

SAMENVATTING iCRAZY

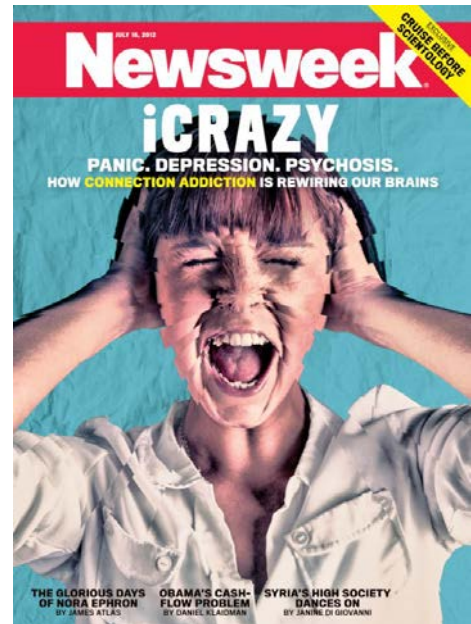
Paniek. Depressie. Psychose.

Hoe internetverslaving ons brein beïnvloedt

Newsweek Magazine 9 juli 2012

Inleiding

In het artikel *iCRAZY* dat op 9 juli werd gepubliceerd in Newsweek, wordt beschreven dat criticasters eerder eventuele negatieve effecten van ons internetgebruik afdeden als naïef en lachwekkend. Sterker nog, Internet wordt door velen geaccepteerd als een nieuw medium met slechts voordelen die de mens gelukkiger, efficiënter en productiever maakten.



Intussen is er wereldwijd wetenschappelijk onderzoek beschikbaar dat aantoonde dat het nieuwe mobiele, razendsnelle, sociale en altijd aanwezige internet effecten heeft op ons welzijn en onze gezondheid. Het kan ons niet alleen dommer en eenzamer maken, maar ook gestresst en depressief. Bovendien maakt het ons gevoelig voor Obsessive-Compulsive (OCD) en Attention-Deficit Disorders (ADD) en het kan zelfs leiden tot psychotische klachten.

Sherry Turkle, een vooraanstaand psycholoog werkzaam bij MIT in Amerika, doet al jaren onderzoek naar dit onderwerp: “Het altijd en overal online zijn lijkt tegenwoordig volslagen normaal, maar dat is niet hetzelfde als zeggen dat het gezond of duurzaam is, want technologie – en hetzelfde geldt voor alcohol – wordt bij frequent gebruik de oorzaak én de oplossing voor alle problemen die wij hebben.”

Internet en smartphone gebruik

En dat internettechnologie wereldwijd intensief wordt gebruikt is duidelijk. Wij staren meer dan 8 uur per dag naar een scherm, dat is meer tijd dan er aan welke andere activiteit dan ook wordt besteed, inclusief slapen. Tieners weten op één of andere manier nog 7 uur achter een scherm door te brengen op een gemiddelde schooldag, 11 uur als wordt meetelt dat ze soms op meerdere apparaten tegelijk bezig zijn. Het internet is mobiel geworden. Meer dan 30 procent van alle smartphone gebruikers in Amerika checken eerst hun smartphone voordat zij 's ochtends uit bed stapen.

Berichten sturen begint op het knipperen met onze ogen te lijken. De gemiddelde tiener stuurt 3.700 berichten per maand en dat aantal is verdubbeld sinds 2007. Meer dan 60 procent van de smartphone-gebruikers geeft in onderzoek aan dat zij hun telefoon wel eens voelen vibreren in hun zak, terwijl er helemaal niets gebeurt. Onderzoekers noemen dit verschijnsel het ‘Phantom Vibration Syndrome’.

Onderzoek uit 2011 toont aan dat een grote meerderheid van werknemers onder 45 jaar hun mobiele telefoon binnen handbereik houdt in de slaapkamer. Een ander onderzoek beschrijft dat 80 procent van vakantiegangers die hun laptops en smartphones meenemen zodat ze in verbinding blijven met hun werk. Smartphone gebruikers checken hun telefoon vlak voordat zij gaan slapen, midden in de nacht én vlak nadat zij wakker worden én voordat zij opstaan.

