



Z nami bezpieczniej

Syndrom FOMO

– jak go rozpoznać
i jak sobie z nim
radzić?

www.seka.pl



FOMO – czym jest?



Czy Tobie również trudno oderwać się od smartfona?

Sprawdź, czy nie doświadczasz FOMO.

Z tego ebooka dowiesz się:

1. Czym jest FOMO i jak się objawia?
2. W jaki sposób FOMO wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne?
3. Na czym polega phubbing?
4. Jak sobie radzić z FOMO?

FOMO – czym jest?

FOMO to skrót od angielskiego: **fear of missing out** i oznacza lęk przed pominięciem ważnych wydarzeń i doświadczeń.

Terminu Fear of Missing Out po raz pierwszy użył w połowie lat 90. XX wieku Dan Herman i zdefiniował go jako obawę przed tym, że nie wykorzysta się wszystkich dostępnych możliwości i ominię nas związana z tym radość.

Aktualnie zjawisko FOMO wiąże się głównie z korzystaniem z internetu i mediów społecznościowych, które nieustannie dostarczają informacji o tym, co robią inni, tworząc presję bycia na bieżąco.

FOMO towarzyszy poczucie lęku lub niepokoju, powiązanego z przekonaniem, że inne osoby przeżywają właśnie coś ciekawego, o czym nie dowiemy się, jeśli będziemy nie będziemy mieli dostępu do internetu, mediów społecznościowych czy platform komunikacyjnych. Dlatego FOMO jest często określane również jako **lęk przed odłączeniem**.

Przyczyny FOMO



FOMO wiąże się z rozwojem technologicznym oraz potrzebą realizacji potrzeb społecznych. Do jego przyczyn należą:

- **Rozwój mediów społecznościowych**, zapewniających natychmiastowy dostęp do ogromnej ilości informacji i możliwości porównywania się z wieloma osobami.
- **Algorytmy**, które promują treści mocno angażujące emocjonalnie, na skutek czego trudno się oderwać od ciągłego scrollowania.
- **Potrzeba przynależności i akceptacji**, które są szczególnie ważne dla młodych osób i które nie są wystarczająco realizowane w życiu offline.

Z nami bezpieczniej

Jak rozpoznać FOMO?



Objawy FOMO

Do głównych objawów FOMO należą:

- Potrzeba ciągłego korzystania ze smartfona i trudności w odłożeniu go na jakiś czas.
- Sprawdzanie smartfona nawet wtedy, gdy nie ma powiadomień; niepokój gdy przez jakiś czas nie ma powiadomień albo nie ma się dostępu do smartfona.
- Ciągłe sięganie po smartfona, nawet gdy jest się zajęтым czym innym – np. podczas pracy, nauki, jedzenia, gotowania, uprawiania sportu czy podczas czasu spędzanego z bliskimi.
- Ciągłe śledzenie profili w mediach społecznościowych.
- Nieustanne relacjonowanie swojego życia w mediach społecznościowych.
- Fotografowanie wszystkiego i dzielenie się tym od razu w mediach społecznościowych.
- Sięganie po smartfon i surfowanie po mediach jako sposób na radzenie sobie z samotnością, nudą.

FOMO – kogo dotyczy?



Osoby, które doświadczają FOMO, często odczuwają lęk społeczny oraz presję związaną z potrzebą ciągłego uczestnictwa w różnych wydarzeniach lub aktywnościach.

Bardziej narażone na FOMO są osoby mieszkające w dużych i wielkich miastach.

Najbardziej narażoną grupą ryzyka są nastolatki oraz młodzi dorośli do 34. roku życia. Po 34. roku życia widać mniejszą tendencję do nasilania się objawów związanych z tym zjawiskiem.

Młodzi ludzie spędzają średnio 5 godzin i 36 minut dziennie online, co sprawia, że są w podwyższonej grupie ryzyka i są bardziej podatne na rozwinięcie się FOMO (badanie NASK „Nastolatki 3.0”, 2023).

