

Wat is socialbesitas?

Verslaafd aan de prikkels van social media

We twitteren, facebooken en appen erop los. De hele dag komen er updates en tweets binnen. Al die prikkels zijn verslavend en kunnen leiden tot socialbesitas.

Sinds de smartphone, is ons leven veeeeeeeel leuker. We halen onze kennis overal vandaan en hebben ook nog eens overal kennissen: we appen, we chatten, we daten en we keten, met iedereen en 24 uur per dag. Hoera voor de social media!

Het voortdurend checken van social media doet een beroep op het beloningscentrum in je brein. Elke tweet of update levert weer een fijne kick op. Maar... dit kan te ver gaan, en uitmonden in een heuse verslaving. Dan spreken we van socialbesitas. Deze kwaal wordt veroorzaakt door al die input die je ontvangt, en vooral door de druk om daar dan weer lekker sociaal aan mee te doen. Met socialbesitas kan je je slecht concentreren, school- en werkprestaties schieten achteruit en je ligt in bed nog te woelen en te draaien. Snel even aan je vrienden laten weten!

Socialbesitas kan zich uiten in fear of missing out, dat is de angst om ook maar iets te missen van al dat leuks online. Of in 'spookvibraties', dat je denkt dat je telefoon trilt terwijl dat niet zo is. En het ultieme spookbeeld: 'nomophobia', de angst dat je smartphone het opeens niet meer doet. Maar misschien is dat probleem, stiekem ook de oplossing.