Effecten van internet en mobieltjes gebruik

Vooraanstaande wetenschappers uit de hele wereld geven aan dat de nieuwe internet-ontwikkelingen wel degelijk problemen kunnen veroorzaken, die de aandacht verdienen. Zo werkt Susan Greenfield aan een boek over de effecten van internet en zij is daar niet onverdeeld positief over: “We kunnen nog zo’n mooie wereld voor onze kinderen creëren, maar dat



Photo Illustration by Justin Metz

gaat niet lukken als we de negatieve effecten van internet ontkennen en mensen slaapwandelen online gaan en eindigen als zombies met een wazige blik.” Peter Whybrow, directeur van het Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior van UCLA, noemt computers “elektronische cocaïne”, die soms leiden tot hyperactiviteit gevolgd door depressies. Larry Rosen, een psycholoog werkzaam in Californië, waarschuwt ons dat het internet onze obsessies, afhankelijkheid en stressreacties voedt.

Internet Addiction Disorder

Al jaren wordt er gesproken over de relatie tussen (mobiele) internetgebruik en het ontstaan van Obsessive Compulsive Disorder (OCD) en ADHD, maar deze theorie kon in het verleden ook op veel weerstand rekenen. Maar dat is sinds kort niet meer het geval. Zo zal één van de belangrijkste handboeken met de titel ‘The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders’ vanaf volgend jaar een verwijzing naar ‘Internet Addiction Disorder’ (IAD) bevatten. China, Taiwan en Korea zien problematisch internetgebruik als een ernstig probleem op het gebied van de nationale gezondheid. 30 procent van de tieners in die landen worden beschouwd als internetverslaafd. Een extreem voorbeeld: een echtpaar verwaarloosde hun kindje terwijl zij een virtuele baby verzorgden op het internet. Het ‘echte’ kindje overleefde het niet. In Korea financiert de overheid speciale klinieken en sluiten ze ‘s avonds het internet af voor jongeren. China richt zich voornamelijk op voorlichting door ouders.

Internetverslaving

“Internet is gewoonweg verslavend. Ook mensen die helemaal geen verleden hebben met verslavingen, raken eenvoudig verslaafd aan deze nieuwe technologieën”; zegt Elias Aboujaoude, een psychiater aan de Stanford University of Medicine, hoofd van de OCD en Impulse Control Disorders Clinic aldaar. Zijn onderzoek naar internetverslavingen (dat in 2006 nog op veel weerstand kon

rekenen) werd recentelijk opnieuw gepubliceerd en toonde aan dat één op de acht willekeurige respondenten minstens één vorm van ongezonde gehechtheid met het internet vertoonde.

In 2010 werd door Stanford University een onderzoek gepubliceerd over iPhone gebruik. Één op de 10 respondenten waren volledig verslaafd aan hun telefoon, daarnaast gaf 94 procent toe dat zij ook enige vorm van dwangmatigheid vertoonden.

Dwangmatige aantrekkingskracht

De laatste 2 jaar is de zorg over de pathologische aantrekkingskracht van het internet alleen maar toegenomen. In het nieuwe boek 'iDisorder' van Larry Rosen worden de resultaten gepubliceerd van zijn onderzoek onder 750 mensen. De meeste respondenten gaven aan hun berichten, email of sociale media *de hele tijd* te checken, maar op zijn minst *elke 15 minuten*. Maar waar hij zich meer zorgen over maakte was dat uit het onderzoek bleek dat de mensen die meer online waren ook meer compulsieve persoonlijkheidskenmerken vertoonde.

Vrijwillig of niet?

