



uitspraak van de week

bsa

Auteur : mr. E.E. Verbeek
Datum : 10 juli 2019
Onderwerp : Digitale Detox in de vakantie?

De vakantie is bij uitstek de gelegenheid om het hoofd leeg te maken. Iedereen is met teveel dingen tegelijk bezig en volgens psychiater Bram Bakker verhoogt dat het afbrandrisico.

Door teveel schermtijd wordt de hersenschors, het deel van ons brein waarmee we denken, overbelast. Dit zogenaamde snappertje draait overuren en raakt oververhit, waardoor mensen niet meer voor of achteruit kunnen met burn-out, depressies en paniekaanvallen tot gevolg.

Er is een toename van het aantal mensen dat er niet in slaagt te doseren in het algemeen en doseren met sociale media in het bijzonder. Sociale media is, door het overaanbod aan prikkels, een zware belasting voor ons brein dat regelmatig tot rust zou moeten komen. Een topsporter maakt een schema voor een jaar met intensiviteitstrainingen en rustmomenten om de balans erin te houden. Zo zou ook met sociale media omgegaan moeten worden. Wanneer geven we gas en wanneer laten we dat weer los?

Het advies van de psychiater is dan ook om de vakantie aan te grijpen om minder schermtijd in de dag te steken, een digitale detox. Smartphone in de vliegtuigstand en alleen 's ochtends en 's avonds 10 minuten aanzetten. Fijne vakantie!