

Sprawdzanie wiadomości w telefonie tuż po przebudzeniu, permanentne śledzenie poczty mailowej i portali społecznościowych podczas dnia (w pracy również), zasypianie z tabletem w dłoniach, martwienie się, że coś w sieci przegapimy, o czymś się nie dowiemy, coś nas ominie – to właśnie symptomy FOMO – jak twierdzą specjaliści jednej ze współczesnych chorób cywilizacyjnych.

FOMO (nazwa pochodzi z języka angielskiego: fear of missing out) jest lękiem przed tym, że coś nas ominie, że ominą nas ważne wiadomości. Obawiamy się, że umkną nam ważne informacje dotyczące wydarzeń, w których możemy wziąć udział, czy innych okazji, które powinniśmy wykorzystać. Objawia się to przymusem ciągłego zerkania na telefon, sprawdzania powiadomień, wchodzenia na portale społecznościowe czy też portale informacyjne.

Ostatnimi czasy zjawisko się nasila

Zjawisko to jest obserwowane już od ponad dekadę (po raz pierwszy nazwał i opisał je Dan Herman w artykule „*The Fear of Missing Out (FOMO)*”), ale w ostatnich latach znacznie się nasiliło na skutek rozwoju cywilizacji, a konkretnie, coraz szybszego tempa życia oraz dynamicznego rozwoju technologii – wszak korzystanie z Internetu wrosło na stałe w nasze codzienne funkcjonowanie.

O powszechności zjawiska świadczy fakt, iż hasło „FOMO” zostało dodane w 2013 roku do renomowanego Oxford Dictionary. Badacze i specjaliści w temacie zjawiska szacują, że może na nie cierpieć nawet 70% dorosłych z krajów rozwiniętych. Problem dotyka osób w każdym wieku i o różnych statusach społecznych.

Zły wpływ na naszą psychikę, na otoczenie i naszych najbliższych

Ludzie dotknięci FOMO bywają rozkojarzeni, rozdrażnieni, mają problem z zachowaniem uważności, skupieniem się na jednym zadaniu – brakuje im czasu. Cały czas kontrolują swoją skrzynkę mailową, fora, portale, co przekłada się na zaniedbywanie bliskich osób, jak i codziennych obowiązków i to zarówno tych rodzinnych jak i służbowych. W efekcie, obniża się poczucie własnej wartości, rodzi pragnienie dorównania innym. Traci się równowagę pomiędzy życiem w świecie cyfrowym a tym rzeczywistym.

Czy cierpimy na FOMO?

Im więcej z poniższych zdań opisuje nas/nasze zachowanie tym szybciej powinniśmy stopniowo zmieniać przyzwyczajenia i częściej skupiać się na realnym świecie (gdyż prawdopodobnie cierpimy na FOMO).

- Nie potrafimy wyobrazić sobie dnia bez dostępu do Internetu.
- Budzimy się rano i pierwsze o czym myślimy to sprawdzenie skrzynki mailowej.
- Kilka razy dziennie sprawdzamy pocztę i reagujemy na każde powiadomienie z social media (nawet podczas jedzenia śniadania, obiadu, kolacji).
- Korzystamy z mediów społecznościowych tuż przed snem.
- Robimy zdjęcia gdziekolwiek jesteśmy i jak najszybciej publikujemy je w sieci.
- Informujemy w mediach społecznościowych o każdym wyjściu/wyjeździe/wydarzeniu ze swojego życia.
- Śledzimy non stop cudze życie na różnego rodzaju portalach.
- Często porównujemy się z innymi.
- Czujemy, że nie mamy czasu na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań.
- Nieustannie kwestionujemy swoje wybory dotyczące życia prywatnego/pracy.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 30, lipiec 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1698

- Ciągłe czujemy się nieusatysfakcjonowani.
- Jesteśmy coraz bardziej nerwowi, rozdrażnieni.

Jak możemy walczyć z FOMO?

- Powinniśmy selekcjonować informację (wybierajmy takie, które naprawdę nas interesują i wnoszą coś pożytecznego do naszego życia).
- Warto wprowadzić w domu zasadę: telefon, tablet, laptop nie mają wstępu do sypialni. Przed spaniem lepiej poczytać relaksującą książkę lub zająć się partnerem/partnerką.
- Sesję serfowania po Internecie powinniśmy zamienić na spacer, a rozmowy na portalach społecznościowych na spotkanie z przyjaciółmi w parku, barze, gdziekolwiek ale „na żywo”.
- Podczas spotkań z najbliższymi powinniśmy schować telefon do kieszeni lub głęboko do torebki i nie sięgać po niego bez poważnej przyczyny.
- Powinniśmy zacząć doceniać i cieszyć tym co mamy, a nie patrzeć na to co mają inni.

Pamiętajmy!

Jeżeli podejrzewamy, że nasze uzależnienie jest poważne i w znaczącym stopniu przeszkadza nam i naszym najbliższym w codziennym „realnym życiu” – powinniśmy zgłosić się po pomoc do specjalisty.

Na podstawie: kulturainnowacje.pl, odpuscfomo.pl, znanylekarz.pl oraz psychcentral.com