

FOMO

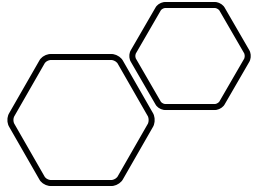
Jak sobie z
tym radzić??

FEAR OF MISSING OUT

To strach przed pominięciem "czegoś ważnego".

Istnieje ono od zawsze. Obecnie zjawisko to jest powiązane z popularnością mediów społecznościowych oraz potrzebą bycia stale na bieżąco.





Zwolnij tempo!!

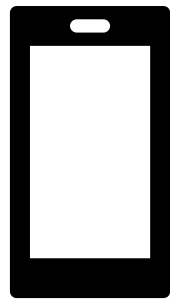
- Jeśli zauważysz u siebie:
- - nerwowe reakcje na brak dostępu do internetu
- - obawę przed byciem pominiętym
- - notoryczne zerkanie i odświeżanie mediów społecznościowych, maila, newsów
- - potrzebę szybkiego odpisania na wiadomość
- ...to mogą być oznaki FOMO!
- W takiej sytuacji usiądź na chwilę i zastanów się, co tak właściwie przeraża cię w chwilowym odcięciu od świata online. Przyczyna może okazać się po pewnym czasie naprawdę błaaha.



Jak radzić sobie w Internecie?

Bądź uważny!

- Ćwicz **koncentrację**, natłok wydarzeń i informacji nas **rozprasza**, a uważność pozwoli na efektywną realizację naszych planów i marzeń.



Zrób sobie „Cyfrowy Detoks”

- Spróbuj spędzić choć jeden dzień offline. Pogrążeni w sieci często zapominamy o relacjach z bliskimi i o rozwijaniu naszych pasji. Internet to niesamowite narzędzie, ale tylko w odpowiedniej „**dawce**”.

A może jedna rzecz na raz?



Są osoby które potrafią robić **kilka rzeczy na raz**, lecz nie każdy posiada tą umiejętność. Nie oznacza to że jest się gorszym po prostu niektóre osoby mają umiejętność podzielenia uwagi i są w stanie skupić się na wszystkim a są osoby które muszą robić wszystko po kolei żeby zrobić to dobrze.

Numery Kontaktowe:

116 111 – dla
młodzieży i
dzieci

800 100 100 –
dla rodziców i
nauczycieli

Dziękujemy



**THANKS FOR
WATCHING**