

專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：林裕哲 實習諮商心理師

忍不住滑 IG：害怕錯過 IG 訊息的我們

輔導老師，您好：

我是大三的小安，我發現自己常常忍不住想要滑 Instagram，看到同學的 IG 動態去草山夜未眠玩，有的同學則 Po 出一張張網帥照，而我卻覺得有些比不上他們，但卻又忍不住想知道其他同學正在做什麼，很怕錯過同學們的新資訊與回覆的訊息，也很擔心沒參加到朋友們的聚會，錯失了與同學之間的話題，因而常常感到焦慮不安，但又難以停下來去做自己的事情，只能不斷的滑著 IG。想請問老師，我可以如何調整自己，不要一直受到 Instagram 的干擾嗎？By 不想再受到 IG 影響心情的小安

親愛的小安，你好：

感謝你的來信，讓我們有機會可以陪伴你一起討論如何調整使用 IG 的狀況，能理解小安想跟上同學們最新消息及不想遺漏任何訊息的心情，也感受到好像常常在滑 IG 的過程中有很多焦慮及不安，難以專注於自己想做的事情上，也看見小安能去覺察自己滑手機的時間與心情及對人際關係的重視，但同時也想好好的安頓自身。其實這樣的狀況很多人都會遇到，這與因近年社群媒體出現而被特別關注的「錯失恐懼症」(Fear of Missing Out, FoMO)有關，下面就讓我們一起認識錯失恐懼症。

一、「錯失恐懼症」的成因

社群媒體是個能快速取得他人資訊的管道，因此我們也不知不覺養成透過 IG 來瞭解朋友們近況的習慣，並藉由 IG 來與同學朋友們保持連結，如 Po 文及回應限時動態，但同時也不斷的增加我們滑手機的時間，開始反覆的查看 IG 確認朋友有沒有回覆及有誰看過了貼文等，以致我們開始藉由檢查 IG 訊息的方式，去確認朋友是否有回應，來免除我們因害怕錯過朋友的訊息所產生的不安及焦慮。

二、「錯失恐懼症」的影響

主要會造成「影響生活作息」及「自我價值感低落」兩大影響。越是頻繁、持續性關注 IG 及密集地刷新動態，越會花費大量時間使用手機，進而導致失眠、學習效率降低等生活層面的影響。另外因不斷的觀看 IG 貼文，也會不知不覺陷入一次次與他人比較的迴圈，常常衍生出自尊心不足與各方面不如人的自卑感。

三、克服「錯失恐懼症」的絕招

(一) 應用手機 APP 觀察自己滑 IG 的時間：透過時間管理的 APP，可先觀察自身每天使用 IG 的時間及習慣，漸進式的減少使用時間，並透過 APP 作為提醒自己的方式。

(二) 多發展個人及現實生活中的交友連結：當與朋友有更多實際的人際互動時，能有效減少錯失恐懼症的影響，可以多與自身喜愛的朋友一同聚餐、運動等，或多從事自己喜愛的事物，降低使用 IG 的使用時間。

(三) 享受當下，回到自身：除了關注 IG 中的朋友，更重要的是回到自身。關注自己想做什麼，減少關注別人的行為與想法，即使自己一個人也可以怡然自得、擁有成就感。

以上的絕招歡迎你一同嘗試，要改善滑 IG 的狀態有時是不容易的，重要的是在滑 IG 的過程中，能覺察與調整好自身心情，找到屬於自身使用手機、滑 IG 的舒服狀態、時間及方式。若在嘗試的過程中仍覺得有些困難，可以至諮商中心找老師談談，一同陪你重新調適心中的焦慮與不安。

參考資料：林志哲、林敬堯 (2020)。淺談青少年的錯失恐懼症及改善策略。臺灣教育評論月刊，9(5)，68-71。圖片來源：pngtree.com

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12615

親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間