# Közösségi oldalak előnyei és hátrányai

A mai társadalom **okostelefon, tablet, és számítógép** függő. Egyszerűen túl sok időt töltünk a közösségi média oldalak ellenőrzésével, pedig ezt az időt magunkra, és a kapcsolatainkra is fordíthatnánk.

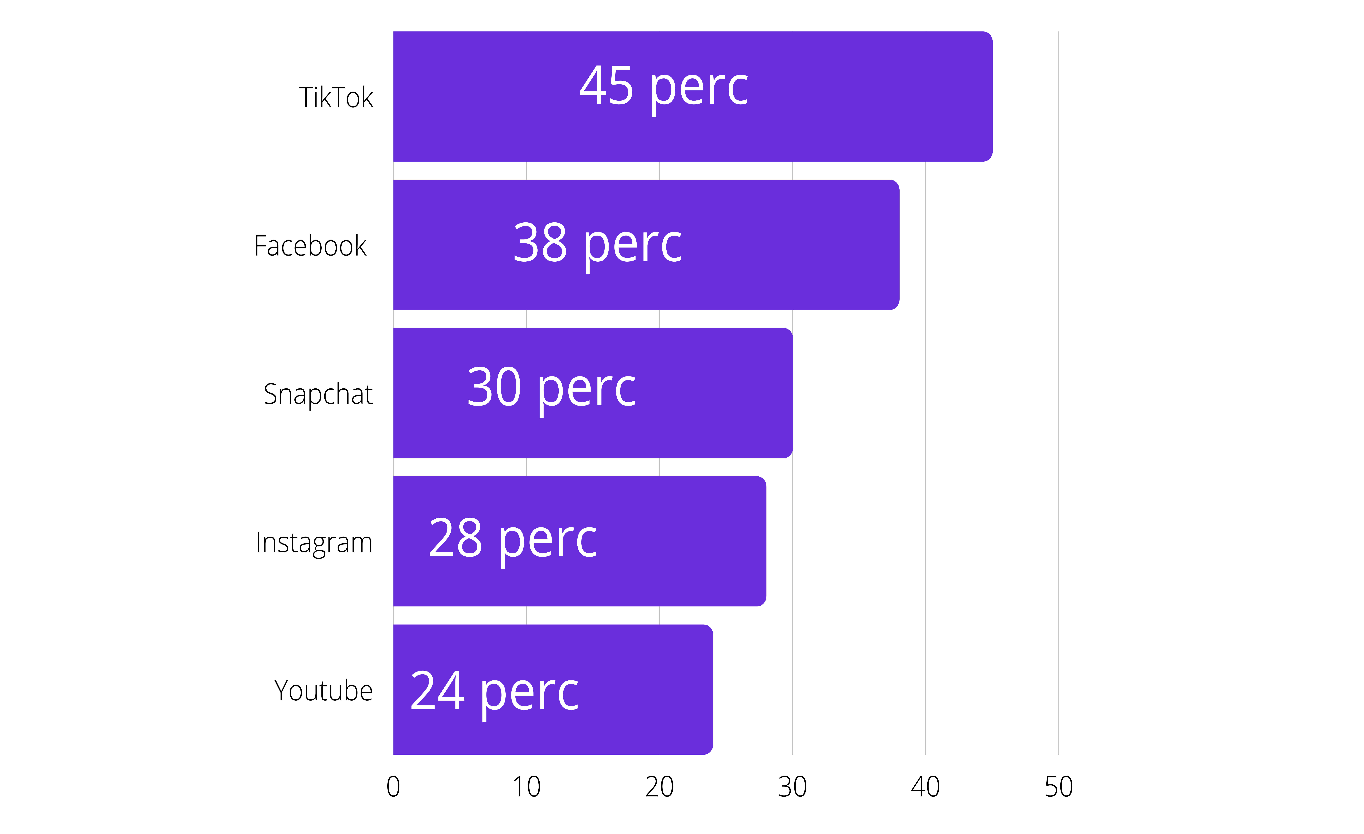
Ha elmész étterembe, és körül nézel a helyiségben, szinte mérget vehetsz rá, hogy a vendégek 60%-a telefonnal a kezében üldögél, még akkor is, ha van partnere.

Sajnos a legtöbben nagyon görcsösen ragaszkodunk az okostelefonjainkhoz, és ahhoz, hogy minden egyes friss közösségi médiabeli értesítést azonnal megnyissunk. Érdekes egy megszállottság ez, de hihetetlenül valós.

**Félnünk kell-e attól, hogy az emberi kapcsolatok egyre inkább elsorvadnak?**

## MIÉRT OLYAN FONTOS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA?

A közösségi média egyik alapvető félelmünkre épít, amely nem más, mint a **FoMo**, vagyis az angol fear of missing out betűiből áll össze. Magyarul úgy fordítjuk, hogy a *félelem attól, hogy kimaradunk valamiből* vagy lemaradunk valamiről. Pszichológiai szükségletünk, hogy egy csoporthoz tartozzunk, szinte ugyanolyan erős, mint az éhínség.

Ennyi időt töltünk különböző social media oldalakon átlagosan naponta:

A FoMo pedig pont erre épül: látjuk, hogy barátaink épp egy koncerten vannak, mi pedig nem, így valódi fájdalmat élünk át, hogy mi nem vagyunk a csoport részei éppen, most nem tartozunk oda. A Facebook és Instagram miatt látjuk, hogy mennyi minden történik a világban, és mindebből kimaradunk. Ahhoz, hogy eltűnjön a FoMo, tudnunk kell, hogy nem lehetünk ott mindenhol, és tisztában kell lennünk céljainkkal. Stabil értékrend, saját képességeink és határaink ismerése az út ahhoz, hogy feloldódjon ez a fajta szorongás.