

## Awarenessmaand

# Informatiestress

30 november t/m 4 december 2020



### Hoeveel informatie is nog gezond?

Bestaat er zoiets als 'information overload' oftewel, een overdosis informatie? Daar zijn de meningen over verdeeld. Onderzoeker Suzanne de Bakker stelt dat niet de hoeveelheid maar de nuttelosheid van veel informatie ons parten speelt. Toch kan de kakafonie aan informatie op verschillende manieren leiden tot stress.

### Pas op voor de Facebook blues

Het is bekend dat vrouwen die net een glossy magazine hebben gelezen, zich minder blij en tevreden voelen dan ervoor. Scrollen langs stralende posten heeft hetzelfde effect. Als je onbewust denkt dat je minder gelukkig of mooi bent dan die 'succesvolle professional', voedt dit de overtuiging niet goed genoeg te zijn. En deze overtuiging is present bij de meeste mensen met een burn-out.

### Slaaf van je dopamine?

Het beloning-centrum in je brein houdt van scrollen. Bij elk nieuwtje, like of share komt er dopamine vrij, een gelukstofje. Dat voelt goed, maar voedt ook het verlangen naar meer. Slaaptekort, maaltijd gemist, of scriptie niet af omdat je blijft rondsurfen? Dan is het tijd om in te grijpen:

- Schrijf je uit voor email-nieuwsbrieven.
- Zet meldingen uit, dat beperkt de neiging om even te checken.
- Ontvolg mensen die je niet (beroemdheid) of nauwelijks (vage kennis) kent.
- Verwijder apps die je moeilijk kunt weerstaan.
- Installeer een [app](#) die je onlinetijd beperkt.
- Wees af en toe onbereikbaar en zet je smartphone op vliegmodus.

### Stap voor stap digitaal detoxen

Volgens stress en burn-out coach Florence Pérès is 'digiminderen' niet het hele antwoord, omdat we vaak toch online moeten zijn. In haar [boek](#) Digital Detox zet ze een stappenplan uiteen met 'touchpoints'. Daarmee creëer je eilanden van prioriteit, gefocust werken en online contact in een zee van rust.

### Jouw aandacht is goud waard

Aandacht is een groot goed. [Ex-werknemers](#) van platforms als Facebook geven toe dat die expres zijn ontworpen om zoveel mogelijk van je tijd en aandacht te vangen. Terwijl afleiding funest is als je aandachtig wil studeren of werken. [Diep werk](#) noemt Cal Newport het. In zijn gelijknamige boek geeft hij strategieën om de internet-verleiding te beperken en tot een diepe, geconcentreerde workflow te komen.

### Geef je brein een break

Vanuit de wetenschap is er interesse in ons [default mode network](#) (DMN). Dat is een gebied in onze hersenen dat actief wordt in de stand-by stand. Introspectie, dagdromen en spontane ingevingen gebeuren in rust, op momenten dat we wat lanterfant en uit het raam staren. Maar met alle media 'aan' worden zulke momenten schaars. Sta jezelf toe om ongestoord te niksen. Zoals ze in Tibet zeggen: om je beker te kunnen vullen, moet je haar eerst leeg maken.

### De informatie en tips uit dit artikel zijn verzameld uit deze bronnen:

Het boek [Diep werk](#) van focus goeroe Cal Newport.

Het boek [Digital Detox](#) van stress en burn-out coach Florence Pérès

[Artikel](#) van onderzoekster Suzanne de Bakker

[Artikel](#) van Hoofd Communicatie Kennisland Marcel Oosterwijk

Het boek [Digiziek](#) - Pleidooi voor offline leven, Manfred Spitzer

Het boek [Ontketen je brein](#) - Hoe hyperconnectiviteit en multitasking je hersenen gijzelen en hoe je eraan kunt ontsnappen, Theo Compernelle