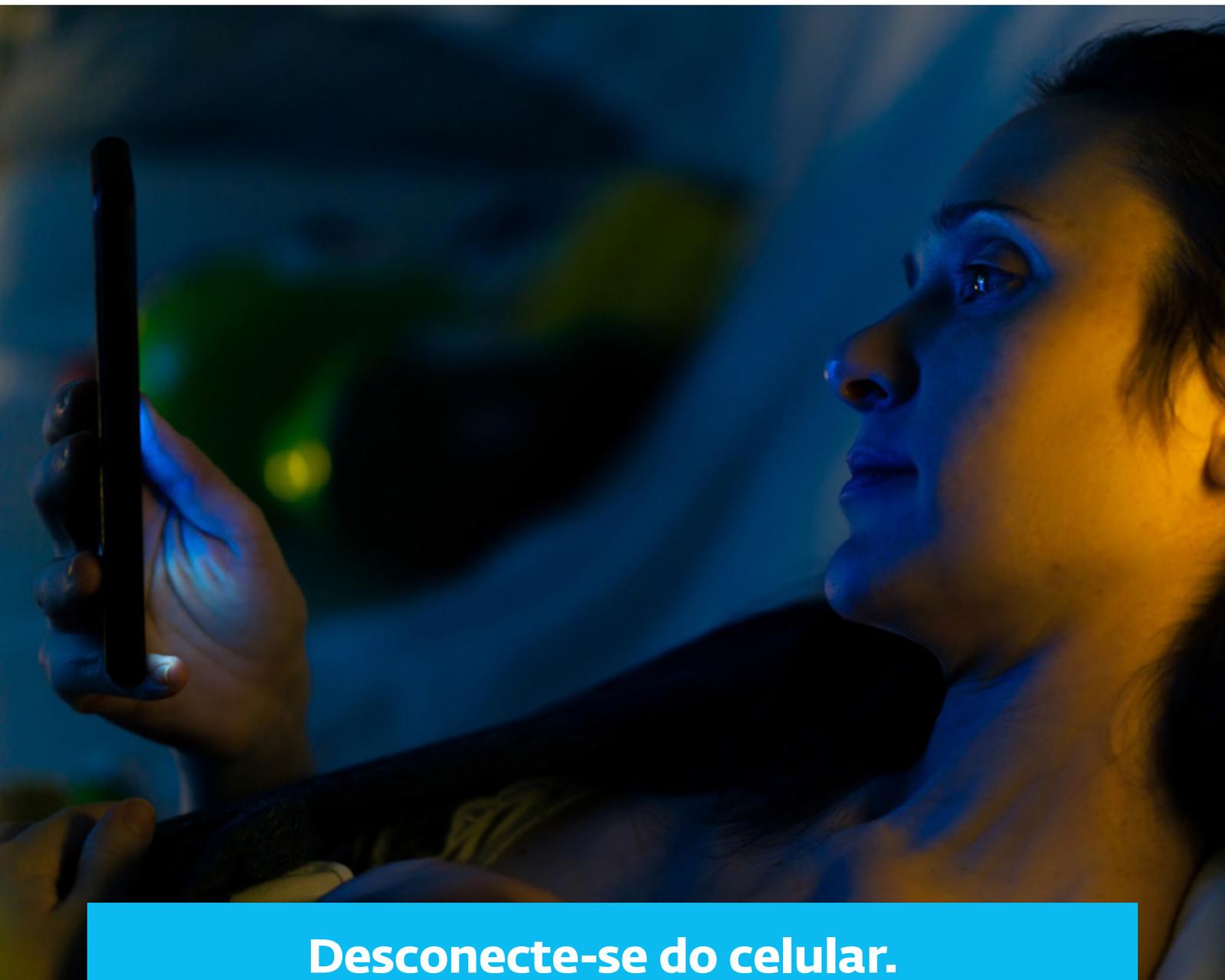




Digipais

UMA INICIATIVA DA **saferkidsonline** by **eset**



**Desconecte-se do celular.
Ou você tem FOMO?**

O medo de perder algo (**FOMO**, "Fear of missing out") é frequentemente descrito como uma ansiedade social que deriva da crença de que outros podem estar se divertindo enquanto a pessoa sentindo ansiedade não está presente. Mas seus sintomas são mais variados e se aplicam a ambos, crianças e adultos.

