



PSYCHOLOGIE IM 21. JAHRHUNDERT

Facebook und Co. machen unglücklich und krank – auch auf den Kanaren

„Je mehr du Facebook nutzt, umso schlechter fühlst du dich.“ Zu dieser Erkenntnis kam eine Studie von Holly B. Shakya, Dozentassistentin für Globale Gesundheit an der Kalifornischen Universität UC San Diego und Nicholas A. Christakis von der Yale Universität. Beide unternahmen im Rahmen des Gallup Forschungsinstituts eine Studie an 5.208 Erwachsenen über die Auswirkungen von Facebook auf das Wohlbefinden der Nutzer. Die Studie wurde über einen langen Zeitraum von einem Jahr vorgenommen, sodass eine relevante Einschätzung erarbeitet werden konnte, anstatt nur eine Momentaufnahme.

Es ist nichts Neues, dass soziale Kontakte sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Menschen mit einem gut funktionierenden Freundeskreis und vitalen sozialen Kontakten fühlen sich nicht nur wohler, sondern sind tatsächlich psychisch und physisch stabiler als Menschen, die viel alleine sind. Sie sind schlichtweg glücklicher. Ist Facebook vielleicht eine Chance auf mehr Wohlbefinden für all diejenigen, die sich im realen Leben schwerer tun? Das klare Fazit der Studie: „Nein“. Woran liegt das?



↑ Kinder brauchen vor allem Nähe und reale Erfahrungen.

Der durchschnittliche Facebook-Nutzer verbringt täglich rund eine Stunde auf der Plattform. Einige auch länger. Manche Smartphone-Nutzer konsultieren ihre sozialen Netzwerke direkt beim Aufwachen. Manchmal sogar noch vor dem Aufstehen. Wie abhängig wird Mensch davon und was genau macht das mit ihm? Eines der Resultate war, dass soziale Netzwerke den realen Kontakt zu realen Menschen nicht ersetzen können. Wer immer nur bei ande-

ren klickt oder liked, vergleicht sich und sein Leben ständig mit anderen. Oftmals schneidet das eigene Leben dabei farblos und negativer ab. Sowohl die Aktivitäten anderer zu liken, als auch Links zu verfolgen, führten dazu, dass die Betroffenen sich selbst nach einem Jahr physisch und mental schlechter fühlten und mit ihrer Lebenssituation weniger zufrieden waren. Gleichzeitig reduziert sich die Freizeit, in der es möglich wäre, im realen Leben Freunde zu finden, um die Zeit, die vor dem Bildschirm verbracht wird. Das Verrückte daran ist, dass der Facebook-User selbst in diesem Moment denkt, dass er ein sinnvolles, soziales Leben führt. Das Erwachen kommt erst hinterher.

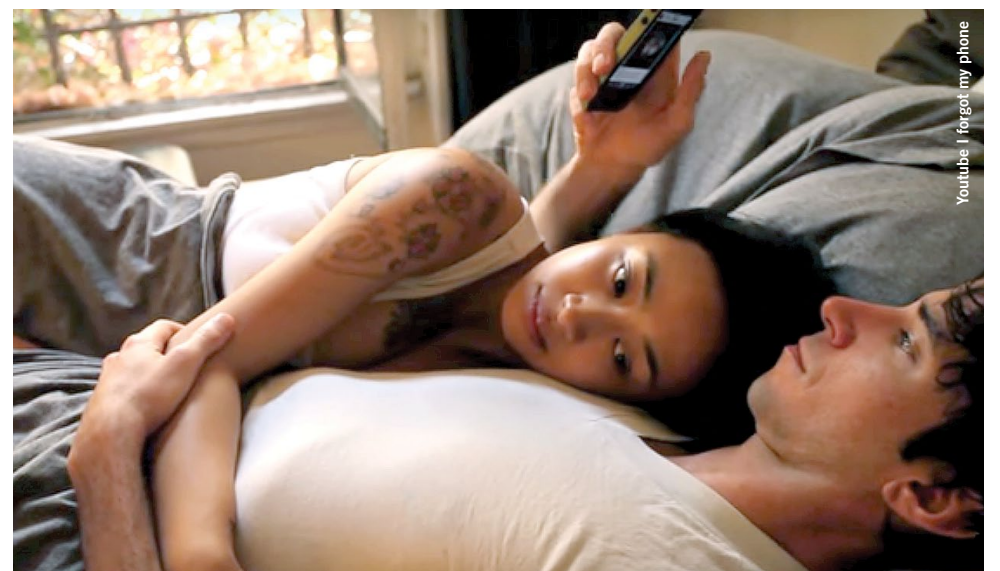
Wenig Bewegung und schlechte Essgewohnheiten kommen hinzu. Sie fördern Gewichtszunahme und Trägheit. Auch auf den Kanaren sind rund 45 Prozent aller spanischen Kinder und Jugendlichen zu dick. Das liegt auch an den Essgewohnheiten, aber auch auf den Kanaren verbringen die Kinder und Jugendlichen viel Zeit mit moderner Elektronik.

