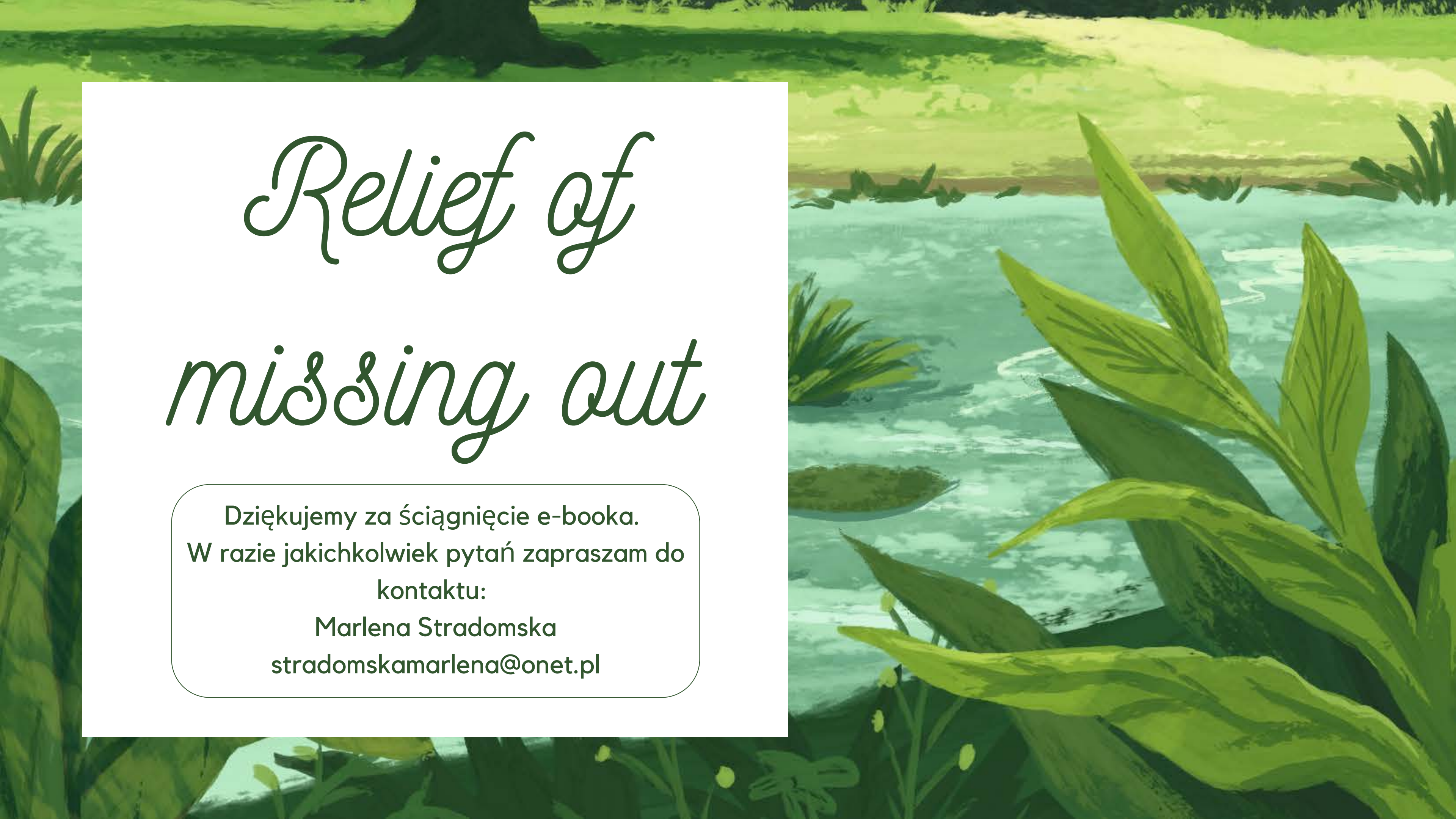




Relief of missing out

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań zapraszam do
kontaktu:

Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl

Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Czym jest ROMO?



Relief of Missing Out czyli właściwie co...? W mediach społecznościowych często padają takie skróty jak FOMO lub JOMO. Ostatnio pojawiło się też ROMO. I o ile FOMO oznacza strach przed tym, że coś nas ominie, a JOMO wręcz przeciwnie - radość, za skrótem ROMO kryje się ulga.