Quando uma criança está mais suscetível a sofrer FOMO? E como prevenir seu desenvolvimento em adolescentes?

A psicóloga **Jarmila Tomková** explica suas implicações sobre a saúde mental de crianças.

Como você definiria o medo de perder algo? A FOMO é diferente do arrependimento, inveja ou exclusão social?



A FOMO está associada com todos esse sentimentos. As pessoas podem sentir arrependimento e experimentar indecisão. Ou achar que não são tomadores de decisão tão bons e que não estão vivendo vidas tão boas quanto os outros. Essa síndrome geralmente aparece quando as pessoas estão passando por momentos difíceis e não estão felizes consigo mesmas. Como resultado, elas focam mais no monitoramento do entorno, para encontrar reafirmação de que são boas o suficiente e não estão perdendo nada. **A chave aqui é a ansiedade e sentimento de dependência que a FOMO causa.** Você não observa a vida dos outros com leveza e alegria. Pelo contrário, isso coloca você em um estado de mente depressivo.

Há um link próximo entre FOMO e sites de redes sociais, que são ativamente usados principalmente pelas gerações mais jovens. A FOMO pode se desenvolver em pessoas mais velhas também?

Sim. **As pessoas que passam pela FOMO sentem uma necessidade urgente de saber o que está acontecendo ao redor delas, enquanto se tornam dependentes desse conhecimento.** Para adultos, isso pode se manifestar de diferentes maneiras, como assistir ao jornal constantemente – e não perder uma vírgula. Há uma diferença entre assistir o jornal o tempo todo, incapaz de perder algo, e assistir o jornal todo dia com a consciência de que você não precisa saber tudo. No entanto, adultos podem se sentir tentados a verificar mídias sociais para reafirmação de que não estão perdendo atividades, reconhecimento, contato com amigos, colegas ou tendências atuais.



Você pode dar um exemplo de uma situação na qual um adulto pode estar em tal posição?

Se alguém se sente inseguro no trabalho, a pessoa pode verificar com mais frequência chats de grupo de trabalho e tender a estarem **mais ativas e dependentes de postar em grupos de trabalho on-line. Depende da postura psicológica na qual cada um está fazendo essas atividades on-line.**

Como a FOMO afeta grupos de crianças de diferentes idades? Se a FOMO tem mais probabilidade de se desenvolver em uma crise com baixa autoestima, ela pode apresentar um risco maior para adolescentes?

A FOMO pode se desenvolver quando você se sente sozinho, seu(sua) parceiro(a) parte, ou você é demitido(a). Nesse ponto, **você pode duvidar de si mesmo** e ter a sensação de queda, que pode atrair você para a síndrome de FOMO. Os adolescentes estão particularmente vulneráveis porque sua autoestima é mais frágil, como confirmado por toda pesquisa na psicologia comportamental. A autoavaliação nessa fase do desenvolvimento depende muito do que os outros pensam e fazem. Portanto, os adolescentes tem mais medo de serem excluídos. Eles precisam encontrar seu lugar e se sentir aceitos pelo ambiente. O medo da exclusão pode ser a causa de sempre estarem nas mídias sociais. Eles buscam autoafirmação e interação constantemente com outras pessoas.



Ainda assim, nas mídias sociais, eles apenas conseguem ver que todo mundo está fazendo algo ótimo.

Exatamente. E então, você começa a mandar mensagens para outras pessoas porque você quer ser parte desse mundo, e você passa de se sentir relaxado no começo para estar verificando os chats constantemente e se alguém escreveu de volta para você ou não. Então, **solidão e uso frequente de redes sociais são as bases para o desenvolvimento da FOMO.** E enquanto um adulto pode lidar melhor com esses sentimentos, uma garota de 14 anos não lida com eles tão facilmente.

A FOMO pode levar a uma desordem de concentração. Em casos extremos, as pessoas podem sentir que não podem ficar em casa e precisam sair. Há um risco de ignorar nossas necessidades básicas como sono e descanso?

