

FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Την τελευταία δεκαετία έντονα μας έχει απασχολήσει το λεγόμενο φαινόμενο FOMO (Fear Of Missing Out), ο φόβος δηλαδή που έχει το άτομο ότι «μένει εκτός», ότι χάνει κάποια δραστηριότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αφορά κυρίως τις ηλικιακές ομάδες των εφήβων αλλά και των νεαρών ενηλίκων(18-25 ετών), χωρίς ωστόσο να αποκλείει όλους τους ενήλικες, οι οποίοι μέσα από την κλειδαρότρυπα του Facebook και του Instagram έχουν μπει στο φαύλο κύκλο της χρήσης του διαδικτύου για την προβολή, επικοινωνία, και προπάντων σύγκριση με άτομα της ίδιας ηλικίας.

Το φαινόμενο αυτό σχετίζεται με το διαδίκτυο, το Facebook, το Instagram, και εμφανίζεται ως απώλεια όλων των δραστηριοτήτων των φίλων, της οικογένειας, των συνεργατών, κ.ά., τις οποίες «χάνει» ο χρήστης όταν δεν είναι συνδεδεμένος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με το φαινόμενο αυτό, το άτομο διακατέχεται από μία έντονη εσωτερικευμένη ανάγκη για γνώση ή /και συμμετοχή σε όλα τα δρώμενα και εκδηλώσεις (συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις, κοινωνικές εκδηλώσεις), που λαμβάνουν χώρα και συμμετέχουν οικεία του πρόσωπα, ενώ στην περίπτωση που «χάνει» αυτή την επαφή διακατέχεται από συναισθήματα άγχους, ανεπάρκειας, χαμηλής αυτοεκτίμησης, απόρριψης και ζήλειας.

Στην κυριολεξία, το « FOMO» αναγκάζει τους ανθρώπους να τσεκάρουν τα social media αμέσως μόλις ξυπνούν, πριν πάνε για ύπνο, αλλά και για ώρες κατά τη διάρκεια της μέρας. Πολλά άτομα βιώνουν μία «αγχώδη» καθημερινότητα, αφού κατακλύζονται από το άγχος για το τι πρωτότυπο έχουν να ανεβάσουν προκειμένου να δείξουν ότι ζουν μία υπέροχη ζωή... η ανάγκη αυτή πυροδοτεί την άλλη ανάγκη μήπως χάσουν κάτι σε όλο αυτό το «παιχνίδι». Πάνε σε μία θεατρική παράσταση και αντί να παρακολουθήσουν και να διασκεδάσουν, παρακολουθούν συνεχώς το κινητό τους για να δουν πόσα “like” έχουν. Πρόκειται για ένα είδος κοινωνικού άγχους, που χαρακτηρίζεται από "την επιθυμία του ατόμου να παραμένει συνεχώς συνδεδεμένο με το τι κάνουν οι άλλοι". Έρευνες δείχνουν πως επιρρεπή στο φαινόμενο «FOMO» είναι άτομα που διακατέχονται από χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των θεμελιακών τους αναγκών για ικανότητα, αυτονομία και συσχέτιση με άλλα άτομα. Αυτά τα άτομα ουσιαστικά «τρέφονται» μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αρεσκοόμενοι να παρακολουθούν τις ζωές των άλλων και να τις συγκρίνουν με τις δικές τους.

Η εμμονή του FOMO μπορεί να αντιμετωπισθεί, μόνο αν το ίδιο το άτομο κατανοήσει την αξία της αληθινής ζωής. Είναι σημαντικό να κοιτάμε «μέσα μας», αντί για «έξω». Να μη δίνουμε τόση μεγάλη προσοχή και σημασία στο τι κάνουν οι άλλοι, αλλά να εστιάσουμε στη δική μας ζωή, καθώς μόνο εκείνη θα μας κάνει ευτυχισμένους. Να θυμόμαστε ότι τα social media δεν είναι από μόνα τους καταστροφικά. Ενδείκνυται η λελογισμένη χρήση τους για το δικό μας όφελος, για παράδειγμα ως μέσο για να κανονίσουμε συνάντηση με φίλους.

Εν κατακλείδι, κρίνεται ωφέλιμο να βάλουμε στη ζωή μας την έννοια ευγνωμοσύνη και να εκτιμήσουμε όλα αυτά που έχουμε στη ζωή τους: σπίτι, δουλειά, οικογένεια, φίλους, κτλ. Να είμαστε ευτυχισμένοι και να χαιρόμαστε κάθε στιγμή της ζωής μας, καθώς **ασχολούμενοι με τις ζωές των άλλων παύουμε να ζούμε τις δικές μας**. Αντικαθιστούμε το FOMO με το JOMO(Joy of missing out) νιώθοντας χαρούμενοι με τη γνώση πως χάνουμε κάτι γιατί πολύ απλά προτιμάμε να είμαστε σπίτι ή να κάνουμε κάτι άλλο ζώντας τις δικές μας ζωές και όχι μέσα από τις ζωές των άλλων.

ΕΞΑΡΧΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