I to stąd ten cały stres?



Mimo, że nie powstała jeszcze oficjalna diagnoza dotycząca przeładowania nadmiarem informacji, nietrudno zauważyć, że osoba stale wystawiona na szybko zmieniające się informacje i sytuacje może borykać się z tego powodu ze stresem. Dlatego FOMO i JOMO nie wydały się wystarczające więc powstało też zjawisko ulgi, że coś nas ominie lub że nie będziemy w czymś uczestniczyć.



A skąd ta ulga?



Relief of missing out może spłynąć na człowieka, np. gdy:

- wyłączy media społecznościowe wcześniej niż zazwyczaj
- zdecyduje nie czytać kolejnego artykułu o przyciągającym uwagę tytule



A skąd ta ulga?



Relief of missing out może spłynąć na człowieka, np. gdy:

- powie "nie" zbyt wielu wyjściom i sytuacjom jedna po drugiej, dając sobie chwilę na wytchnienie
- spędzi wieczór skupiając się na jakimś hobby, które nie wymaga patrzenia w ekrany





*Dlaczego czujemy
ulgę wyłaczając się
na moment ze świata
nadmiaru?*



Wielu z nas może sobie nawet nie zdawać sprawy z tego, że jakaś część stresu, który odczuwamy bierze się od zbyt częstego mówienia "tak" nowym informacjom i wydarzeniom. Gdy zdarzy nam się czemuś w końcu odmówić, nagle odczuwamy ulgę i nie bierze się ona znikąd.

To sposób naszego ciała na
przekazanie nam wiadomości,
że każdy czasem potrzebuje
zwolnić.