Esse é um ponto excelente. A sensação de não ser capaz de deitar na cama e a necessidade de verificar o que outros estão fazendo **pode levar a se manter acordado e não ser capaz de dormir, descansar ou ficar parado.** Mas todo mundo precisa alternar entre ação e fazer nada.





Até que extensão esse comportamento é determinado pela cultura?

O medo de perder algo é parcialmente um resultado das **tendências atuais da sociedade**. Em muitos programas assistidos pelos adolescentes, uma narrativa similar está presente: os personagens principais frequentemente saem e festejam, parecendo perfeitos e sempre fazendo algo. Se você vive numa cidade, você também pode desejar sair o tempo todo – a cidade é viva, vibrante, sempre acordada. Somos orientados pelo marketing digital, que faz com que as pessoas adotem certas atitudes, comprem coisas ou até desejem valores criados artificialmente.

Alguma coisa mudou nessas tendências desde a chegada da pandemia da COVID-19?

Não muito. Por um lado, a pandemia nos manteve em casa, mas por outro, tivemos que fazer muitas atividades on-line. Havia muitos cursos on-line, o que pode ter reforçado a necessidade de estar conectado. Algumas pessoas começaram a acompanhar programas. De maneira similar, você pode fazer ioga porque todo mundo está fazendo. Mas o gatilho ainda é a sensação de ansiedade. A Covid não mudou muito isso.

Muitas pessoas se sentem ansiosas agora, ou sua ansiedade anterior foi exacerbada. Isso aconteceu devido às poucas oportunidades para atividades sociais. Como consequência, **Portanto, faltou-nos oportunidades para construir a autoestima e experimentar alegria. As pessoas estão mais em risco de FOMO em uma pandemia.**

Como minimizar a FOMO sem parar de usar a tecnologia relacionada?

Quando os pais percebem que seus filhos estão usando constantemente seus telefones, sentem a necessidade de olhar para a tela várias vezes por hora, e acompanhar o que está acontecendo, **não quer dizer que eles estejam sofrendo de FOMO**. Se os adolescentes estão apaixonados, eles estão sempre verificando os telefones – não há síndrome. No entanto, se os mais jovens têm dúvidas sobre si, estão se sentindo desanimados ou fingindo, você deveria conversar com eles. Isso é metade da prevenção. O primeiro passo é educá-los sobre o problema. Explique para eles que, ainda que o risco da FOMO esteja associado com mídias sociais, ele já existia (para que não tenham a sensação que estamos dispensando as mídias sociais) – fale sobre isso como um fenômeno social mais do que banir redes sociais.



O que mais os pais podem influenciar?

Podemos influenciar no tempo que nossos filhos passam nas redes sociais. É bom limitar isso já com crianças pequenas. Então podemos torná-los cientes de como se sentem quando passam meia hora ou quatro horas no Facebook ou Instagram todo dia. Podemos fazer um pequeno workshop para crianças, onde envolvemos descobertas de pesquisa, nossa própria experiência ou mencionamos como outras famílias lidam com isso. Ajudá-los a perceber que alguns perfis ou conteúdo na internet não os faz se sentir bem. Explicar que eles não precisam ver aquilo, ou fazer com que saibam como funcionam os anúncios. Ajudá-los a passar por esse período crítico da vida com a menor quantidade de feridas possível. Vamos ser sinceros, a puberdade não é uma época agradável.

O que um pai ou mãe precisa fazer para que as crianças não sejam tão dependentes da aprovação alheia, possam se aceitar como são e não sejam tão facilmente influenciadas pelas realidades das mídias sociais?

Eles podem, por exemplo, apontar continuamente o que é único sobre cada filho, dizer a eles que você gosta deles, elogiar algumas de suas qualidades – **mas tenha cuidado com elogio voltado para desempenho – ao invés disso, foque em sua criatividade e habilidades, perseverança e atenção plena.** Deixe que as crianças sintam que são seres originais e bons o suficiente como são. Dessa forma, as crianças saberão porque fazem o que fazem e irão entender quais são suas necessidades reais e quais são suas fontes de energia e motivação.



Queremos mais **Digipais** para capacitar as crianças e ensiná-los a navegar com segurança.

Você está pronto para se juntar a nós neste desafio?

www.digipais.com.br