

## Gezond online

# Last van smartphonestress?

Nog even die mail beantwoorden of Facebook checken: steeds meer mensen kunnen hun smartphone of tablet nog maar moeilijk aan de kant laten. Hoe leren we met z'n allen gezond online te gaan?

**E**en aanslag in Parijs, een crisis op het werk of de leuke fietsband van zoon- of dochterlief: dankzij onze smartphone zijn we stevast snel op de hoogte. Is dat een zegen of een vloek? 'Die voortdurende connectie met de buitenwereld is niet zonder risico', zegt prof. dr. Johan Verbraecken, medisch coördinator van het Slaapcentrum van het UZA.

'Vooral omdat we ons vaak verplicht voelen om meteen gevolg te geven aan een berichtje of mail. Zo heb je op de duur nog nauwelijks tijd voor jezelf en krijg je het gevoel geleefd te worden. In een tijd van almaar meer burn-outs is dat geen goede zaak. Het is gezonder om jezelf tot op zekere hoogte af te schermen van al die nieuwe media.' Enkele tips om verstandig om te gaan met digitale technologie.

### Maak goede afspraken met jezelf.

Baken voor jezelf af wanneer je met je smartphone of tablet bezig mag zijn. Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van de smartphone strikt te bannen aan tafel of als je afsprekt met vrienden. Beperk de tijd die je erin steekt. Plan bijvoorbeeld één vast moment per dag om je sociale media te checken en zet er voor jezelf een tijdslimiet op.

### Laat je smartphone niet de baas spelen.

De oorzaak van een burn-out zou niet zozeer te hard werken zijn, maar wel een gebrek aan recuperatietijd. Kun je het niet laten om tijdens je vrije uren nog voortdurend mails van het werk te lezen en

te beantwoorden? Hoog tijd om die grens scherper te stellen dan. Laat werkgebonden mails rusten tot de volgende (werk)dag en spreek dat ook zo af met je collega's.

### Beantwoord berichten alleen vanop je pc.

Maak er een gewoonte van om mails of berichten uitsluitend te beantwoorden vanop je pc of laptop, en dus niet via je smartphone of tablet. Dat voorkomt dat je (werk)berichten gaat beantwoorden tijdens het winkelen, koken, televisiekijken ... Zo ben je meer ontspannen én efficiënter.

### Gun je smartphone (en jezelf) vakantie.

Schakel de wifi van je toestel op



vakantie uit: zo heb je veel meer tijd om van het land en van je reisgezelschap te genieten. Bang voor een uitpuilende mailbox als je thuiskomt? Reserveer dan maximaal één uur per dag om je mails te bekijken, maar schakel het toestel daarna onverbiddelijk uit. Zwier eventueel bepaalde apps zoals Facebook en Instagram tijdelijk van je smartphone.

### Meten is weten

Veel mensen denken dat de tijd die ze dagelijks op kleine schermen doorbrengen, wel meevalt. Maar is dat wel zo? Je kunt de proef op de som nemen door – oh ironie – een app op je smartphone te installeren die je digitale tijdsbesteding bijhoudt. Een voorbeeld is de

MobileDNA-app, die twee weken lang je mediagebruik monitort. Geschrokken van het resultaat? Dat kan genoeg zijn om je gedrag aan te passen.

### Slaapproblemen? Stuur je smartphone vroeger naar bed!

Mensen die tot laat in de weer zijn met hun smartphone, laptop of tablet riskeren slechter te slapen. 'Dat heeft deels te maken met het blauwe licht dat schermen afgeven: dat onderdrukt de productie van melatonine, het hormoon dat ons helpt om in *nachtmodus* te gaan', zegt UZA-neuroloog dr. Ilse De Volder. Een blauwelichtfilter gaat dat effect tegen. Die kun je instellen op

het toestel of als app installeren. De Volder: 'Maar dan nog is het geen goed idee om het laatste uur voor bedtijd druk met je gsm bezig te zijn. Gebruik van multimedia heeft namelijk een grote mentale impact.'

Zeker als je nog laat voor het scherm werkt of mails beantwoordt, ontnem je jezelf de kans om slaperig te worden. 'Ook chatten of interactie met anderen via digitale media doe je beter niet kort voor bedtijd', vult Verbraecken aan. 'Dat gaat immers gepaard met emoties, wat maakt dat je daarna moeilijker inslaapt of doorslaapt. Televisie heeft minder invloed, doordat dat scherm verder van je afstaat en het om een passieve bezigheid gaat.' ©



Gebruik je smartphone niet in bed. Je hersenen associëren je gsm met actief bezig zijn. Dat helpt niet om in slaapmodus te raken of te blijven. Gebruik je toestel om dezelfde reden niet om 's nachts het uur te checken.



Zet je smartphone 's nachts op vliegtuigstand zodat late berichtjes je slaap niet verstoren. Alleen al de gedachte dat er nog een bericht kan binnenkomen, kan genoeg zijn om je alerter te houden, waardoor je oppervlakkiger slaapt.



Hoe ouder je wordt, hoe minder je het slaapverwekkende hormoon melatonine aanmaakt. Een reden te meer om op latere leeftijd kort voor bedtijd geen schermen meer van dichtbij te bekijken: die halen de productie van melatonine nog meer naar beneden.