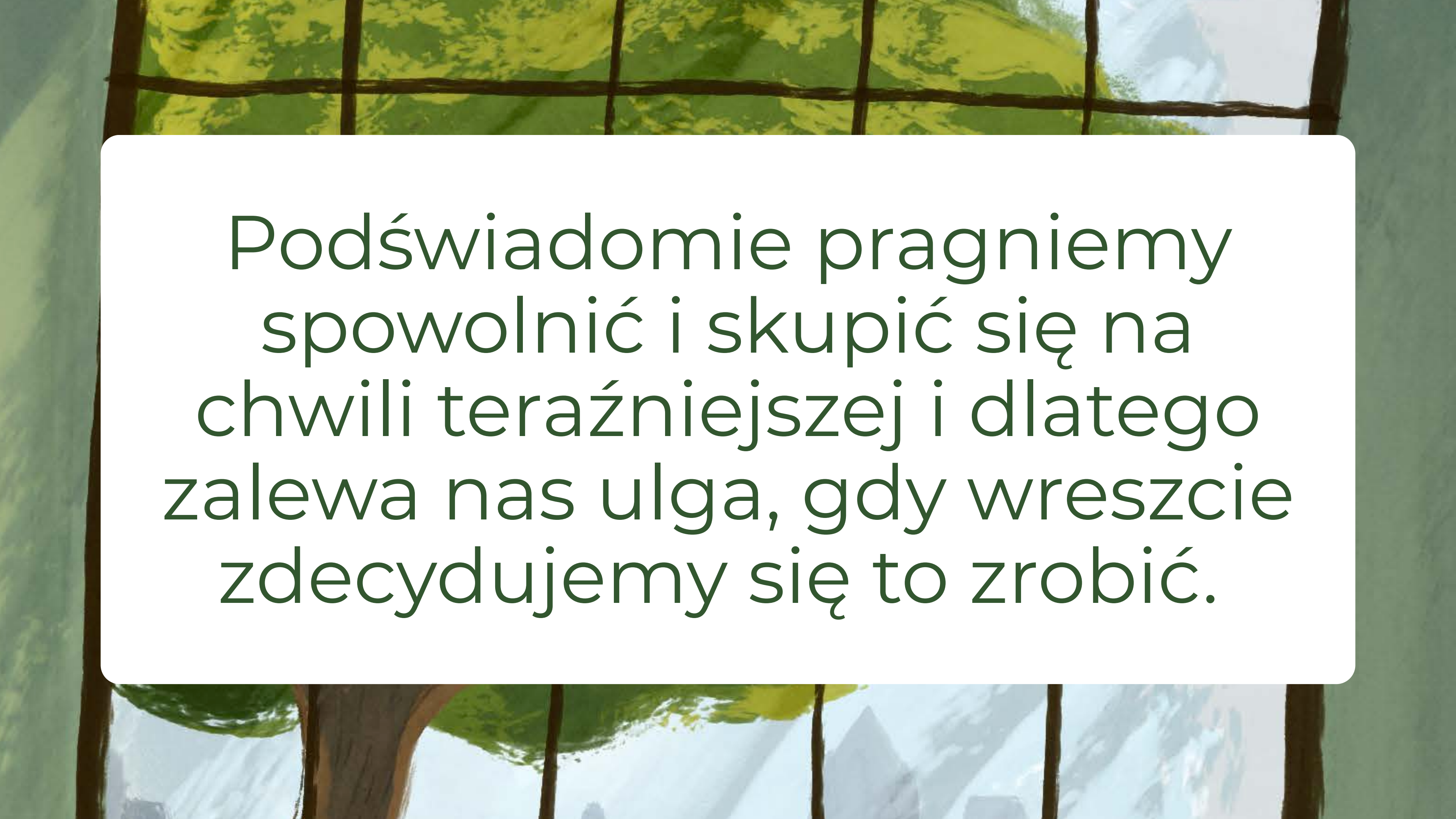




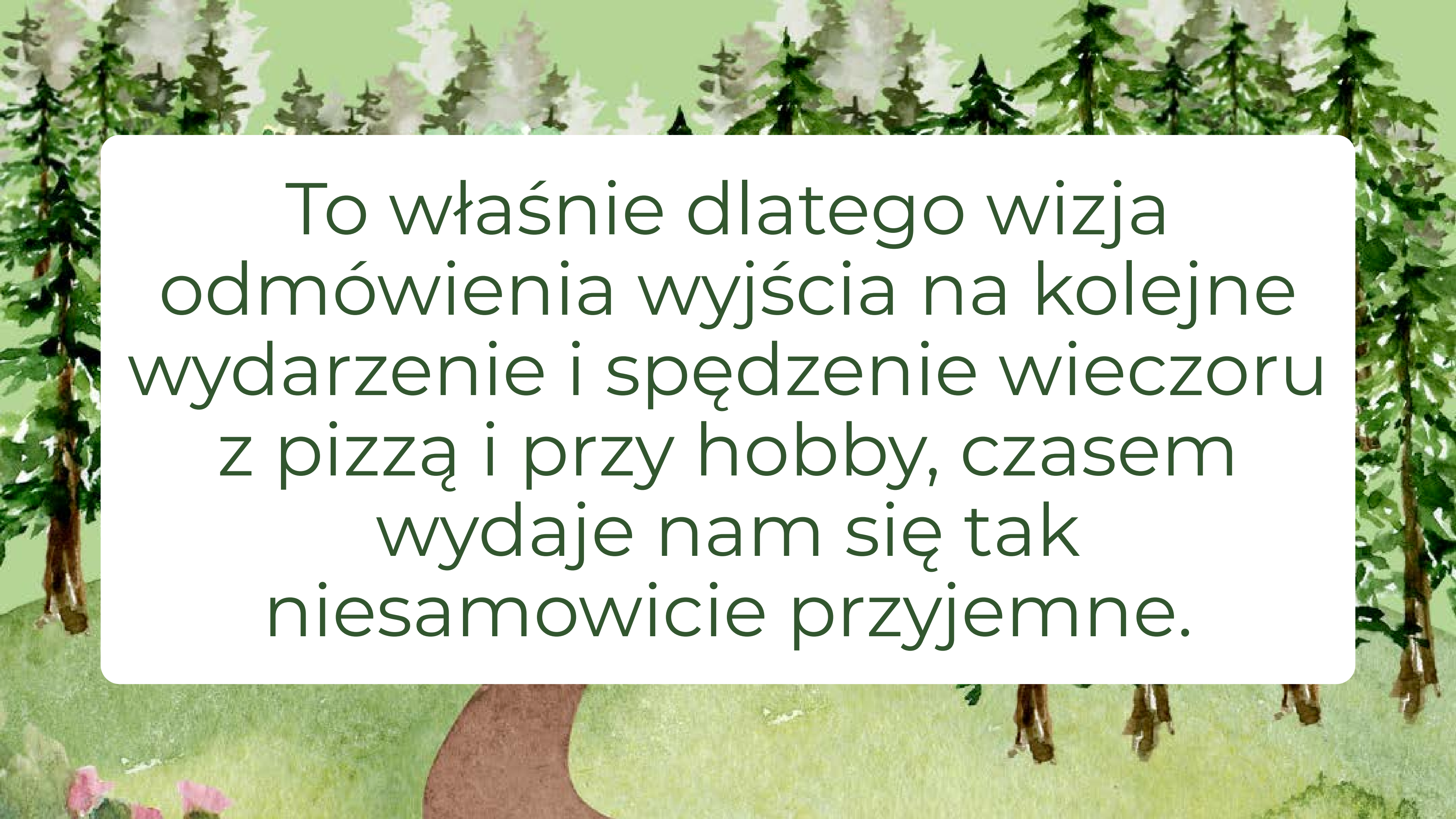
*Dlatego czujemy
ulgę wyłaczając się
na moment ze świata
nadmiaru?*



