

FOMO – Fear of missing out

Dnešní doba je zvláštní. Můžeme sedět s přáteli v restauraci a zároveň díky sociálním sítím sledovat dění na večírku v jiném městě. Dostupnost online světa neustále svádí k tomu, abychom byli ve střehu, abychom kontrolovali, co se kde zrovna děje a hlavně, aby nám nic neuteklo. Lidé těžce nesou věty jako: „*No, tohle nepochopíš, to bys tam tehda musel být!*“ nebo „*Počkej, ty fakt nevíš, o čem mluvím? Vždyť to bylo úplně všude!*“ A tak se někteří snaží o nemožné: být na více místech najednou, být u všeho, co se děje. Ale není to spíše tak, že nakonec nejsme vlastně nikde doopravdy?

FOMO: Strach z promeškání

Zkratka FOMO vychází z anglického Fear of missing out, do češtiny bychom tento termín nejlépe přeložili asi jako strach z promeškání/ ze zmeškání. Častěji se ale i v našem prostředí setkáváme právě se zkratkou FOMO. Za tou se skrývá syndrom, pro který je typický neustálý strach, že nám něco důležitého uteče, že u něčeho významného nebudeme. Projevuje se silnou úzkostí, roztěkaností, podrážděností nebo nerozhodností.

Jak si to ale lze představit v praxi? FOMO může mít mnoho podob, rozhodně nemusí být spojeno jen s online světem (ačkoli popularita sociálních sítí tomuto syndromu značně nahrává). Typickým příkladem projevu syndromu FOMO je bezcílné scrollování na telefonu. Člověk vezme do ruky mobilní telefon, otevře svou oblíbenou sociální síť a chvíli scrolluje. Poté telefon odloží, aby ho hned vzápětí vzal znovu do ruky a obsah stejné sociální sítě zase zkontroloval. *Nic nového? Raději, to aktualizuji znovu. A teď? Pořád nic? Tak ještě jednou...*

Rizikem syndromu FOMO je zejména, že nám kvůli strachu z toho, že nám něco někde uteče, utíká především vše, co je přímo před námi. FOMO může vést člověka k prokrastinaci („*Ještě něco zkontroluju a začnu. Ještě se podívám, jestli mi někdo nepsal a začnu. Ještě...*“), nerozhodnosti (*Dneska zůstanu doma, chci mít chvíli pro sebe. Ale kamarádi vyrazili do baru, nebude mi to pak líto? Ale když mně se hrozně nechce nikam chodit. Hm, já radši půjdu, abych toho pak nelitoval.* A tak dotyčný i přes nechuť vyrazí, jen aby mohl v pauzách při kontrole přemýšlet nad tím, jestli neměl raději přeci jen zůstat doma).

Strach z promeškání také úzce souvisí s multitaskingem (věnování se více činnostem najednou). Mnoho lidí je stále přesvědčeno, že multitasking je velmi výhodný a efektivní. Ukazuje se ale, že opak je pravdou. Máme-li tendenci věnovat se neustále více činnostem najednou, naše pozornost dostává pořádně zabrat. Rychleji se vyčerpáme, jsme unaveni, podrážděni, zvyšuje se chybovost.

Má-li člověk tendenci neustále sledovat životy druhých (a zvláště pak jejich životy na sociálních sítích), může rychle nabýt dojmu, že jeho vlastní život ani zdaleka není tak zajímavý a že se všichni kolem mají tak nějak lépe. Sociální sítě jsou plné dokonalých fotek ze zajímavých míst, na kterých se každý usmívá od ucha k uchu. To, že realita a zákulisí těchto fotografií jsou věc druhá, už často nevnímáme. Výsledkem takového srovnávání pak může být ztráta sebevědomí a pocity smutku, či prázdnoty.

Jak z toho ven?

Nikomu nejspíš není příjemné, když kamarádi vtipkují o něčem, u čeho jsme nebyli, co se nás netýká. Každého v takové chvíli nejspíše napadne: Páni, škoda, že jsem tam tehdy nebyl. Ale tak jak taková myšlenka přijde, tak zase pomalu odezní a my víme, že příležitostí bude ještě spousta. Lidé, u kterých je rozvinut syndrom FOMO, v takových situacích panikaří, pociťují napětí a úzkost a jsou rozhodnutí, že to již nikdy nepřipustí. A začíná tak kolotoč všeho výše popsaného: srovnávání, kontrolování a skákání od jedné činnosti k druhé.

V dnešní roztěkané a uspěchané době je mnohem více potřeba cvičit se v tom, aby byl člověk skutečně tady a teď a vnímal přítomný okamžik. K tomu může pomoci nejen to, že se pokusíme vyhnout se multitaskingu a soustředit se jen jednu činnost, skutečně vnímat, jak jí provádíme, ale také třeba pravidelná meditace, nácvik zklidňujícího dýchání či mindfulness. Do pravidelných aktivit lze také zařadit den offline - tedy den, kdy se odpojíme od všech sociálních sítí a budeme věnovat plnou pozornost pouze a jen skutečnému světu. Dobrou praxí je také trénink vděčnosti - naučit se vnímat, co v životě máme, co nás těší a naplňuje, za co jsme vděční a klidně si tyto aspekty našeho života pravidelně zapisovat.

Myšlenky na to, že je nutně potřeba zkontrolovat, co je kde nového mohou dosahovat až obsesivní roviny, neustálé scrollování a znovu načítání dané sociální sítě je pak kompulzí, která uvolní nahromaděné napětí a úzkost. Někteří lidé se občas přistihnou, že nemají-li možnost připojit se k internetu, jsou značně podráždění, nervózní a nedokáží myslet na nic jiného. Zde se pak syndrom FOMO mísí až s formou nelátkové závislosti. V takových případech je pak rozhodně vhodné vyhledat odbornou pomoc a obrátit se na psychologa.

Pro život ve 21. století je typické propojení celého světa a obrovské množství informací. Snažíme-li se všechny tyto informace neustále vyhledávat a přijímat, snadno se můžeme dostat do pastí, protože zatímco se budeme horečně snažit držet krok s děním na vzdálených místech, ztrácíme postupně přehled o dění v našem nejbližším okolí. A časem pak můžeme s hrůzou zjistit, že nám nakonec uteklo to nejdůležitější: náš život, naše tady a teď.

Online psychologická poradna MOJRA.cz
www.mojra.cz