FOMO – statystyki

- 56% użytkowników mediów społecznościowych odczuwa FOMO w różnych sytuacjach (badanie MyLife.com).
- 39% badanych przyznało, że FOMO wpływa na ich decyzje zakupowe (Revolut Money Report, 2024).

Polskie badania – raport „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”:

- 17% badanych doświadcza wysokiego FOMO,
- 60% respondentów deklaruje średni poziom FOMO,
- 45% osób z wysokim FOMO czuje przeciążenie napływającymi informacjami,
- U 42% osób z wysokim FOMO występuje również wysoki poziom uzależnienia od telefonu komórkowego.

Z nami bezpieczniej

Jak na nas wpływa FOMO?

FOMO – jak na nas wpływa?

FOMO może w znaczący sposób wpływać na zdrowie psychiczne.

Oczekiwanie natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb społecznych staje się trudne do spełnienia, co potęguje negatywne emocje.

FOMO powoduje:

- częste porównywanie się do innych, głównie poprzez pryzmat idealnych wizerunków influencerów w mediach społecznościowych,
- lęki społeczne, stres, niepokój,
- obniżone poczucie własnej wartości,
- może prowadzić do rozwoju depresji.

Co ważne, FOMO wpływa nie tylko na osobę, która go doświadcza, ale również na jej relacje z innymi. Może skutkować skłonnością do podejmowania impulsywnych decyzji w kontaktach z innymi i prowadzić do nietrwałych relacji zbudowanych na chwilowych doznaniach.

FOMO – jak na nas wpływa?



Jak wskazują badania, osoby doświadczające silnego FOMO, częściej podejmują ryzykowne zachowania związane z używaniem smartfonów w takich sytuacjach, jak:

- prowadzenie samochodu,
- jazda na rowerze,
- przechodzenie przez ulicę.

Prowadzi to do niebezpiecznych sytuacji, zagrażających zdrowiu i życiu.

Z nami bezpieczniej

Czym jest phubbing?



PHUBBING – czym jest?

Spotykasz się czasem z sytuacją, że ktoś znajomy zamiast rozmawiać z Tobą, bardziej jest zajęty śledzeniem powiadomień w swoim telefonie? A może Ty tak robisz, w obawie, że ominą Cię jakieś informacje?

To może być **phubbing**, który często łączony z FOMO. Nazwa tego zjawiska łączy dwa angielskie słowa: „phone” (telefon), oraz „snubbing” (lekceważenie), i oznacza ignorowanie drugiej osoby na rzecz smartfona.

Phubbing może mocno obniżyć jakość życia.

Przyczynia się do pogorszenia relacji z innymi osobami. Obniża również nastrój dwóch stron oraz wpływa na sposób, w jaki oceniamy siebie i swoją wartość. Wszystko to może wpływać na nasze zdrowie psychiczne.

Phubbing prowadzi do rozwoju lęku, że gdy odłożymy telefon, ominie nas coś ciekawego i ważnego.

PHUBBING – jak ograniczyć oddziaływanie?



Nie chcesz, aby phubbing psuł Twoje relacje z bliskimi osobami? Zadbaj o cyfrową higienę. Przede wszystkim o równowagę z korzystania ze smartfona czy innych sprzętów elektronicznych a Twoją aktywnością i odpoczynkiem w realnym świecie.

Warto zadbać o:

- wypoczynek na świeżym powietrzu,
- odkładanie telefonu podczas rozmów z innymi osobami,
- wyciszanie powiadomień i innych dźwięków w telefonie,
- korzystanie z aplikacji, które monitorują czas spędzany przed ekranem. Wysokie statystyki mogą wyzwolić chęć zmiany i ograniczenia przebywania w wirtualnym świecie.

FOMO – wpływ na zdrowie

W erze mediów społecznościowych zjawisko FOMO przybiera na sile. Prawie każdy ma dostęp do platform społecznościowych, a ciągłe bombardowanie informacjami o nowych wydarzeniach, trendach czy produktach ma wpływ na nasze samopoczucie.