Nie bez powodu w mediach społecznościowych można natknąć się na to, jak generacja Z idealizuje czasy z przed nagłego rozwoju technologii, gdy życie składało się z mniejszej ilości sytuacji i informacji i wydawało się po prostu trochę wolniejsze.



Podświadomie pragniemy
spowolnić i skupić się na
chwili teraźniejszej i dlatego
zalewa nas ulga, gdy wreszcie
zdecydujemy się to zrobić.



To właśnie dlatego wizja
odmówienia wyjścia na kolejne
wydarzenie i spędzenie wieczoru
z pizzą i przy hobby, czasem
wydaje nam się tak
niesamowicie przyjemne.

Dlaczego nadmiar informacji przytłacza?



Co do szkodliwości samego nadmiaru nie ma jeszcze konkretnych badań, powstały za to takie, które udowadniają, że ciągłe czytanie wiadomości i poszukiwanie kolejnych nagłówków może doprowadzić do szeregu fizycznych dolegliwości. A podczas przeglądania internetu jest to częste zjawisko.

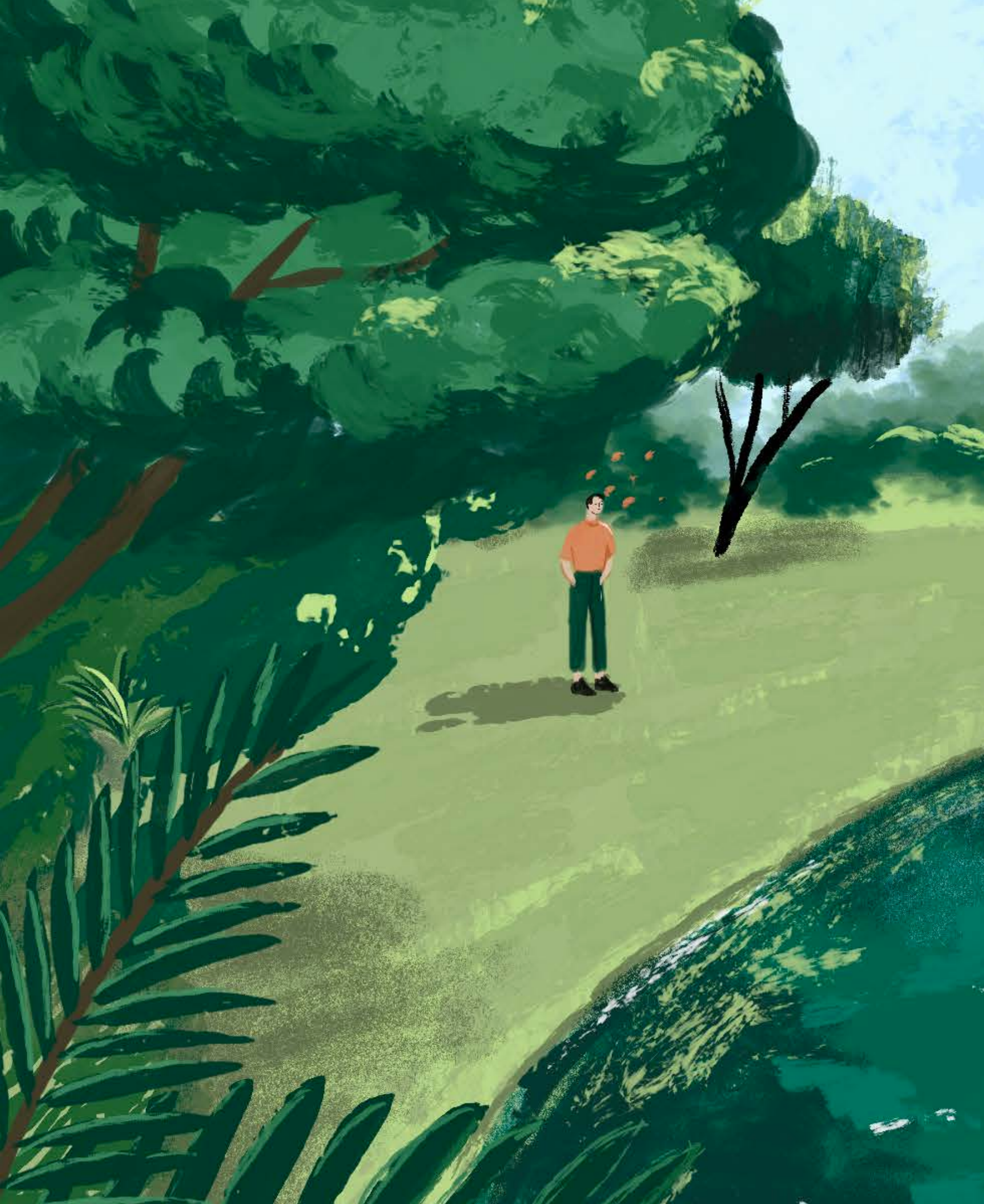
Objawy fizyczne odpowiedzią na nadmiar informacji



