

困死了却放不下手机 竟是患了恐惧症



不是我想玩,我也很困了,但就是控制不住一直刷手机,你说我是不是病了?

这其实是现代人身上普遍存在的一种现象,叫错失恐惧症。



这是什么东西?



干嘛当面蛐蛐我。

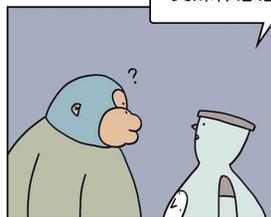
最后一种是饮酒型。

饮酒型



那为什么会产生错失恐惧症啊?

错失恐惧症其实和社交媒体息息相关。

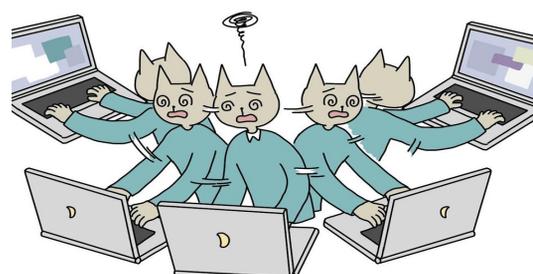


结果显示,信息负担过重和害怕错过信息,对于员工幸福感的直接损害尤其严重。



啊?怎么会这么严重。

首先,大量信息的不断涌入,使得人们更容易感到疲劳,增加了与数字化工作相关的整体压力,导致工作倦怠。

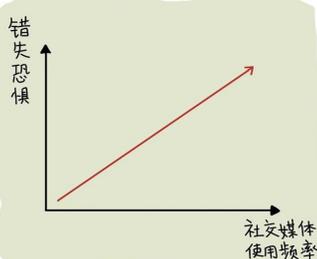


很简单,当各式各样信息涌入产生焦虑时,我们可以先停下来,判断这些信息是否值得我们花费时间和精力。

错失恐惧 (Fear of Missing Out, FOMO),是指一种由于担心失去或错过什么讯息,而产生的持续性焦虑。



心理研究者们对“错失恐惧症”展开研究时发现,如果社交媒体使用地越多,那么错失恐惧的程度就会越深。



再具体说说呢。

比如,心理研究者们把错失恐惧分为了3类。



第一类是,在线上网络空间的状态型。

状态型



朋友圈 12
的确,除此之外,朋友圈的点赞、评论,我也总是想点进去看。



也就是通过提问明白什么对自己是重要的,并专注于重要的信息。



懂了,就是把自己从无意识的信息浏览中抽离出来,关注自己。

这是社交媒体运营召回用户的一种方式,更简单的说,就是在争夺我们的注意力。



与此同时,我们要接受这个世界上每分钟会发生很多事情,我们并不需要无所不知,错过并不是过错。

你说的有道理!

第二类是社交媒体型。

社交媒体型



这样的话,对错失恐惧症会有什么影响吗?



(来源:科普中国 微信公众号《困死了却放不下手机,竟是患了恐惧症》)