

害怕錯過，你也有 FOMO 嗎？

「你有聽昨天那集節目嗎？我朋友都有在分享欸！」

「你知道最近很紅的那部電影嗎？你還沒看喔？快去看才能討論！」

「你有看前幾天他發的限時動態嗎？他跟 xxx 一起出去欸！」

「好好喔！他又出國了！」「他每天都到處吃好吃的東西..」

「大學同學一起去唱歌竟然沒有約我！」

當你滑著手機，看著 IG 上精美的照片分享；滑著 Dcard/抖音、TikTok/小紅書，看著各式各樣的資訊與出現的熱門關鍵字，你發現你總會覺得自己的生活不夠精彩、太浪費時間、錯過太多嗎？

那表示你陷入 FOMO 狀態當中了！

以下題目提供你檢視自己狀態：

1. 當別人比你擁有更多有趣的經驗時你會感覺到害怕。
2. 你會擔心你的朋友在沒有你的情況下都玩得開心。
3. 你會很在意有沒有聽懂朋友之間最新的笑話。
4. 即便你在放假你會繼續關注你的朋友在做什麼。

如果這些敘述你有感覺到相當的困擾，代表網路已經不知不覺的影響你的情緒，這些情緒是不可小覷的，久了除了讓人更依賴網路外，心理狀態也連帶著受到影響。

根據維基百科，錯失恐懼症（英語：Fear of missing out，簡稱：FOMO），也稱社群恐慌，是一種由患得患失所產生的持續性焦慮、不安，意指總是覺得別人在自己不在時，一定發生非常有意義的事情。這種焦慮為想要他人做某件事時，至始至終與自己保持聯結的渴望，同時也被視為對後悔的恐懼，而這種恐懼為害怕被世界遺忘、被朋友拋棄的感覺。即使自己不那麼想參與社交活動，仍然為這些自己可能錯過的活動感到壓力重重、無比焦慮，陷入

所謂錯失恐懼的 FOMO 狀態當中。

這**不**是一個臨床上的症狀或正式的診斷病名，它的出處其實是 2014 年作家 Parick J. McGinnis 在發表文章所提到的用詞，它描繪出了人曝光在密集資訊，與大量媒體訊息的疲勞現狀。其實，這些焦慮是很自然的，當我們重複的曝光在這些大量的訊息時，我們很難留意自身的訊號，因此當我們的身心負載過載時，我們往往會忽視這些感受，任由自己的身心吃下更多的負擔，焦慮徘徊在心中，卻無法讓自己有更多的效能，去做真正想做的事情。

如果你已經發現，自己不由自主地追著這些「浪潮」，也感受到焦慮感似乎逐漸佔據了你的生活與感受，幾個方法幫助你停下來：

1. **有限度的使用，必要時遠離**：掌握更多資訊反而是空虛的來源！請你想想看，掌握了許多的資訊，真的會覺得更滿足，或者是與我們想靠近的對象與更多連結嗎？當你發現自己無法自拔的滑手機時，適當的給自己一個提醒或暗示，如：「明天再看也不會怎麼樣」、「以後想看，問問 google 大神還是能很快的找到」，明確的為自己設下界線，幫助自己有限度的閱覽這些訊息。

2. **積極真實互動**：針對想靠近的人、議題，積極的互動，如：找朋友出來聊天、參加戶外活動等。突破「單向接收」的空虛感受，真實互動可以幫助我們內心更滿足，有確實的互動，即可能減低「害怕失去」的感覺。

3. **平日的預防**：訂閱/追蹤自己真正喜歡、想看的頻道跟人物。在按下追蹤前，想想這個頻道真的是我喜歡的嗎？會想要無時不刻接收到它的資訊嗎？如果後來發現對方都在 po 文炫耀，或是會引起自己不舒服的感受，那就把它取消追蹤，以免在不自覺當中，被灌輸不必要的訊息。

4. **安定自己**：FOMO 的症狀源自於個體**心理狀態的投射**，所以當自己覺得無法與世界連結，被世界遺忘拋棄時，更要去觀照自己近期的狀態，尋找安定自己情緒的方法。

(1) 與信任的人分享與述說：如果你有生活的伴侶、家人或朋友，可以在你需要的時候給你一個擁抱，或是靜靜陪伴你坐著聊聊這些擔心，這樣

的焦慮是可以透過分享與述說，得到一些支持與安慰的。

- (2) 五感活動:如繪畫、專心的吃一頓晚餐、散步、甚至是好好的泡個澡，可能都可以幫助你關掉這些過多的訊號，而可以專注在自己的身體與心靈經驗。
- (3) 尋找你的內心小港灣:找到一個安定自己的一句話、小小的信念，那個你可以依附與相信的聲音，或是專注自己的呼吸，感受身體穩穩的踏實的存在這世界。

參考資料:

1. 格瑞思心理諮商所-別讓網路侵蝕你的快樂
2. 日暖微光心理諮商所心理師-從「是否只有我覺得」到「是否只有我不知道?」-談在社交媒體世界的錯失恐懼