Do takich dolegliwości zalicza się:

- problemy ze snem
- przewlekły stres i niepokój
- poczucie bezsilności i niesprawiedliwości
- huśtawki emocjonalne
- spadek nastroju





*Relief of missing
out lepsze dla
zdrowia
psychicznego...*



Relief of missing out nie musi oznaczać jednak tylko samego uczucia ulgi, że coś nas omija. Może się to zmienić też w formę podejścia do życia i praktykę polepszenia stanu Twojego zdrowia psychicznego.



Zalety takiego podejścia do życia



Jeśli zalewa Cię poczucie ulgi, gdy zdecydujesz się ominąć nadmiar wydarzeń i informacji, dobra wiadomość jest taka, że jeśli chcesz, możesz zacząć praktykować to świadomie. I nie tylko pozwoli Ci to trochę zwolnić oraz odpocząć, ale też będzie miało pozytywny wpływ na Twoje zdrowie.



Jak praktykować Ręme?



1. Wpuść do głowy świadomość, że zmniejszenie swojej aktywności w internecie i wydarzeniach społecznych nie oznacza, że jesteś ignorantką.
2. Zaczynasz każdy dzień od sprawdzenia wiadomości albo przejrzenia mediów społecznościowych? Może czas na zmianę tego nawyku?

Jak praktykować ReMo?



3. Tak samo jak rozpoczęcie, tak i zakończenie dnia patrząc w ekran telefonu może negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie przed snem.
4. Zgadzaś się na udział tylko w tych wydarzeniach, w których rzeczywiście masz ochotę wziąć udział. Nie we wszystkich z powodu lęku przed tym, że coś Cię ominie.

Jak praktykować R2M2?



5. Rozważ wyłączenie powiadomień z danej aplikacji lub nawet usuń ją z telefonu, jeśli jesteś na to gotowa.
6. Organizuj czas tylko dla siebie i najbliższych, który spędzicie miło i bez ekranów.



Bibliografia

- <https://twig.pl/bylo-juz-fomo-i-jomo-teraz-przyszegl-czas-na-romo-wiesz-czym-jest/>
- <https://time.com/5125894/is-reading-news-bad-for-you/>
- <https://www.talktoangel.com/blog/moving-from-fomo-to-romo-relief-of-missing-out>
- <https://zwierciadlo.pl/spotkania/552088,1,romo-nowy-termin-ktory-pokochaja-introwertycy-co-to-wlasciwie-znaczy-cillian-murphy-wyjasnia.read>

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe