

Smartphone+Puberbrein=slechte combinatie!

Een beladen onderwerp, dat staat vast. In heel Europa gaan inmiddels stemmen op om de telefoon op school zo ver mogelijk bij jong volwassenen vandaan te houden. In Frankrijk is er al een verbod voor telefoons tijdens lesuren en er wordt in Europa nagedacht over een voorstel aan landen om smartphones te verbieden op basisscholen en middelbare scholen.

Deze plannen laten zien dat er steeds meer zorgen zijn over de invloed van telefoons op de mentale gezondheid en ontwikkeling van jongeren. Daarom zouden er duidelijke regels moeten komen over het gebruik van telefoons op school.

Waarom zoveel zorgen over die telefoon die gewoon niet meer weg te denken lijkt in ons dagelijks leven? Daarvoor moeten we even duiken in het puberbrein.

We spreken van een puberbrein vanaf ongeveer 11 of 12 jaar tot ongeveer 24 à 25 jaar. In die periode gebeurt er veel in het puberbrein. Dit heeft te maken met de ontwikkeling van de hersenen, die in deze periode volop in verandering zijn. Hoe zit dat precies?



Er zijn een aantal fasen te onderscheiden bij de groei van het menselijk brein:

- **Vroege puberteit (11-14 jaar):** de hersenen beginnen te veranderen, vooral door hormonale invloeden. Emoties en impulsen worden sterker.
- **Midden puberteit (15-18 jaar):** het beloningssysteem is erg actief, waardoor tieners gevoelig zijn voor sociale beloning en groepsdruk.
- **Late puberteit/adolescentie (19-24 jaar):** de prefrontale cortex begint meer controle te krijgen, wat leidt tot beter plannen, vooruitdenken en het reguleren en onderdrukken van impulsen.

Hoewel puberteit meestal eindigt rond de 18 jaar, blijven de hersenen tot ongeveer 25 jaar in ontwikkeling, waardoor het puberbrein langer invloed blijft uitoefenen op gedrag.

De menselijke emotionele huishouding wordt voor een belangrijk deel geregeld in het menselijk brein; daar zit ook het beloningscentrum. Ons lichaam maakt o.a. deze belangrijke hulpstoffen aan:

- **Dopamine:** het komt vrij wanneer je iets doet wat je leuk vindt of bevredigend is, zoals een compliment krijgen, eten of succes behalen.
- **Serotonine:** dit geeft een gevoel van tevredenheid en geluk. Het wordt in verband gebracht met waardering en respect.
- **Oxytocine:** ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd. Oxytocine komt vrij bij sociale interacties, zoals knuffelen, een compliment ontvangen of samenwerken.

Als je iets doet wat je lichaam als positief ervaart, activeren deze stoffen je hersenen. Dit maakt je blij, gemotiveerd en geeft je het prettige gevoel dat je iets goeds hebt gedaan. We herhalen daardoor vaak dit gedrag omdat het je eerder een goed gevoel gaf. Deze natuurlijke beloning werkt erg goed: je gaat het liefst telkens dingen doen die je dat prettige gevoel geven. Dat gaat automatisch, een innerlijke stimulans om dingen te doen.

Impulscontrole

Je gedrag wordt dus sterk gestuurd door je impulsen. Daarnaast is er ook nog zoiets als een geweten dat bij het volwassen brein zorgt voor de impulscontrole. Dit remt de constante behoefte van de mens om 'een fijn gevoel' te ervaren, gewoon omdat het even leuk is maar je niet écht verder brengt.

Bij kinderen is dit deel van het brein nog niet volgroeid. Het is als een auto besturen; we hebben een gaspedaal en een rem. Bij het nog niet volgroeide brein van kinderen is die rem er nog niet. Kinderen staan daarom vaak, bij het ontbreken van de rem, veel te lang op dat gaspedaal, met alle gevolgen van dien.

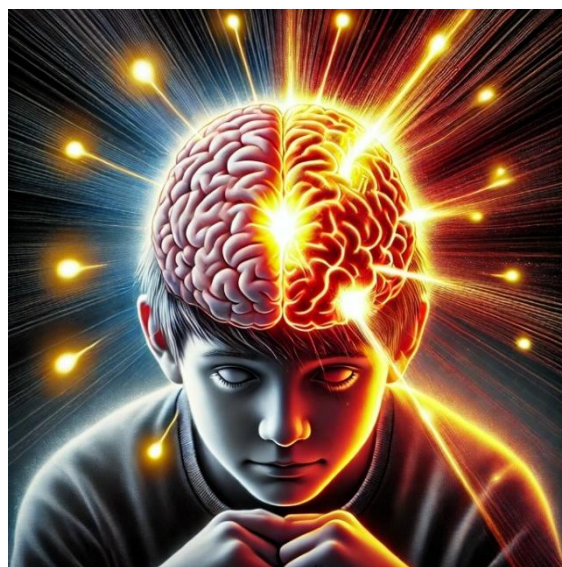
Ontwikkelingstaken

Het probleem is dat kinderen ook ontwikkelings-taken hebben. Taken op het gebied van sociale, emotionele, cognitieve en lichamelijk vaardigheden. Als je voortdurend op je telefoon zit komen de andere ontwikkelingstaken, die je ook moet leren om een volwaardige ontwikkeling door te maken, onvoldoende aan bod. Met alle gevolgen van dien.

De gevolgen

We zien dat op sociaal gebied terug in: geen vertrouwen in andere mensen hebben en een laag zelfbeeld; eenzaamheid; hoe verhoud ik me tot de ander en op emotioneel gebied minder zelfvertrouwen.

Lichamelijke effecten zijn: slechtere ogen, een slechte rug. Artsen behandelen nu ruggen van 19 jarigen die ze vroeger, normaal gesproken alleen bij 50 jarige zagen.



Afb. een tienerbrein waarbij het beloningscentrum overactief is en andere ontwikkelingsgebieden onderontwikkeld blijven. Dit illustreert hoe een focus op directe beloning ten koste kan gaan van andere cruciale functies zoals besluitvorming en emotionele regulatie

Tot slot

We kunnen wel vaststellen dat overmatig gebruik van telefoons voor jong volwassenen ernstige gevolgen kunnen hebben. Ze veroorzaken vaak: **verslavings-gedrag** en **afleiding**. Ook ontstaat gemakkelijk **slaapverstoring**. Het blauwe licht veroorzaakt slaapttekorten, vooral als tieners 's avonds en 's nachts hun telefoon blijven gebruiken. Dit kan leiden tot slaapttekorten, overprikkeling en heeft direct invloed op concentratie en stemming. De **socialisatie en emotionele ontwikkeling** wordt verstoord. Het kan de manier waarop ze leren omgaan met sociale interacties in het echte leven beïnvloeden. Zelfs kan dit het tonen empathie en het vermogen non-verbale signalen te begrijpen beïnvloeden, wat essentieel is voor hun emotionele ontwikkeling.

Er zijn volop redenen om vol op de rem te trappen waar het gaat om jong volwassenen, schermgebruik en de mobiele telefoon.