



Què és la síndrome FOMO, la sensació que cada dia afecta més adolescents?

[inicentrareport]De mitjana, es calcula que ens passem gairebé més de dues hores al dia a les xarxes socials. De fet, **aquestes plataformes s'han convertit en una eina de comunicació i interacció gairebé imprescindible.**

[intext1]

Això ha fet que cada dia apareguin més trastorns associats a l'ús d'aquestes tecnologies, sobretot entre les persones joves. Un d'ells és el conegut com a **síndrome FOMO**, fear of missing out. Com el seu nom indica, aquesta afectació fa referència a la por de sentir que ens estem perdent experiències, i en definitiva, a la por a ser exclosos. Les persones que pateixen aquesta síndrome tenen la sensació que la gent del seu entorn viu històries molt més emocionants que la seva i té una vida més plena.

Evidentment tots i totes hem tingut aquesta sensació alguna vegada, el problema arriba quan aquest sentiment és constant i ens crea ansietat. Els experts d'Una Menta Maravillosa posen aquest exemple: imagina que estàs tranquil·la a casa un dissabte a la nit mirant una bona peli o tenint una bona conversa. **Et connectes a Instagram i veus que gent de la teva classe està sopant en un restaurant. Això et fa sentir angoixat i fa que ja no puguis gaudir del moment que estaves experimentant.**

Doncs bé, si aquesta situació es repeteix sovint, podries patir la síndrome FOMO. Cal dir que aquest exemple es tracta només d'una generalització, **per tant, si sospites que tens aquesta afectació, el millor és que demanis ajuda a un/a professional.**

[nointext]

Altres símptomes associats a la síndrome FOMO són:

Dedicar molt temps a les xarxes socials

Estar mirant constantment Instagram, TikTok...fins i tot durant els dinars, mentre fas altres activitats, etc.

Sentir la necessitat de pujar imatges a les xarxes socials per mostrar l'experiència que estàs vivint.

Sentir ansietat quan veus les publicacions d'altres persones i irritar-te amb facilitat.

[intext2]

[ficentrareport]