# Die Folgen von Social Media Sucht auf das analoge Leben von Jugendlichen

Social Media Sucht wird zu einem immer größeren Thema, vor allem für die junge Bevölkerung. Welche folgen entstehen durch diese? Der Artikel „Chatten, posten, liken: Die Sucht der Teenager nach Social Media“, dass im „Der Standard“ am 1.3.2018 erschienen ist, betrachtet das Suchtverhalten und dessen zugehörigen Entzugserscheinungen von einer Stichprobe von tausend zwölf- bis 17-Jährigen. Viele dieser vergessen wegen dieser Online-Sucht über ihr echtes leben und verlieren schlaf oder neigen zur Depression.

Viele Social Media Plattformen sind entwickelt worden, um süchtig zu machen. Anzahl der Likes, Kommentare oder Follower steigen. Eine Unmenge von Bildern und sonstigen Inhalten wird zu dir zugeliefert. Man wird mit viel Dopamin belohnt. Gemäß Anna Lembke, Autorin des Buches "Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence", führt dieser übermäßiger Dopamin-Ausstoß dazu, dass man nur durch vermehrte Nutzung von Social Media erneut einen ähnlichen Effekt erzielen kann. Dies kann, vor allem bei Jugendlichen, zu einer Sucht führen. Wie wirkt sich diese Sucht auf das „analoge Leben“ aus?

Wie bei jeder Sucht, treten Entzugserscheinung auf. Gereiztheit, Unruhe oder Traurigkeit, wenn man gerade nicht sein digitales Leben lebt, sowie ein ständiges Denken an Sozialen Medien, sind häufige Auswirkungen.

Ein „Kontrollverlust“ ist einer der schlimmeren Effekte von einer Social Media Sucht. Wissenschaftler beschreiben es, als die Unfähigkeit von Teenager ihre Zeit für Medien zu begrenzen. Die Jugendlichen verlieren sich in der digitalen Welt und vergessen das echte „analoge“ Leben. Hobbies, Freundschaften, einen Schulerfolg oder mögliche Karrierechancen werden vernachlässigt. Dadurch können auch Streitereien und Auseinandersetzungen mit den Eltern entstehen, vor allem bei jüngeren. Dies führt oft zu einer heimlichen Nutzung von Social Media. Ein Schlafverlust ist bei fast jedem fünftem Jugendlichen bemerkbar.

Es gibt eine Korrelation zwischen einer exzessiven Nutzung von sozialen Netzwerken und depressive Neigungen. Die Antworten der befragten Jugendlichen zeigen, dass Social Media Sucht möglicherweise zu Depression führen kann. Wenn man die vorherigen Auswirkungen mitbetrachtet, ist dies kein Wunder.

Wer ist daran schuld? Die Eltern? Die Schule? Die Social Media Plattformen, mit ihrem süchtig machenden Design? Jeder trägt dabei Schuld.

Die Eltern spielen eine wichtige Rolle in der Erziehung. Sie sollten ihre Kinder nicht im Internet frei herumlaufen lassen. Eine einfache Methode ist Parental Controls auf das Gerät zu aktivieren. Somit kann man die Zeit, die man auf Social Media oder auf dem Gerät verbringen kann, beschränken. Schulen haben auch einen großen Einfluss auf Jugendliche. Man sollte auf die Gefahren von Social Media und sonstige Konsumption von Medien im Internet aufmerksam machen und auch lehren, wie man richtig mit solchen umgehen sollte. Solche Maßnahmen würden viele Suchtfälle bei Jugendlichen vermeiden.

Soziale Medien machen viele Jugendliche süchtig, bringt Depressionen und kann das echte Leben negativ beeinflussen. Man kann einiges in der Schule und bei der Erziehung ändern, um die Chance einer solchen Sucht stark zu vermindern. Es wird bald Zeit diese Änderungen vorzunehmen.

Quellen

<https://scopeblog.stanford.edu/2021/10/29/addictive-potential-of-social-media-explained/>