

IG、FB滑到停不下來，該怎麼辦？



很多人每天起床第一件事就是開始滑手機、關注社群媒體

「你有沒有看到下午學弟妹他們發的限時動態？」
「當然有啊！他們竟然跑去那間最近爆紅的咖啡廳，我也好想去喔！」
「欸，那你知道前陣子很多網紅介紹的那家餐廳嗎，最近有折扣活動耶！」
「我知道、我知道！大家找一天一起去吧，到時候我們也要記得發動態！」

聽著同學們你一言我一語，熱烈討論著時下流行話題，小晴一邊笑著附和，一邊在心中感到有些尷尬、慌張——他們怎麼都知道那麼多消息，我都沒有follow到！小晴趕緊拿出手機，打開社群軟體，發現自己還有好多篇未讀的貼文、動態……

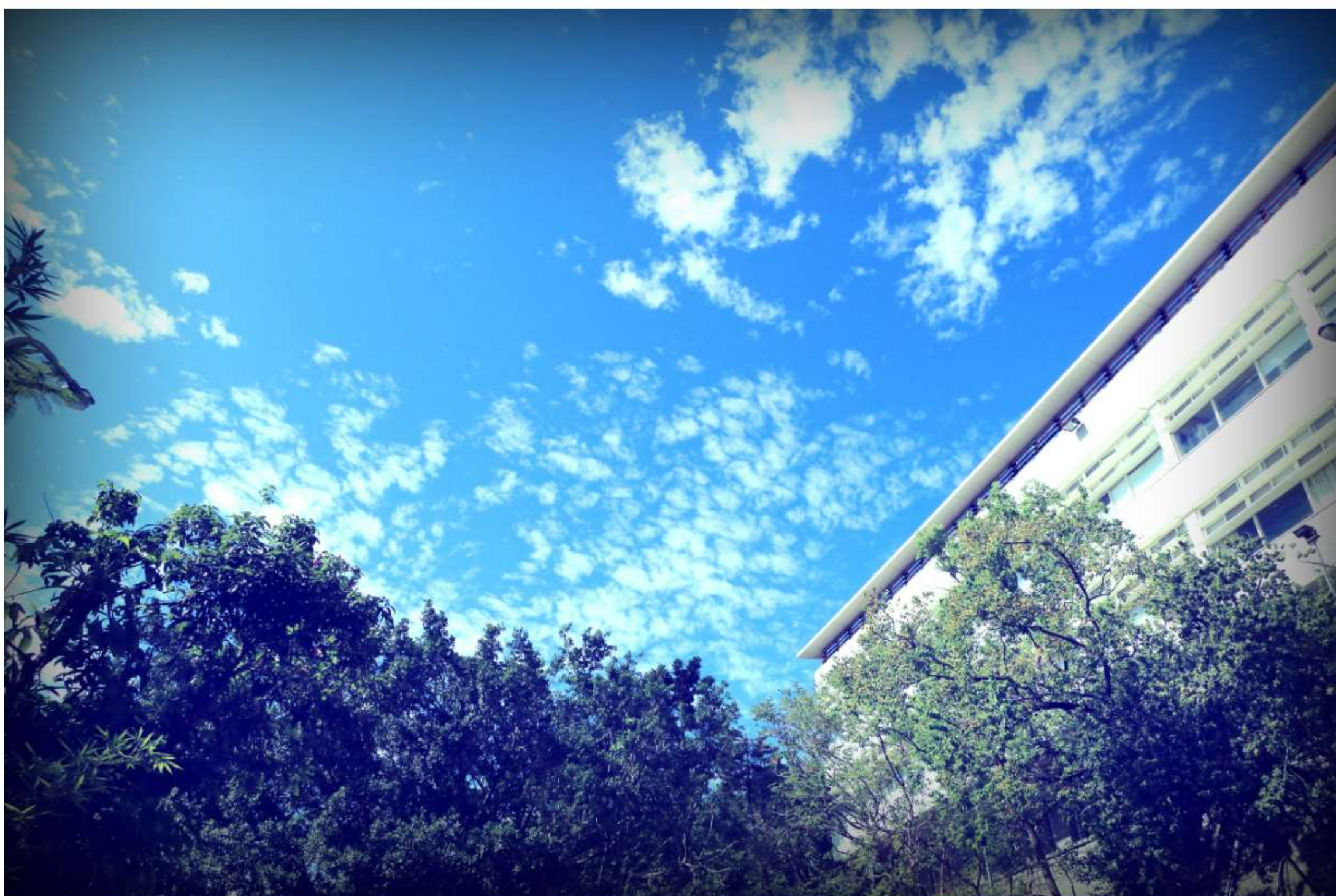
很多人每天起床第一件事就是打開IG、FB，看看親朋好友更新了什麼照片，深怕錯過親友們的一舉一動；才剛看過新聞報導，等捷運時卻又忍不住解鎖手機，瀏覽起了疫情的最新動態；明明已經把每個社群平台都逛完一輪了，卻還是不斷重新整理頁面，看看有沒有漏掉熱門話題。以上這些情境，在你的日常生活中是否也經常出現呢？