Poza odczuwaną presją społeczną czy lękiem FOMO może mieć wpływ na zdrowie fizyczne. Jak się może objawiać? Między innymi:

- bezsennością,
- przyśpieszonym biciem serca,
- napięciem mięśni,
- chronicznym stresem.

Z nami bezpieczniej

Jak sobie radzić z FOMO?



FOMO – jak sobie z nim radzić?

Zgodnie z raportem z badań: „**FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem**”, autorstwa badaczy z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii UW, Wydziału Psychologii UW, Panelu Badawczego Ariadna oraz Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej PIB, rekomendacje, jak radzić sobie z FOMO można podzielić na dwie podstawowe grupy:

1. dotyczące aspektu psychologicznego, tj. realizacji potrzeb przynależności i/lub spełnienia,
2. wiążące się z kształceniem i doskonaleniem umiejętności funkcjonowania w sferze cyfrowej (kompetencji cyfrowych).

FOMO – jak sobie z nim radzić?



Wybrane rekomendacje związane z realizacją potrzeb psychologicznych:

- nawiązuj i podtrzymuj relacje w świecie rzeczywistym, rozwijaj swoje zainteresowania, hobby, szukaj grup i osób o podobnych potrzebach,
- naucz się zarządzać własnym czasem, ustalaj i trzymaj się priorytetów,
- ćwicz podejmowanie własnych decyzji i uniezależniaj się od opinii innych osób,
- stawiaj granice zarówno sobie, jak i innym,
- zastanów się nad stratą czasu i energii poświęconych na sprawdzaniu profili społecznościowych i tego, co napisali inni,
- pamiętaj, że w social mediach ludzie upiększają rzeczywistość i piszą tylko o wybranych momentach, które nie odzwierciedlają ich całego życia.

FOMO – jak sobie z nim radzić?



Wybrane rekomendacje związane z kształceniem kompetencji cyfrowych:

- obserwuj siebie, kontroluj swoją aktywność w mediach społecznościowych,
- wprowadź samokontrolę i samoocenę, ogranicz korzystanie z internetu i smartfona, wyznacz na to konkretne terminy,
- zajmij się czymś offline i na ten czas odłóż telefon,
- rzadziej kontaktuj się z innymi ludźmi w sieci,
- nawiązuj nowe kontakty z ludźmi offline,
- ogranicz kontakty z osobami, które nieustannie „siedzą w telefonie”,
- odkładaj telefon, kiedy spotykasz się z innymi.

Brakuje Ci balansu między pracą a życiem prywatnym?



Zapraszamy na szkolenie, podczas którego dowiesz się, jak budować równowagę życia zawodowego i prywatnego:

Integracja Work & Life

2 czerwca, szkolenie online

W programie:

1. Narzędzia i techniki zarządzania czasem
2. Budowanie wsparcia w miejscu pracy
3. Zarządzanie stresowymi sytuacjami

Link do szkolenia [SEKA S.A.](https://seka.pl)



Z nami bezpiecznie



Dostarczamy kompleksowe usługi doradczo-szkoleniowe, wspierające rozwój i bezpieczeństwo Twojej organizacji



Outsourcing
BHP i PPOŻ.



Outsourcing
szkoleń



Ochrona
środowiska i ESG



Doradztwo
z prawa pracy



Obsługa kadrowo-
płacowo-księgową



Cyberbezpieczeństwo



Szkolenia
i uprawnienia zawodowe



Projekt
unijne



Z nami bezpieczniej

Zapraszamy do kontaktu

SEKA S.A.
ul. Paca 37
04-386 Warszawa

<https://www.linkedin.com/company/148175>
facebook.com/SekaSzkolenia
magazyn.seka.pl

tel: +48 22 517 88 66

email: seka@seka.pl

www.seka.pl