E-Bezpečí 2017, 2(1): Page 14-16. Univerzita Palackého v Olomouci. ISSN 2571-1679.
Online: https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1229

CO JE SYNDROM FOMO

Kamil KOPECKÝ

Jste náruživými uživateli sociálních sítí? Pravidelně kontrolujete dění na profilech svých přátel, aktualizujete své statusy, hodnotíte příspěvky ostatních a reagujete na ně, pravidelně přispíváte do diskusních skupin? Procházíte online fotogalerie svých přátel? Možná se u vás začne brzy rozvíjet syndrom, který je označován zkratkou FoMO.

Syndrom FoMO (z anglického „*fear of missing out*“, tedy „strach z toho, že něco zmeškáme, propásneme“) je druhem behaviorální závislosti, která se projevuje tím, se chceme mít neustále přehled o tom, co se děje, snažíme se kontrolovat dění v prostředí sociálních sítí a svým způsobem předběhnout samotné události (FOMO se váže na jiné vnímání času). To se projevuje zejména tak, že jsme v podstatě **neustále online**. Podle psycholožky Eleny Brozmanové konflikt mezi reálným prožíváním a touhami může vést až k patologickému stavu. K závislosti přispívá i to, že technologie se zdokonalují a internet můžete mít v mobilu po ruce čtyřiadvacet hodin denně.

Podle výzkumu agentury JWT se syndrom FoMO týká převážně věkové kategorie od osmnácti do třiatřicet let. V tomto období se teprve hledáme, nevíme, kam chceme směřovat, a inspiraci hledáme např. v prostředí sociálních sítí.

Podle Brozmanové je syndrom FoMO často spojen s předváděním se – chceme vynikat, být úspěšnými, prvními, chceme ukázat světu, jak jsme skvělí, jak nám to sluší, co se nám povedlo. Úspěch je pro společnost klíčové slovo. Bohužel pokud je někdo v kyberprostoru „lepší než my“, pokud si někdo může dovolit více

než my sami a dává to ostatním na odiv například prostřednictvím svého profilu na Facebooku, snadno zažíváme smutek, úzkost a depresi.

(Zdroj: LifeHacker.com)

Příznaky syndromu FoMO

Mezi příznaky syndromu FOMO patří především **podrážděnost, nervozita, netrpělivost, špatná nálada, stavy úzkosti, pocity deprese, bušení srdce**. Máme pocit, že stojíme na místě a přešlapujeme, že nám vše utíká a my nevíme, jak najít smysl života. Mezi další projevy FOMO patří **prokrastinace, nerozhodnost, nepozornost, stavy úzkosti, nervozita, dušnost, okusování nehtů a kroucení vlasů** (JFW).

Reakce na FoMO bývají různé – *negativní dopad syndromu se projevuje především o osob přecitlivělých, nejistých, s nižším sebevědomím a depresivními sklony. Jim stačí, že náhodou nedostanou pozvánku na nějakou akci, z níž pak uvidí ty nejlepší záběry, a jejich sebevědomí klesne na minimum s přesvědčením, že je nikdo nemá rád. Některé to rozloží do totální rezignace, jiné to přinutí dostat se na „úroveň“ těch obdivovaných, a proto si nenechají ujít žádnou akci, investují množství času a peněz do nákupů drahých věcí a zážitků. Nedělají to však kvůli sobě, ale z pocitu potřeby nezaostávat a vyrovnat se ostatním. Všechno ihned nasdílí do kyberprostoru, aby i jiní viděli, že* jsou IN. Dostávají se ale do začarovaného kruhu plného únavy, vyčerpání a žití života

jiných lidí (Rehabilitace.info).

Jak z toho ven?

Dělejte to, po čem toužíte vy sami, nesnažte se jen napodobovat ostatní. Soustřeďte se na svůj vlastní život, na své touhy, na své zájmy, na věci, které mají smysl pro vás – a třeba jsou i užitečné pro ostatní. Sociální sítě používejte ke komunikaci s přáteli, s domlouvání společných aktivit, nedělejte z nich nástroje k monitorování životů jiných. **Nesnažte se žít životy jiných. Žijte svůj vlastní život.**

Kamil Kopecký, E-Bezpečí

Zdroje:

FOMO: JWT Explores Fear of Missing Out Phenomenon. https://www.jwt.com/worldwide/news/fomojwtexploresfearofmissingoutphenomenon/

Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já? Spektrum zdraví. Online: http://www.spektrumzdravi.cz/syndrom-fomo-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nez-ja

Syndrom FOMO: Možná jím trpíte i vy! Rehabilitace.info. Online: http://www.rehabilitace.info/nemoci/syndrom-fomo-mozna-jim-trpite-i-vy/

Hogan, M. Facebook and the ‘Fear of Missing Out’ (FoMO) Psychology Today.
Online: https://www.psychologytoday.com/blog/in-one-lifespan/201510/facebook-and-the-fear-missing-out-fomo