在通訊科技發達、充斥著各式社群媒體的現代社會中，人們取得新資訊的管道多元、便利且迅速，只要連上網路，無論身在何處，立刻就能與世界接軌。一方面，我們享受著資訊傳遞的便利性；但另一方面，似乎也使我們在接觸新資訊時，越來越缺少緩衝的時間與空間，彷彿每天總有數不完的新聞、流行、知識，在等著我們快快跟上，因而使我們開始擔心：我是不是就與世界脫節了？

「錯失恐懼」(Fear of Missing Out, FoMO) 指的是，當一個人感覺到自己錯過了某些重要資訊、無法即時獲知一段時間當中他人發生了什麼事情、擔心錯失了與他人的社交連結，從而產生焦慮、不安等等情緒的現象。因此，當事人可能會透過反覆查看社群媒體、大量吸收網路上的資訊，持續了解此刻周遭正在發生什麼事情，確保自己與他人或整個社會保持著連結，以降低錯失社交連結、被排除在外的焦慮感。

然而，反覆察看手機、迫使自己吸納大量資訊等舉動，有時不一定能有效降低我們的焦慮與不安，反而可能會對於生活造成影響，例如：

- 1. 影響作息：**睡前花費太多時間使用電腦、手機，可能到深夜還無法入眠；而白天過於頻繁地使用電子產品，也可能使得工作、作業的進度受到干擾。
- 2. 影響心情：**閱覽大量社群媒體上光鮮亮麗的貼文、動態，可能使人產生比較心態，從而感到自卑、失落、沮喪。



閱覽大量社群媒體上光鮮亮麗的貼文，可能使人產生比較心態，從而感到自卑、失落、沮喪

面對這些情況，你可能會這麼想：我知道一直上網、滑手機會影響到日常生活，可是真的很難控制！別著急，不需要逼迫自己一口氣戒網路、戒手機，我們可以試著藉由以下這些方式，慢慢調整使用習慣：

- 1. 設定瀏覽社群媒體的時段：**
安排在一天中幾個固定時段使用社群媒體，例如：午飯過後的空檔、下班下課後的某段休閒時間等等，在這些時段可以放鬆、盡情享受網路世界，而其他時間則提醒自己非必要則不使用社群媒體，以避免過多的資訊全天候涉入生活當中。
- 2. 選擇關注自己感興趣的議題：**
網路社群中的資訊大量且多元，然而不一定每件事情都是你感興趣的，我們可以試著練習慢下腳步，不急著立刻接收所有新資訊，而是選擇關注你較喜歡、想深入了解的領域，更能好好咀嚼、吸收這些訊息。
- 3. 把握與親友實際接觸的機會：**
疫情當前，遠距工作、上課逐漸成為生活中的常態，在這樣的情況下，若能與親友見上一面，是相當值得珍惜的機會。此刻不妨相互提醒，在見面時放下手機，好好專注於面對面的互動吧！

社群媒體可以是替生活增添豐富色彩的助力，也可能成為綑綁日常作息的幫兇。讓我們一起練習在無窮無盡的網路世界中，停下不斷追趕的腳步，慢慢將注意力聚焦回自己的內心，與自己真正關心的人、事、物同在吧！

〈文／健康心理中心陽明校區 李昀全職實習心理師；圖／秘書處〉