

Materialblatt 1242

Stichworte:

Social-Media  
Sucht

## Social-Media-Sucht<sup>1</sup>

- Bei der Nutzung von sozialen Medien wird Dopamin in unserem Gehirn ausgestoßen, etwa so, als wenn wir Alkohol oder Drogen konsumieren. Man kann also auch nach Social Media süchtig werden.
- Ihr solltet täglich maximal 30 Minuten auf sozialen Plattformen verbringen, zeigen psychologische Studien.
- Wenn ihr das Gefühl habt, abhängig von den Apps zu sein, könnt ihr ein „Social-Media-Fasten“ machen. Ihr solltet außerdem eure Benachrichtigungen deaktivieren oder die Apps sogar löschen.

[https://www.businessinsider.de/wissenschaft/gesundheit/beim-scrollen-durch-die-feeds-passiert-im-gehirn-aehnliches-wie-beim-drogenkonsum-psychologen-geben-tipps-gegen-social-media-sucht/?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://www.businessinsider.de/wissenschaft/gesundheit/beim-scrollen-durch-die-feeds-passiert-im-gehirn-aehnliches-wie-beim-drogenkonsum-psychologen-geben-tipps-gegen-social-media-sucht/?utm_source=pocket_collection_story)

---

<sup>1</sup> [https://www.businessinsider.de/wissenschaft/gesundheit/beim-scrollen-durch-die-feeds-passiert-im-gehirn-aehnliches-wie-beim-drogenkonsum-psychologen-geben-tipps-gegen-social-media-sucht/?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://www.businessinsider.de/wissenschaft/gesundheit/beim-scrollen-durch-die-feeds-passiert-im-gehirn-aehnliches-wie-beim-drogenkonsum-psychologen-geben-tipps-gegen-social-media-sucht/?utm_source=pocket_collection_story)