Estarei a ficar de fora?

O fenómeno FOMO

Já deste por ti a pensar que **outras pessoas estão a viver experiências melhores do que tu?**



Se isto te soa familiar, talvez já tenhas experienciado...

FOMO

Fear Of Missing Out

Medo de perder algo

Receio de **estar a perder experiências ou oportunidades gratificantes ou significativas** que outras pessoas parecem estar a viver.

Mas... porque sentimos FOMO?



O **FOMO** está ligado à nossa **necessidade de pertença, aceitação e integração social.** Estas são naturais e inerentes à experiência humana.

No entanto, a **exposição constante às experiências das outras pessoas,** sobretudo através do **mundo digital**, pode potenciar o FOMO e intensificar sentimentos de ansiedade, comparação social e receio de ficar de fora.

O **FOMO** manifesta-se na forma como nos **sentimos** e como **agimos:**

Dimensão emocional

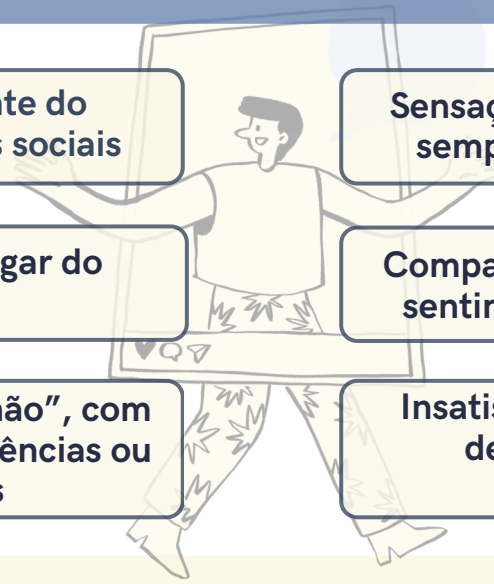
Sentimentos de ansiedade, frustração e inquietação ao sentir que outras pessoas estão a viver experiências mais significativas

Dimensão comportamental

Necessidade constante de estar sempre presente e disponível, sobretudo através das **redes sociais**, como forma de reduzir a ansiedade

Espaço de Apoio ao Aluno | eaa.psicologo@isel.pt | C.2.06

Como Posso Reconhecer o FOMO?

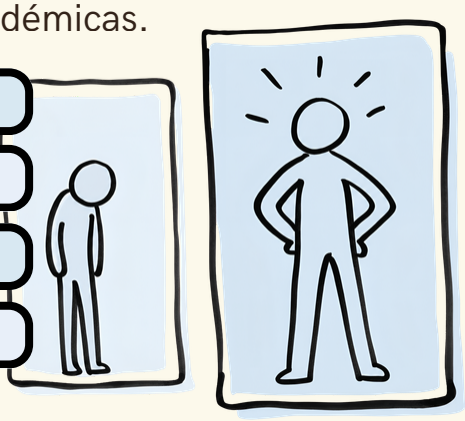


- Verificação constante do telemóvel e das redes sociais
- Sensação de que poderia estar sempre a fazer algo melhor
- Dificuldade em desligar do mundo digital
- Comparação social frequente e sentimentos de inferioridade
- Dificuldade em dizer "não", com receio de perder experiências ou oportunidades
- Insatisfação e dificuldade em desfrutar o momento presente

Quando o FOMO entra na universidade...

