# Słyszałeś o JOMO? Sprawdź, na czym polega ten coraz bardziej popularny trend

**Jak wykazują badania społeczne, w Polce aż 465 tysięcy osób jest uzależnionych od internetu.
Najbardziej narażone są osoby młode i bardzo młode. Ponad połowa uzależnionych nie ukończyła 25 roku życia. Równie niepokojącym uzależnieniem jest fonoholizm, czyli uzależnienie od telefonu. Wśród osób w wieku od 18 do 24 lat odsetek uzależnionych wynosi 17,6%, wśród nastolatków 16,4%. Niewiele im ustępują osoby w przedziale od 25 do 30 lat – 12,2%. Blisko połowa, bo aż 47,7% populacji w wieku powyżej 15 roku życia, nie wylogowuje się z mediów społecznościowych, a prawie 43% z serwisów. Więcej niż trzech na czterech badanych jest stale online. Osoby z grup ryzyka spędzają w mediach społecznościowych przeciętnie 6,5 godziny, pozostali – dwuipółkrotnie mniej.[[1]](#footnote-1) Jak uniknąć tego typu destrukcyjnych uzależnień? Poznaj JOMO.**

Liczby dotyczące czasu jaki spędzamy ze smartfonami w ręce przerażają. W dużej mierze są skutkiem niepokojącego trendu FOMO (ang. *fear of missing out*), czyli strachu przed tym, że coś nas ominie. W opozycji staje JOMO, które w ostatnim czasie zyskuje na popularności.

## Jak z FOMO przejść do JOMO?

*Joy of missing out*, w skrócie JOMO, czyli celebrowanie chwil sam na sam ze sobą, bez powiadomień, dzwoniącego telefonu i zbędnych bodźców płynących z mediów. Nie powinno się uciekać przed przebywaniem w samotności. Ta nie musi oznaczać nudy, a często pozwala doświadczyć ulgi i pozbyć się stresu, przez oderwanie od wszechobecnych bodźców. Jak z FOMO przejść do JOMO? Najprościej odcinając się od zbędnych bodźców. Wyłączenie telewizora, radia i komputera odcina od reklam. Te są dla mózgu zbędnymi informacjami, które jednak musi przetworzyć. Wyłączenie internetu w telefonie skutkuje brakiem powiadomień z mediów społecznościowych i serwisów informacyjnych, które po głębszej analizie, do szczęścia nie są potrzebne, a tylko zaśmiecają głowę. Tak naprawdę niewiele trzeba, aby z FOMO przejść na stronę JOMO.

## Co otrzymasz w zamian?

Po wprowadzeniu tych drobnych zmian można zauważyć, że ilość wolnego czasu wzrośnie diametralnie. Warto go wykorzystać na zaprzyjaźnienie się z samym sobą i odkrycie nowych zainteresowań. *–* Podejmowanie nowych aktywności, częstsze przebywanie na świeżym powietrzu, odkrywanie świata, poszukiwanie inspiracji i wyrwanie się z dotychczasowych przyzwyczajeń i próbowanie nowych interesujących aktywności. To nie tylko założenia akcji „Żyj pełną MOCą”, ale także możliwości, jakie zyskamy po wprowadzeniu JOMO do naszego życia*.* – wylicza Ewa Wojaczek z EcoFlow, marki, która zainicjowała akcję „Żyj pełną MOCą”.

Jej celem jest zachęcenie do wyjścia poza utarte schematy. Warto sięgnąć po aktywności, które dotychczas wydawały się kłopotliwe do realizacji w plenerze. Joga w parku przy relaksacyjnej muzyce, piknik na łące, seans filmowy w ogrodzie, a może piesza wędrówka z fotorelacją do domowego albumu. Brzmi zachęcająco, ale wymaga źródła energii elektrycznej. Jego zapewnienie nie będzie kłopotliwe przy wykorzystaniu przenośnej stacji zasilania. *–* W zależności od mocy urządzenia, które potrzebujemy zasilić, należy wybrać stację o odpowiedniej pojemności. Dla urządzeń takich jak grill elektryczny czy innych o mocy powyżej 1kW, najlepiej wybrać stację o pojemności przynajmniej 1260Wh. Dla zasilenia głośnika czy doładowania baterii aparatu idealnie sprawdzi się niewielka stacja o pojemności 210Wh, która jest na tyle mała, że swobodnie zmieści się w plecaku, a gdy zajdzie taka potrzeba jesteśmy w stanie ją naładować dzięki panelom fotowoltaicznym *–* wyjaśnia Ewa Wojaczek.

## Ciesz się z efektów zmian!

Ograniczenie bodźców i przeorganizowanie codzienności tak, by nie rządziły nami media społecznościowe, memy i powiadomienia to ogromny krok w kierunku w odzyskaniu władzy nad swoim czasem. JOMO daje także szansę na lepsze poznanie siebie, swoich pasji, pragnień i rzeczy, które są dla nas najważniejsze, a ponadto niesie szereg korzyści zdrowotnych. Ograniczenie bodźców i odciążenie mózgu z natłoku informacji służy jakości snu, poprawia wydajność umysłową i koncentrację, a także zmniejsza poziom stresu.

Jeśli wprowadzenie JOMO będzie wiązać się z przebywaniem na świeżym powietrzu, to poprawi się funkcjonowanie organizmu i wzrośnie nasza odporność. Zauważalnie spadnie odczucie przemęczenia, wypalenia i ryzyko zachorowania na wiele chorób cywilizacyjnych. Tak niewiele trzeba, a jak wiele można zyskać.

Odcięcie się od bodźców i zbędnych informacji jak widać nie jest trudne, ale początkowo może wzbudzać lekki niepokój. Jesteśmy za bardzo przyzwyczajeni do bycia zawsze on-line i nie zauważamy, ile ciekawych rzeczy nas omija. Warto zatrzymać się na chwilę w nieustającej rzece informacji i bodźców. Sprawdzić, co czeka na brzegu. Korzyści z przyjętych zmian przyjdą szybciej niż może się wydawać.

1. https://www.prawo.pl/zdrowie/od-czego-uzaleznieni-sa-polacy-wyniki-raportu-cbos-z-2019-r,495779.html [↑](#footnote-ref-1)