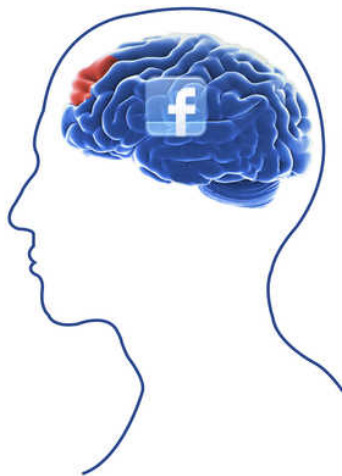


Dít stukje hersenen beveelt ons: check Facebook



dorsomediale prefrontale cortex

Ook zo verslingerd aan Facebook? Weet dan: het ligt niet aan u. Of toch niet echt. Als we in elke vrije minuut naar onze smartphone grijpen om de status van vrienden te checken, dan doen we dat omdat een piepklein stukje in onze hersenen dat zo aangeeft, ontdekten Amerikaanse wetenschappers.

SABINE VERMEIREN

De dorsomediale prefrontale cortex. Ziedaar de naam van de boosdoener. Het is dát stukje hersenen dat soms sterker is dan onszelf, en ons bij de eerste vrije minuut die zich aandient nog maar eens naar de pc doet lopen of onze Facebook-app doet openen. Het zijn neurowetenschappers van de Universiteit van Californië (UCLA) die met de bevindingen naar buiten gekomen zijn. Doel van hun onderzoek was een twintig jaar oud mysterie oplossen. Collega-wetenschappers hadden in de jaren negentig ontdekt dat een deel van onze hersenen erg actief is wanneer we in rust zijn. Maar hoe dat kwam of welk nut dat had, konden ze niet achterhalen. Aan de UCLA zijn ze daar nu wél in geslaagd.

In overdrive

Als een stuk van onze hersenen in overdrive gaat wanneer we aan het niksken zijn, is dat omdat ons brein zich op dat moment klaarmaakt om te focussen op de geestestoestand van onze medemens. Met andere woorden: onze hersenen zetten op dat moment een 'sociale bril' op. Onderzoekers konden dat achterhalen door aan een testgroep een reeks foto's voor te leggen. Elke deelnemer kreeg zo'n foto pas te zien na een periode van rust. En telkens wanneer de foto iemand portretteerde die een duidelijke emotie uitstraalde, bleef hetzelfde stuk hersenen actief als tijdens de periode van rust. Toonde de foto iets anders, dan maakte het brein een switch en ging er een ander stukje functioneren.

"Je kan onze dorsomediale prefrontale cortex de CEO van ons sociaal brein noemen", zegt Matthew Lieberman, professor psychologie, psychiatrie en gedragswetenschappen aan de UCLA. "Het is dát stuk van onze hersenen dat de sociale wereld rondom ons probeert te begrijpen." En dus is het niet verwonderlijk, zegt Lieberman, dat we naar Facebook grijpen, telkens als we in rust zijn en onze dorsomediale prefrontale cortex het voor het zeggen heeft. "Als we een pauze nemen op ons werk, zetten we daarmee hetzelfde stukje brein in werking als wanneer we op Facebook kijken hoe het met onze vrienden is. Onze hersenen vragen om die info. Het is nu eenmaal wat hersenen doen. Alleen ontdekken we het nu pas."

Snel uitgekeken

Hoe we dat dan oplosten vóór we Facebook hadden? Gewoon door een praatje te slaan op het dorpsplein of de telefoon van de haak te nemen, weet Vicky Franssen, psychologe aan de

Arteveldehogeschool Gent en onderzoekster sociale media. "De menselijke soort verlangt nu eenmaal naar sociale contacten en Facebook speelt in op die nood. Voor veel mensen is dat ook goed. Onderzoek wijst uit: het is niet omdat je online erg actief bent, dat je offline leven daar noodzakelijk onder lijdt. Integendeel zelfs. Het zijn vaak de mensen die online het actiefst zijn, die dat offline ook zijn. Facebook en bij uitbreiding de andere sociale media kunnen mensen zelfs uit de eenzaamheid houden."

Cijfers zijn er niet, maar dat Facebook voor veel gebruikers een verslavend effect heeft, staat buiten kijf. Maar: slechts zelden wordt die verslaving als problematisch ervaren, omdat je in tijdsduur al bij al toch behoorlijk snel bent uitgekeken op Facebook.

Eindelijk zomer!

Omdat er minstens 25 graden voorspeld wordt, krijgt u op al onze zonnebrillen, ook op sterkte, -25%.*



-25%*



Knip deze bon uit en ga ermee naar uw Pearle opticien, tot 14 juni.

RESV

*25% korting op een zonnebril met of zonder glazen op sterkte. Niet op Ray-Ban en Serengeti. Niet cumuleerbaar met andere acties. Geldig in alle Pearle Opticiens van België, t.e.m. 14/06/15, op vertoon van deze bon. 1 bon per klant.

PEARLE
OPTICIENS