



A Síndrome de FOMO: o medo de ficar de fora

Hoje em dia, a nossa interação é tão presencial como digital. Aliás, a popularização das tecnologias da informação, e especialmente das redes sociais, fez com que o meio digital se tenha tornado um espaço de interação privilegiado. É neste novo mundo digital que ocorre a Síndrome de FOMO [Fear of Missing Out], ou seja, a síndrome do medo de ficar de fora.

Este novo transtorno psicológico baseia-se num medo social que sempre existiu, a saber, o medo da exclusão, e acrescenta-lhe a sensação angustiante de que estamos a perder algo de que os outros estão a desfrutar. Este sentimento começa como uma simples perceção, mas depois vai crescendo e tornando-se de tal forma doloroso que

precisamos de estar permanentemente ligados para que nada do que acontece nos passe ao lado.

Saber que os nossos amigos vão fazer algo, ou que têm planos melhores do que os nossos, faz-nos sentir que estamos a perder alguma coisa e que as nossas vidas são menos interessantes do que as dos nossos pares. Devido aos telemóveis e à instantaneidade dos meios de comunicação social, este sentimento de medo e de alerta contínuos tornou-se já uma companhia habitual na vida de muitas pessoas.

As novas tecnologias, que nos ligam permanentemente à rede, fizeram com que este transtorno assumisse proporções tais que se tornou necessário recorrer à análise de sociólogos, psicólogos, e até mesmo de médicos.

**A diversão pode ser a sobremesa das nossas vidas,
mas nunca o prato principal.**

Harold Kushner



Temos de ficar ansiosos só porque sabemos que os outros estão a divertir-se?

Imaginemos o seguinte cenário: é sábado à noite, e estamos em casa a desfrutar tranquilamente de um bom filme, de um bom livro ou de uma boa conversa. Acedemos ao Facebook e vemos que os nossos amigos estão a viajar ou a jantar no restaurante

da moda. Se isto nos faz sentir ansiosos, isso significa que padecemos da Síndrome de FOMO.

Quando qualquer bom momento que estamos a passar é abalado pela descoberta de que um dos nossos amigos está a divertir-se fazendo algo que nós não estamos também a fazer, então encontramos-nos perante um sério problema.

As redes sociais, onde apenas mostramos o lado bom do que fazemos, estão a tornar-se um novo fator de ansiedade. A clássica vontade de querer possuir algo que não temos, e que acreditamos ser essencial para a nossa felicidade, alia-se à angústia de achar que estamos constantemente a perder algo.



Síndrome de FOMO, uma síndrome em ascensão graças às novas tecnologias

Podemos afirmar que o medo de nos faltar algo sempre existiu. Contudo, devido aos smartphones e à ubiquidade das redes sociais, esse medo tornou-se algo mais. Tornou-se uma motivação humana fundamental devido à nossa necessidade de pertencer.

Ser membro de um grupo é importante para a nossa identidade social, e uma componente chave da autoestima. É por isso que as redes sociais, incluindo o Facebook, o Instagram e o Twitter, desempenham um papel fundamental nas relações entre indivíduos.



Graças às novas tecnologias, sabemos sempre o que os outros estão a fazer e, conseqüentemente, o que nós não estamos a fazer. Isto é o que realmente gera a Síndrome de FOMO, o que realmente nos causa ansiedade e fomenta em nós um sentimento de inadaptação ou exclusão.

De acordo com um estudo recente, 3 em cada 10 pessoas com idades compreendidas entre os 13 e os 34 anos já experimentaram esta sensação, e isso acontece normalmente quando veem os seus amigos a fazer coisas para as quais eles próprios não foram convidados. E nós, será que também já experimentámos esta sensação?