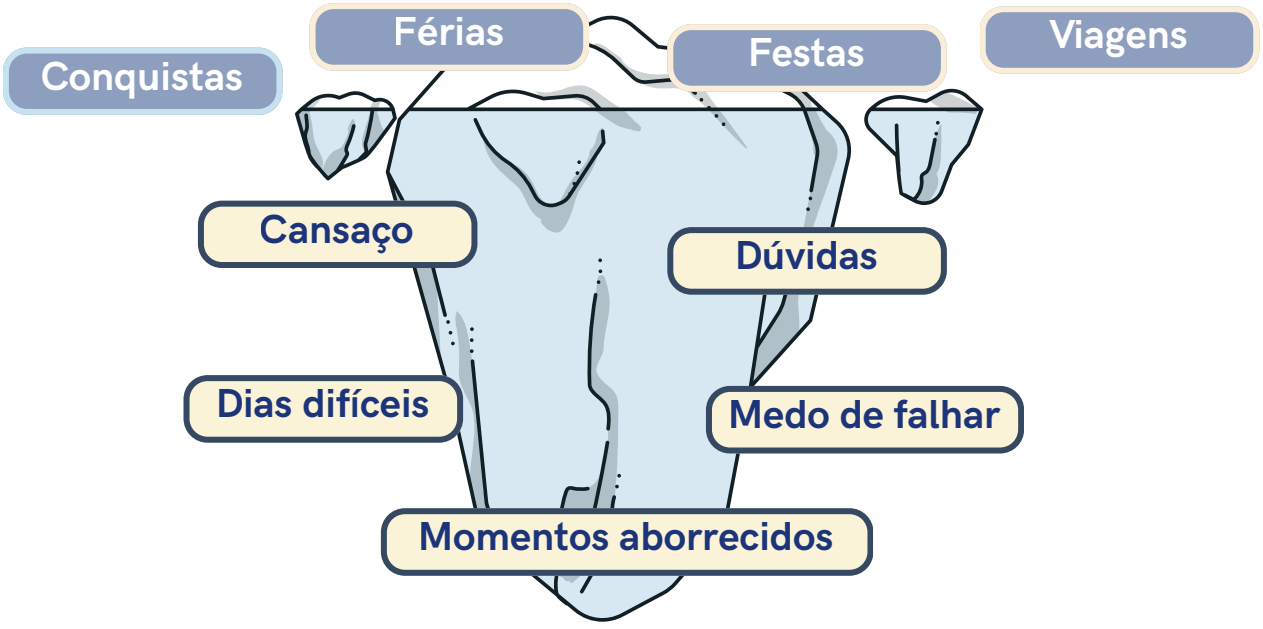
Embora as redes sociais possam intensificar o FOMO, também pode surgir no **contexto universitário** em diversas dinâmicas académicas.

- "Toda gente já encontrou o seu lugar num grupo"
- "Tenho de ir àquela festa... senão vou perder algo"
- "Toda a gente já tem um estágio"
- "Toda a gente sabe o que quer fazer no futuro"



E se aquilo que vemos fosse apenas a ponta do iceberg?

O lado invisível das redes sociais...



Comparar a nossa realidade com os melhores momentos que as outras pessoas escolhem partilhar não é uma comparação justa. Aquilo que vemos é **apenas uma parte da história**, e não a sua realidade completa.

E se em vez de FOMO... olhássemos para o JOMO?

Em vez de nos focarmos naquilo que estamos a perder, convida-nos a **apreciar o momento presente** e a **encontrar satisfação nas escolhas que fazemos**, aceitando que não é possível estar em todo o lado ou a fazer tudo.

Joy Of Missing Out
O prazer de ficar de fora

Como cultivar o JOMO no nosso dia a dia?



Estabelece limites claros na utilização do telemóvel

Define horários específicos e evita o uso antes de dormir ou logo ao acordar



Cada escolha implica renunciar outra possibilidade

A vida não acontece toda ao mesmo tempo. Não podemos estar em todo o lado nem aproveitar todas as experiências.



Respeita o teu ritmo

A vida não é uma corrida, e não existe uma meta que todos tenham de alcançar ao mesmo tempo.



Valoriza o momento presente

Muitas vezes, o bem-estar não está em fazer, mas estar verdadeiramente no que estás a viver.



Muda o foco da perda para a escolha

Em vez de "O que estou a perder?" troca por "O que estou a ganhar por estar aqui?"



Escolhe com intenção

Antes de dizer que "sim", pergunta-te: "Quero mesmo ir ou tenho medo de ficar de fora?"

Estar presente na tua própria vida pode ser mais importante do que estar presente em todas as experiências. Quando escolhes ficar de fora de algo, estás também a **escolher onde estar presente.**

Leva
Esta
Ideia
Contigo