



## Workshop 3: Verslaving

# Verlaafd

**ver·slaafd** (bijvoeglijk naamwoord) *1niet in staat los te komen van de genoemde gewoonte.*

[1]

Wanneer ben je verlaafd? Zitten hier regels aan, is het een gevoel, iets wat andere mensen bepalen of jijzelf?

## Wanneer is iets een verslaving?

Iets wordt over het algemeen beschouwd als een verslaving wanneer het een dwangmatig gedrag wordt dat moeilijk te beheersen is, ondanks negatieve consequenties. Een paar kenmerken hiervan zijn: meer gebruiken dan gepland, pogingen om te stoppen mislukken, problemen op school/werk en opbouwen van een tolerantie voor de verslavende middelen.

Je kunt aan veel dingen verlaafd raken, zoals verslaving aan drugs, alcohol, gokken, internet, social media, eten, enzovoort. Het is belangrijk op te merken dat niet alle overmatige gedragingen of gewoonten meteen een verslaving vormen. Verslaving wordt meestal gediagnosticeerd door professionals in de geestelijke gezondheidszorg op basis van de ernst van het gedrag en de impact ervan op het leven van de persoon. [2]

## Wanneer ben je social media verlaafd?

Als je deze vraag opzoekt, krijg je het antwoord: 'Mogelijke kenmerken van een social media verslaving zijn overmatig gebruik van sociale media, onvermogen om te stoppen met social media gebruik ondanks de negatieve gevolgen, en compulsief gedrag, zoals de drang om voortdurend te scrollen, posten, reageren en online te zijn.' Maar dit antwoord blijft vaag. Wat is overmatig gebruik? Is dit één uur per dag of vijf uur per dag? En tellen de uren die je voor werk of school op social media zit ook mee? [3]

Het is dus heel moeilijk om een social media verslaving te herkennen. Bij overmatig alcoholgebruik is het makkelijker te herkennen omdat het duidelijk is gedefinieerd: meer dan 21 glazen per week voor mannen of meer dan 14 glazen per week voor vrouwen. Dit is gemakkelijk te meten, en de negatieve gevolgen zijn veel zichtbaarder en fysiek voelbaar dan bij overmatig social media gebruik.

## Waarom is social media zo 'verslavend'?

Mensen zijn heel gevoelig voor 'beloningen'. Waarom zijn wij hier dan zo gevoelig voor? Dit komt door de dopamine die vrijkomt. Elke keer als je een melding op je telefoon krijgt komt er een beetje dopamine vrij. [4]

Social media zijn dan ook heel goed in het versturen van de juiste meldingen waardoor er continu kleine beetjes dopamine vrijkomen. Waardoor wij als mens steeds weer willen controleren of er meer melding of updates zijn. [5]

## Bronvermelding

- [1] Van Dale, „Gratis woordenboek”.
- [2] Jellinek, „Wanneer ben je verslaaft?” Jellinek, november 2020. [Online]. Available: <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/wanneer-ben-je-verslaafd-aan-alcohol-of-drugs/>.
- [3] „Social media verslaving: Oorzaken, kenmerken en behandeling,” Afkickkliniekwijzer.nl, [Online]. Available: <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/gedragsverslaving/social-media/#>.
- [4] E. L. Thorndike, „Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals. Psychological Review Monograph Supplement,” The Macmillan Company, 1898.
- [5] T. Haynes, „Dopamine, Smartphones & You: A battle for your time,” Department of Neurobiology at Harvard Medical School., 1 mei 2018. [Online]. Available: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>.