

Digitale media leiden ertoe dat we onze hersenen minder gebruiken, zodat het intellectuele prestatievermogen mettertijd afneemt. Bij jonge mensen verhinderen ze zelfs de ontwikkeling van de hersenen; het mentale prestatievermogen blijft dus van begin af aan onder het haalbare niveau. Dit betref niet alleen ons denken, maar ook onze wil, onze emoties en vooral ons sociale gedrag. Deze effecten zijn al vaak aangetoond en verlopen via diverse mechanismen die in onderzoek steeds verder opgehelderd zijn, met name dankzij het hersenonderzoek.

Ter afsluiting een paar praktische tips, want iedereen kan wel iets doen, en wordt daarvoor ook heel persoonlijk beloond. En daar ligt het fundamentele verschil tussen de problemen van de digitale dementie en van de opwarming van de aarde.

- **Eet gezond!** De meest voorkomende ziekten doen we onszelf al etende aan, en dat is nergens voor nodig. Eet bijvoorbeeld blauwe bosbessen, broccoli; neem af en toe een stukje chocola en een glas rode wijn, plus wat vis (zo klein mogelijke: grote vissen hebben kleine visjes gegeten en daarmee de schadelijke stoffen in hun lichaam geconcentreerd).
- **Dagelijks een halfuur bewegen**, bijvoorbeeld naar kantoor of naar de winkel en terug, is het beste wat u voor uw lichaam kunt doen.
- **Probeer minder in gedachten verzonken te zijn.** Leef met uw bewuste aandacht in het hier en nu! Een onderzoek dat in Science is gepubliceerd, heet de oeroude raad van de meditatieleer bevestigd: we moeten geconcentreerd in het hier en nu vertoeven, en nergens anders. Wie dat lukt is per saldo gelukkiger, en wie zit te kniezen (vooral op hoge leeftijd, over het verleden), die is minder gelukkig.
- **Maak haalbare plannen.** We hebben de neiging te hoge eisen aan onszelf te stellen. Dat kan uiteindelijk slechts tot mislukkingen leiden, en dan raken we nog meer teleurgesteld over ons eigen falen. Zo trekken we ons eigen falen aan en maken we onszelf ongelukkig.
- **Help anderen.** Uit diverse grote onderzoeken is gebleken dat hulp gezond is voor de helpers en dat geld alleen degene gelukkig maakt die het voor anderen uitgeeft.
- **Inzake geld: geld maakt niet gelukkig en niet gezond.** De gedachte daaraan leidt juist tot gierigheid en eenzaamheid. En als u al geld wilt uitgeven, doe dat dan voor ervaringen en niet voor spullen. Spullen worden oud, verroesten, nemen plaats in en worden sto g. We krijgen er steeds meer last van en we raken eronder bedolven. Bij ervaringen is het tegenovergestelde het geval: hoe verder ze in het verleden liggen, des te rooskleuriger worden ze. We bewaren ze in onze herinnering en ze gaan deel van ons uitmaken, tenzij we dement worden, uiteraard. Maar dan hebben we aan spullen ook niets meer.
- **Luister af en toe eens bewust naar muziek.** Hersenonderzoek heet aangetoond dat alleen muziek de activiteit kan terug-dringen van dat hersengebied dat verantwoordelijk is voor angstgevoelens, en tegelijkertijd de gebieden voor geluk activeert. Ga met goede

muziek om als met lekker eten: niet tijdens het werk of in de lit. Dat kan natuurlijk ook, maar we hebben er meer aan als we ons erop concentreren.

- **Zing!** Dat is heel gezond. Wanneer u dat niet durft of bang bent dat iemand u hoort, zingt u gewoon in de auto. Zet een zender op met muziek waar u van houdt en zing keihard mee.

- **Glimlach! Ook als u daar niet voor in de stemming bent.** Onze gevoelens zijn geen eenrichtingsverkeer van hersenen naar klieren en spieren. Onze hersenen nemen ook informatie op uit ons lichaam en krijgen daarmee toegang tot de eigen gemoedstoestand: wie plotseling hartkloppingen krijgt, kan alleen daarom al angstig worden, en we huilen niet alleen als we verdriet hebben, maar we worden ook verdrietig als we huilen.

Met lachen gaat het net zo. Wie glimlacht, ook als daar geen reden toe is, ondersteunt daarmee de voor een goed humeur verantwoordelijke hersengebieden. Botox voorkomt niet alleen lachrimpeltjes, maar ook geluksgevoelens.

- **Wees actief en overwin obstakels.** Wie voelt zich beter, een toerist die met een kabelbaan naar een bergtop is gegaan of een wandelaar die zelf de berg beklommen heet? Zonder enige twijfel is het degene die zwetend boven aankomt, want die is trots op zijn prestatie en geniet heel anders van het uitzicht dan degene die per kabelbaan of met de auto arriveert, rechtstreeks het café in rent, een souvenir koopt en niets meekrijgt van het bos, de frisse lucht en de stilte.

- **Houd het leven zo eenvoudig mogelijk.** We kopen een grasmaaier waarop we zitten, rondrijden en moeiteloos gras maaien, en we kopen een hometrainer waarop we ietsen of roeien omdat we zo weinig bewegen. Misschien doen we die aankopen zelfs in dezelfde winkel. Kortom, we gebruiken roltrappen en litten, we rijden met de auto naar de fitnessclub, maar het kan allemaal veel eenvoudiger: minder spullen en minder afspraken betekenen minder verzorging, onderhoud en verplichtingen.

- Aan bijna alles wat onze gelukscentra aanspoort, wennen we relatief snel. De belangrijkste uitzondering: de medemens. Een glimlach, een goed gesprek, een gezamenlijke maaltijd, samen iets ondernemen – daarvan krijgen we een rijk leven. Een etentje met drie vrienden maakt ons veel gelukkiger en bewerkstelligt veel meer dan driehonderd virtuele contacten op Facebook. **Breng tijd door in de vrije natuur, want die doet lichaam en geest goed.**

**Alleen al van de aanblik van velden en bomen worden we blijer.** Wie na een galoperatie uitzicht heet op de natuur, komt een dag eerder uit het ziekenhuis dan iemand die blinde muren voor zijn raam heet.

- Als u kinderen hebt, geldt dit alles voor hen al helemaal!

- **En last but not least: mijd digitale media. Daarvan worden we zoals hier meerdere malen is besproken inderdaad dik, dom, agressief, eenzaam, ziek en ongelukkig.** Beperk bij

uw kinderen de dosis, want dat is het enige wat een bewezen positief effect heeft. Iedere dag die uw kind zonder digitale media doorbrengt, is pure winst.

- **Voor onze gehele samenleving geldt: als het om onze welstand en het behoud van onze beschaving gaat, zijn de hoofden van de volgende generatie het enige wat we hebben. Laten we dus ophouden die hoofden systematisch met vuilnis te vullen!**