Uit ander onderzoek uit 2011 blijkt dat ons internetgebruik niet zo vrijwillig is als menig een denkt of ervaart. Het lijkt net alsof wij vrij zijn om te kiezen voor dit medium, maar eigenlijk worden wij sterk verleid door de korte termijn beloningen die internet of ons mobieltje opleveren. Elk geluidje geeft namelijk uitzicht op een sociale, seksuele of professionele minibeloning of een shot van dopamine, alleen maar door te reageren. Deze beloningen dienen als schokjes van energie die onze dwangmatigheid voeden. Het is net als bij een gokker die een trilling of een huivering voelt wanneer een nieuwe kaart wordt getrokken. Judith Donath van MIT in het tijdschrift Scientific American; "Alles bij elkaar opgeteld is het effect altijd aanwezig en moeilijk te weerstaan."

Internet en ons brein

Het blijkt dat internetgebruik gevolgen heeft voor de ontwikkeling van ons brein. In 2008 deed Gary Small, hoofd van het UCLA's Memory and Aging Research Center al onderzoek naar deze relatie. Het resultaat was opvallend. De *prefrontal cortexes* van internetgebruikers zagen er heel anders uit. Het bleek dat deze veranderingen al na 5 uur achter het internet toetraden.

Het brein van een internetverslaafde ziet er hetzelfde uit als een brein van een drugs- en alcoholverslaafde. In Januari 2012 vonden Chinese onderzoekers abnormale witte massa – essentiële extra zenuwcellen gericht op snelheid – in de aandachts-, controle- en uitvoeringsgebieden van de hersenen. Een andere studie toont aan dat de hersenen van internetverslaafden tussen 10 tot 20 procent krimpen in de gebieden gericht op spraak, geheugen, motoriek, emotie en gevoeligheid. En het erge is dat het krimpen niet ophoudt: hoe vaker je online bent des te meer je brein verschrompelt.

Internetverslaving

Eerder werd 38 uur online per week als criterium aangehouden voor internetverslaving. Dat zou tegenwoordig betekenen dat we allemaal internetverslaafd zijn. Sommigen al op woensdagmiddag of anderen al op dinsdag als het een drukke week is. Tegenwoordig gebruiken we kwalitatieve criteria voor internetverslaving. Mensen die toegeven dat zij onrustig, stiekem zijn en in beslag worden genomen door het internet en mensen die al meerdere keren tevergeefs hebben geprobeerd hun gebruik te minderen, worden nu als internetverslaafd gezien. Ook volgens deze criteria is tegenwoordig een meerderheid van ons 'internetverslaafd'.

Internet en depressies

Een onderzoek uit 1998 door Carnegie Mellon over de relatie tussen internet en depressie, angst en spanning werd toentertijd afgedaan als belachelijk. Deze studie rapporteerde dat internet leidde tot depressies, eenzaamheid en het verlies van vrienden in de reële wereld.



Foto: Mariette Carstens / Hollandse Hoogte-Redux

Maar het lachen is de criticasters intussen vergaan.

In de afgelopen 5 jaar is het onderzoek uit 1998 meerdere keren herhaald en uitgebreid en dat leverde vergelijkbare resultaten op. Des te meer mensen vaker online zijn, hoe slechter zij zich gaan voelen. Het internetgebruik gaat vaak ten koste van slaap, lichaamsbeweging en persoonlijk contact waardoor zelfs de meest stabiele mensen gaan wankelen. Dit effect is niet alleen op korte termijn zichtbaar, maar ook op lange termijn. Zo heeft een Amerikaans onderzoek uitgewezen dat wanneer jongeren veel online zijn, zij later als jongvolwassenen meer geestelijke en emotionele problemen ontwikkelen. Chinese onderzoekers vonden hetzelfde verband tussen 'heavy' internetgebruik en zware depressies bij mensen. Tenslotte vonden wetenschappers van de Case Western Reserve University een relatie tussen veel sms-en en zwaar Social Media gebruik en stress, depressie en zelfmoordgedachten.

