp te zoeken. Dit kan bij 1NUL1! Mogelijke **oorzaken** van een schermverslaving zijn:

- + Beloningsmechanismen die door games en sociale media worden geactiveerd in de hersenen, zoals de afgifte van dopamine wanneer een like, reactie of melding wordt ontvangen.
- + Het voortdurende gebruik van social media of gamen als een ontsnapping aan verveling, stress of negatieve emoties, waardoor dwangmatige patronen zich kunnen ontwikkelen.
- + Gevoelens van onzekerheid die worden versterkt door het zoeken van sociale bevestiging en vergelijken met anderen.
- + FOMO (Fear of Missing Out), waardoor iemand de drang heeft om voortdurend social media te gebruiken en niets te willen of kunnen missen.
- + Psychologische factoren zoals een gebrekkig sociale leven, eenzaamheid, depressie, angst en lage zelfwaardering.

NOG EVEN DIT...

Het is belangrijk dat iedereen **respect** voor elkaar heeft en andere personen niet pesten of lastig vallen. Door de hoge mate van anonimiteit is het gemakkelijker om iemand te beledigen of te pesten via internet dan in de offline wereld. Online gelden net zo goed omgangs- en gedragsregels!

Beledigingen en pesterijen kunnen net zo hard aankomen als in de offline wereld en kunnen daarnaast langer blijven doorwerken doordat het bericht of de foto snel met een grote groep mensen kan worden gedeeld. Houd de online leefwereld leuk voor iedereen!

VRAGEN?

0113 26 71 43

info@1nul1.nl

f @1NUL1

@_1NUL1

WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie

