



Ben jij verslaafd aan je smartphone?

Geweldige uitvinding, die smartphone. Waarschijnlijk gebruik je hem de hele dag door. Maar kun je nog zonder? Of lijdt je aan nomofobie, de angst om zonder smartphone te zitten? Doe de quiz en zoek uit hoe verslaafd je bent!

5 **Wat is een smartphoneverslaving?**

Nomofobie is 'de overmatige angst voor het niet continu bereikbaar zijn via een mobiele telefoon'. Toegegeven, het is (nog) geen officiële ziekte die in het internationale handboek van psychiaters staat. Maar steeds meer wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat sommige fanatiekelingen zich zowel geestelijk als lichamelijk slecht gaan voelen als ze hun telefoon niet bij zich hebben. Ze gaan er zelfs minder helder door denken.

10 **Verlengstuk van jezelf**

'De smartphone is een verlengstuk van jezelf geworden. Heb je hem niet bij je, dan kan het zijn dat je je minder 'jezelf' voelt, en daardoor ongelukkig', zegt onderzoeker Russel

- 15 Clayton van de Amerikaanse University of Missouri. In een van zijn studies liet hij een aantal smartphonejunks puzzels maken met en vervolgens zonder hun trouwe iPhone. Nadat de toestellen waren afgepakt, steeg de hartslag en de bloeddruk van de deelnemers en viel hun puzzelscore lager uit. Echte verslavingsverschijnselen dus.

20 **Ben jij nomofoob? Doe de test!**

Kun jij echt niet meer zonder je telefoon? Wetenschappers van de Amerikaanse Iowa State University hebben een test samengesteld waarmee je zelf kunt onderzoeken hoe nomofoob je bent.

25 **A Geef onderstaande twintig stellingen elk een cijfer tussen de 1 en de 7.**

1 = helemaal mee oneens en 7 = helemaal mee eens

Zonder smartphone....

- 30 1. ben ik geïrriteerd
 2. voel ik me ongemakkelijk omdat ik geen toegang heb tot informatie
 3. erger ik me steeds opnieuw als ik iets wil opzoeken, maar dat niet kan.
 4. word ik zenuwachtig omdat ik geen nieuws kan volgen
 5. ben ik bang dat ik niet meer thuiskom
 6. voel ik continu de drang om 'm toch te checken
 35 7. voel ik me angstig omdat ik niet onmiddellijk contact kan opnemen met familie en vrienden als dat zou moeten

Ben jij verslaafd aan je smartphone?

- 8. ben ik ongerust omdat familie en vrienden me niet kunnen bereiken als dat moet
- 9. voel ik me angstig omdat ik sowieso geen contact kan opnemen met familie en vrienden
- 40 10. word ik nerveus omdat ik geen berichtjes en telefoontjes meer krijg
- 11. word ik nerveus omdat ik niet weet of iemand mij probeert te bereiken
- 12. voel ik me angstig omdat ik niets meer met mijn online identiteit kan doen
- 13. voel ik me ongemakkelijk als ik niet meer kan zien wat mijn vrienden aan het doen zijn
- 45 14. word ik onrustig omdat ik mijn social-media-notificaties niet kan checken
- 15. voel ik me angstig omdat ik mijn e-mails niet kan lezen
- 16. weet ik niet meer wat ik moet doen

Ik raak in paniek als...

- 50 17. de batterij van mijn smartphone bijna leeg is
- 18. ik mijn maandelijkse datalimiet heb bereikt
- 19. ik geen wifi-verbinding of datasignaal heb
- 20. ik een notificatie krijg maar niet meteen kan zien wat het is

55 **B Tel je scores bij elkaar op en controleer hoe nomofoob bent.**

20-40 PUNTEN: Je hebt geen last van nomofobie. Je hoeft je nergens zorgen over te maken en kunt nog prima zonder smartphone.

41-80 PUNTEN: Je krijgt het wat benauwd zonder telefoon, maar maakt er dan geen groot probleem van en weet jezelf al snel te herpakken.

- 60 81-120 PUNTEN: Je bent verslaafd, kijkt continu of je berichten hebt en wordt zenuwachtig zonder smartphone: je bent licht nomofoob.

121-140 PUNTEN: Jij bent zwaar nomofoob: je mobiel móet altijd in je buurt zijn. Hoogste tijd om af te kicken!

Naar: sevendays.nl (auteur: Kim Einder en Levrie Vriend, 22 november 2016)