

**“FEAR OF MISSING OUT”, CZYLI STRACH PRZED POMINIĘCIEM „CZEGOŚ WAŻNEGO”. ISTNIEJE ONO OD ZAWSZE. OBECNIE ZJAWISKO TO JEST POWIĄZANE Z POPULARNOŚCIĄ MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I POTRZEBĄ BYCIA STAŁE NA BIEŻĄCO.**



## ZWOLNIJ TEMPO

Jeśli zauważysz u siebie:

- nerwowe reakcje na brak dostępu do internetu
- obawę przed byciem pominiętym
- notoryczne zerkanie i odświeżanie mediów społecznościowych, maila, newsów
- potrzebę szybkiego odpisania na wiadomość

...to mogą być oznaki FOMO!

W takiej sytuacji usiądź na chwilę i zastanów się, co tak właściwie przeraża cię w chwilowym odcięciu od świata online. Przyczyna może okazać się po pewnym czasie naprawdę błaha.

## WYBÓR TO TRUDNA SZTUKA

Staraj się rozróżnić informacje niezbędne i potrzebne od tak zwanych „rozpraszaczy uwagi” oraz od treści manipulacyjnych, jakimi są np. fake newsy.

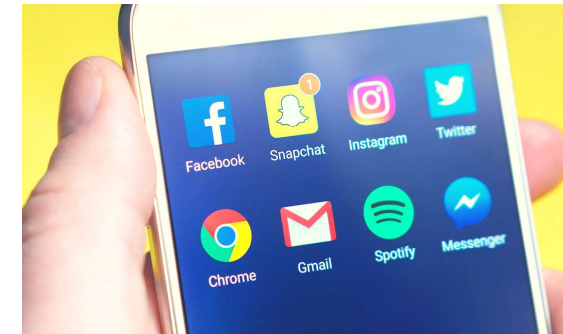
## A MOŻE TAK JEDNA RZECZ NA RAZ?

Nawet jeśli są wokół nas osoby, które potrafią robić kilka rzeczy na raz, nie wszyscy posiadamy tę umiejętność.

Od lat dziewięćdziesiątych XX wieku psychologowie prowadzą badania nad naszymi granicami percepcyjnymi w umiejętności radzenia sobie z kilkoma czynnościami naraz. Z badań tych wynika, że jest to wciąż rzadka zdolność.

## BĄDŹ UWAGAŃNY

Ćwicz koncentrację, natłok wydarzeń i informacji nas rozprasza, a uważność pozwoli na efektywną realizację naszych planów i marzeń.



## ZRÓB SOBIE „CYFROWY DETOKS”

Spróbuj spędzić choć jeden dzień offline. Pogrążeni w sieci często zapominamy o relacjach z bliskimi i o rozwijaniu naszych pasji. Internet to niesamowite narzędzie, ale tylko w odpowiedniej „dawce”.