

CYBER lekcje

FOMO



FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) to obawa, że coś ważnego Cię omija w internecie, kiedy jesteś offline.

Zrób test i sprawdź, czy odczuwasz lęk przed odłączeniem!

Pomyśl o ostatnim tygodniu i zaznacz odpowiedzi, które opisują Twoje uczucia i zachowania związane z użytkowaniem sieci i urządzeń cyfrowych.

- ☐ Problemy ze snem, koncentracją
- ☐ Ciągła potrzeba korzystania z internetu, mediów społecznościowych, gier online
- ☐ Ograniczanie spotkań ze znajomymi na żywo
- ☐ Zmęczenie
- ☐ Pogorszenie wyników w nauce
- ☐ Samotność
- ☐ Nudności, bóle brzucha
- ☐ Strach
- ☐ Wahania nastroju
- ☐ Poczucie braku prywatności

Uwaga! Jeśli zaznaczyłeś/zaznaczyłaś trzy lub więcej objawów, być może dotyka Cię FOMO!

Co możesz zrobić, by uniknąć FOMO?

Receptą na FOMO jest JOMO (ang. *Joy of Missing Out*) – ciesz się tym, co Cię otacza!

- ✓ Dbaj o relacje ze znajomymi w realu – zamiast pisać wiadomości i śledzić ich aktywności w mediach społecznościowych, zadzwoń, porozmawiaj, spotkaj się.
- ✓ Pamiętaj, że nie wszystko, co pokazują w sieci Twoi znajomi oraz influencerzy, jest takie idealne.
- ✓ Wyłącz się na trochę, ciesz się tym, co masz dookoła siebie. Znajdź alternatywę dla aktywności online: wyjdź na spacer, pobaw się ze zwierzątkiem, ugotuj coś pysznego.
- ✓ Graj nie tylko w gry sieciowe – spotkaj się ze znajomymi, by pograć w planszówki.
- ✓ Zamiast ciągłego czytania tego, co w internecie, poszukaj ciekawej książki.
- ✓ Jeśli masz dużo energii, potrzebujesz ją rozładować – zacznij uprawiać jakiś sport.
- ✓ Dbaj o swoją prywatność – nie każdy musi wiedzieć, co robisz w danym momencie.
- ✓ Staraj się nie brać telefonu do łóżka – światło emitowane przez ekran urządzenia utrudnia zasypianie.
- ✓ Jeśli siadasz do nauki, potrzebujesz się skupić – wyłącz telefon. Włącz go dopiero, gdy skończysz.