In juni 2012 verscheen een onderzoek van de Missouri State University met de meest verontrustende resultaten. Zij ondervroegen 216 kinderen, waarvan 30 procent tekenen van depressie vertoonden. Het bleek dat deze depressieve kinderen de meest zware internetgebruikers waren, die de meeste uren besteedden aan email, chatten, videogames, en netwerken. Zij openden, sloten en wisselden ook het vaakst van browser Windows.

In een rapport van de American Academy of Pediatrics pleiten dezelfde wetenschappers ervoor dat huisartsen voortaan bij elke jaarlijkse controle vragen opnemen over internetgebruik, dit naar aanleiding van een artikel over Facebook depressies in het tijdschrift 'Pediatrics.'

Rosen, auteur van het boek *iDisorder*, wijst erop dat het niet alleen gaat om de kwantiteit van het internetgebruik, maar ook om de kwaliteit. Slechte sociale ervaringen op internet dragen bij aan potentiële depressieve gevoelens.

Ouders en internet

Sherry Turkle, MIT, rapporteert over ouders die niet meer bereikbaar zijn voor hun kinderen en die borstvoeding geven terwijl zij hun Facebook pagina's bijwerken. De eventuele spanning die een ouder daarbij opdoet, wordt haarfijn gevoeld door het kind, die daardoor ook gespannen raakt. "Door de technologie vergeten wij soms wat echt belangrijk is in het leven."

Internet en identiteit

We schijnen ook onze echte ik kwijt te kunnen raken, zegt Sherry Turkle, MIT. Zij ondervroeg middelbare scholieren en studenten, die worstelden met digitale identiteiten op een leeftijd waarop zij eigenlijk bezig zouden moeten zijn met het ontwikkelen van hun *echte* identiteit. Het is een enerverende ervaring om je leven op die leeftijd al in het openbaar te moeten leven, met de webcam aan, waarbij elke fout wordt opgemerkt en becommentarieerd en waar je wordt afgezien totdat er een interessantere persoon voorbij komt.

Internet en zwaar psychische problemen

Recentelijk zijn wetenschappers zich ook gaan verdiepen in de relatie tussen internetgebruik en zware psychische klachten. Dr. Aboujaoude van Stanford, onderzoekt of de digitale identiteiten gelden als pathologische alter ego's zoals bij mensen die lijden aan Multiple Personality Disorders (tegenwoordig Dissociative Identity Disorder genoemd in de DSM). De broers Joel en Ian Gold, werkzaam als psychiater aan de New York University en McGill University, doen onderzoek naar het mogelijke effect van internet, waarbij mensen het contact met de realiteit verliezen, gaan hallucineren, waanbeelden krijgen en ernstige psychoses ontwikkelen, net zoals Jason Russel dat overkwam door het produceren en verspreiden van het zeer populaire (YouTube)filmpje *Kony 2012*. Zij vergelijken de digitale wereld met het leven in een grote stad, zoals New York en Hong Kong. Het is bewezen dat iemand die in zo'n grote stad woont meer risico loopt op een psychose dan iemand in een dorp. "Als het internet een soort grote digitale stad is, dan kan het zijn dat internet soortgelijke effecten heeft op de mens."

Wat gaan we doen?

Wat gaan we eraan doen? Er zijn mensen die zeggen dat we niets moeten doen. Zeker omdat elk onderzoek kampt met het probleem van het kip en het ei. Trekt het internet normale mensen die worden aangetast door bovengenoemde effecten of trekt het internet mensen die al aangetast waren?

Maar dat maakt niets uit, zolang we inzien dat mensen lijden onder de genoemde effecten. Op dit moment worden er veel medicijnen voorgeschreven en denken we dat we het redden met

multitasken. Wij zijn geneigd om, al sinds de komst van het internet, het medium gewoonweg te accepteren zoals het is, zonder na te denken over hoe wij het eigenlijk zouden willen en wat wij graag zouden vermijden. Het wordt tijd om wakker te worden. Wij hebben nog steeds de controle. Wij zijn nog steeds zelf de baas.