

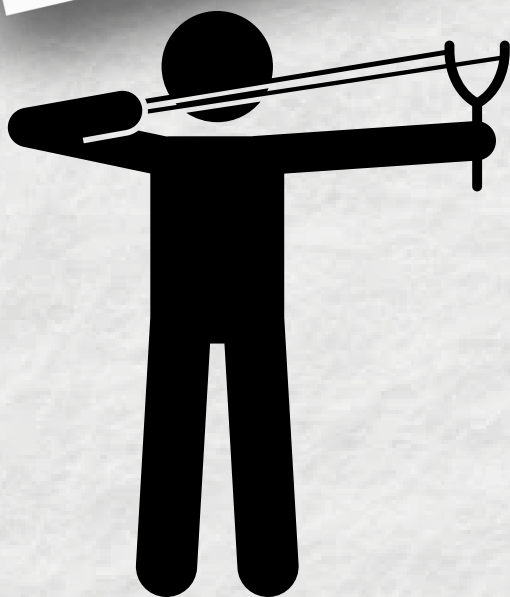
COMO LIDAR COM O "FOMO"

Fear Of Missing Out, ou seja, medo de ficar por fora

01

O QUE É?

Uma sensação de ansiedade por achar que os outros estão se divertindo ou experimentando algo interessante SEM você. Por que acontece? Redes sociais, comparações constantes e a ideia de que estamos "perdendo" algo importante.



02

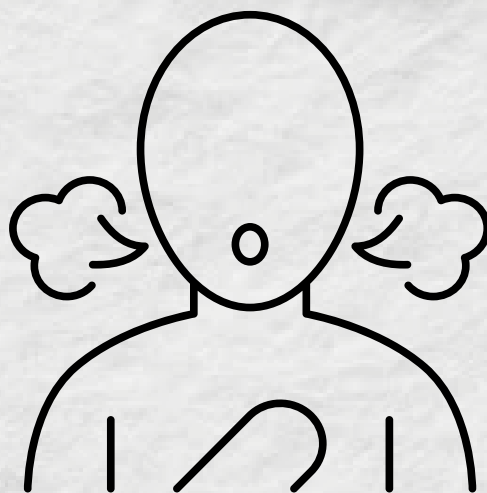
IDENTIFIQUE OS GATILHOS

Momentos em que você sente ansiedade ou insatisfação após ver postagens nas redes sociais, é até normal sentir FOMO, mas é importante reconhecê-lo e entender que não precisa acelerar por ele.

03

COMO ACALMAR

Anote o que você já alcançou e valorize suas próprias experiências. Foque no que está ao seu redor, nas pessoas e situações que estão acontecendo agora. Feche os olhos, respire.



04

REDUZA O TEMPO DE TELAS

Limite seu uso de redes sociais para evitar comparações constantes. Siga perfis que trazem positividade e inspiração, evite aqueles que te fazem sentir inferior. Desfrute de atividades sem a necessidade de compartilhar tudo online.

05

PRATIQUE O AUTOCUIDADO

Durma bem, pratique exercícios e reserve tempo para atividades que você ama. Meditação e mindfulness: são técnicas para ajudar a acalmar a mente e manter o foco no presente.



06

SEM ANGUSTIA

Compartilhar seus sentimentos pode aliviar a pressão. Se o FOMO estiver afetando sua qualidade de vida, considere a terapia.