Das Fazit der amerikanischen Wissenschaftler: Facebook-Interaktion mit Freunden kann bereichernd sein, wenn gleichzeitig im realen Leben ein enger Kontakt mit diesem Freundeskreis besteht. Wer nur per Facebook verbunden ist, wird dadurch noch einsamer und fühlt sich schlechter.

gen, weisen häufiger motorische Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und eine verzögerte Sprachentwicklung auf. Auch psychisch werden diese Kinder häufiger auffällig. Sogar Säuglinge reagieren auf die Nutzung digitaler Medien durch die Mutter während der Betreuung mit Ess- und Einschlafstörungen. Uwe Busching vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnte vor negativen Hirnentwicklungen, wenn die Kinder zu früh mit Smartphone-Konsum erzogen werden. Schlaf- und Sprachstörungen, Hyperaktivität und Fettleibigkeit durch mangelnde Bewegung und zu viele Süßigkeiten oder süße Getränke sind mögliche Nebenwirkungen. Busching rät, Smartphone und Co. nur Kin-

steigt die Zahl der Jugendlichen, die zugeben, ihre Internetverhalten nur schwer kontrollieren zu können, rapide an. Rund 600.000 junge Menschen sind nach Ansicht der Experten süchtig und weitere 2,5 Millionen zählen zu den sogenannten „problematischen Nutzern“, an der Schwelle zur Sucht.

Es sind aber nicht nur die körperlichen und psychischen Auswirkungen. Smartphone und Co. öffnen dem Cyber-Mobbing unter Schülern Tür und Tor. Das wissen auch die beiden Psychologen Roberto García und Lorena Martín, die vor drei Jahren die gemeinnützige Organisation Asociación Canaria No al Acoso Escolar (Acanae), gegründet haben und gezielt an Schulen schon ab Siebenjährige



↑ Wenn das Handy zum Beziehungskiller wird.

Entwicklungsstörung durch Smartphone

Das Kölner Institut für Medizinökonomie und Medizinische Versorgungsforschung stellte Ende Mai in Berlin eine Studie vor, die nun im September veröffentlicht werden soll. Im Rahmen der Untersuchung wurden die Daten von 80 Kinderärzten in 15 Bundesländern ausgewertet. Insgesamt 5.600 Kinder und Jugendliche flossen so in die Studie ein. Das Ergebnis: Zwar greifen junge Eltern gerne zum Smartphone, um die Kinder zu beschäftigen, oftmals unter dem Vorwand, es seien ja Lernspiele, aber gut tut dies den Kindern nicht. Zwei- bis Fünfjährige, die täglich eine halbe Stunde vor dem Bildschirm verbrin-

dern ab etwa zwölf Jahren zur Verfügung zu stellen und auch da zeitlich begrenzt und inhaltlich beschränkt. Einige Kinder lernen beispielsweise einen Sport nicht mehr in der realen Welt, sondern nur noch in der digitalen. Erlebnisse, wie Sieg und Niederlage, Streit und Versöhnung oder der Zusammenhalt unter Spielkameraden wird nicht mehr erfahren. Ein Manko für die gesunde Entwicklung von Sozialkompetenz, das durch die Tendenz zur Kleinfamilie noch verstärkt wird.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, betonte, man müsse die Risiken der Digitalisierung bei der Kindsentwicklung ernst nehmen. Denn die digitalen Medien beinhalten eine akute Suchtgefahr. Nach Einschätzung Mortlers

aufklären, um Mobbing an kanarischen Schulen zu bekämpfen. Lorena selbst ist als Elfjährige neu in eine Schule gekommen und dort von einer Gruppe Mädchen gemobbt worden. So sehr, dass sie am Ende ihrer Schulzeit psychologische Hilfe benötigte, weil sie an mangelndem Selbstbewusstsein und Depression bis hin zu Suizidgedanken litt. „Früher hörte das Mobbing wenigstens in den Ferien oder außerhalb der Schule auf. Heute werden die Opfer selbst zu Hause über die sozialen Medien gequält“, weiß Lorena aus eigener Erfahrung.

Oder Erwachsene nutzen die sozialen Medien, um mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen. Immer öfter animieren sie sie zu Nacktfotos, die dann im Darknet kur-

Centro Médico
Avenida



Dr. Med.
Irina Gurvich

Col. Nr. 383806.101

Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Internistin & Diabetologie

Akupunktur

Coaching/Psychotherapie

Ernährungsberatung für
Krebspatienten

Labor - Ultraschall -
EKG - Ozontherapie

Haus- & Hotelbesuche
24h

Terminvereinbarung:
922 386 402

Notfall: 670 458 074
Avenida Venezuela 4
(gegenüber Cafe Berlin)
Puerto de la Cruz

Winteröffnungszeiten:
Montag bis Freitag 10 bis 13 Uhr
und Dienstag 16 bis 17 Uhr

cmnc
Centro de Medicina Natural Canarias

Fachpraxis für
Traditionelle
Chinesische Medizin

Akupunktur

Augenakupunktur
bei Makula-Abbau

Ernährungsmedizin

Naturheilkunde

Tuina-Osteopathie

Mirjam Repa-Reuss

Master of Medicine

(Guangxi University VR China)

Doctor of Medicine

(University of TCM in

Shandong/Jinan, VR China)

Einkaufszentrum La Cúpula

Calle Camelia 1

La Paz / Puerto de la Cruz

Tel. 922 388 834 / 661 571 358
Sprechstunde nach Vereinbarung