



Zjawisko

zwane FOMO, czyli strach przed tym, co nas omija, do tej pory pojawiało się głównie w dyskusjach o negatywnym wpływie mediów społecznościowych na nasze funkcjonowanie. Zauważono, że osoby, które mają problem, by rozstać się z telefonem, mierzą się z lękiem, że przestaną być na „bieżące” i że ominie je coś atrakcyjnego. Tak działają social media - wywołują wrażenie, że uczestniczymy w wirtualnym świecie, a bodźce w postaci zdjęć, newsów, emocjonalnych nagłówków uzależniają nas od łatwej, szybkiej i darmowej przyjemności.

Ten sam mechanizm FOMO towarzyszy również uzależnieniu od alkoholu. Picie alkoholu związane jest kulturowo z życiem towarzyskim - okazja do spotkania to okazja do napięcia się, więc rozwija się poczucie uczestnictwa i bycia w centrum wydarzeń. Ponadto, samo picie jest czymś bardzo atrakcyjnym - to nagroda, sytuacja kojarzona z radością, swobodą, poczuciem wyzwolenia. Alkohol uwalnia od napięć, wywołuje euforyczne wrażenia. Wiadomo o tym, że przegapiliśmy okazję do tych wszystkich przyjemności w gronie znajomych, wywołuje frustrację i w konsekwencji rozwija się FOMO.

Naukowcy z Wielkiej Brytanii i Szwecji sprawdzili, jak lęk przed utratą okazji do picia jest skorelowany z mechanizmami uzależnienia od alkoholu.

28 proc. dorosłych w Wielkiej Brytanii regularnie przekracza tzw. bezpieczną dawkę alkoholu - 14 jednostek tygodniowo. 1 jednostka alkoholu to pół kufła średniej mocy piwa (3,5 proc. obj.), 25 ml whisky, ginu lub rumu lub lampka wina o pojemności 125 ml (12 proc. obj.). Przekroczenie tego limitu powiązane jest z negatywnymi konsekwencjami krótkoterminowymi, takimi jak utrata przytomności, kac, doświadczenie przemocy lub ataki agresji, oraz długoterminowymi, takimi jak ryzyko zachorowania na nowotwory czy choroby wątroby.

Młodzi dorośli (w wieku 18-30 lat) zostali zidentyfikowani jako grupa, która

najprawdopodobniej przekracza to zalecenie i doświadcza negatywnych konsekwencji nadużywania alkoholu. To w tej grupie wiekowej najczęściej dochodzi do jednorazowych [przedawkowań](#) - intensywne picie epizodyczne naraża na przykre i niebezpieczne doświadczenia: upokorzenie publiczne, ryzykowne zachowania seksualne, wypadki. Edukacja i przypominanie o negatywnych skutkach picia nie zniechęca jednak młodych ludzi do zmiany nawyków.

Młodzi dorośli skupiają się bardziej na korzyściach społecznych, które są skorelowane z sytuacjami zogniskowanymi wokół picia alkoholu. To przede wszystkim poczucie bycia w grupie, ale również poczucie głębokich relacji z przyjaciółmi. Przez to skojarzenie rodzi się lęk, że kolejne spotkanie nas ominie oraz żal, kiedy już tak się stanie. Czujemy, że przegapiliśmy coś co dla nas ważnego, straciliśmy szansę na satysfakcjonujące doświadczenie. Zaczynamy tęsknić za poczuciem integracji wzmocnionej alkoholowym hajem.

Z badań wynika, że FOMO towarzyszy poczuciu głodu w rozwijającym się uzależnieniu - może wywołać głód albo go wzmocnić. Ponadto, badani, którzy zadeklarowali lęk przed utratą okazji do picia, częściej doświadczali poważnych konsekwencji nadużywania alkoholu. Co ważne, intensywne odczuwanie FOMO jest również związane z tym, ile finalnie wypijemy, by złagodzić napięcie, a nawet z częstotliwością picia. Im silniejsze FOMO, tym częściej badani sięgali po alkohol, mimo że negatywne konsekwencje się nasilały.

Wyniki badania pokazują wyraźnie, że samo działanie alkoholu na organizm jest tylko częścią problemu. Alkohol towarzyszący budowaniu relacji oraz poczucia przynależności do grupy społecznej niszczy podwójnie - nie tylko szkodzi zdrowiu, ale również zaburza zdrowe funkcjonowanie w społeczeństwie. Strach przed utratą okazji do picia świadczy o tym, że picie przypisuje się dodatkowe funkcje, w tym odczucie satysfakcji życiowej.

Źródło:

[I can't believe I missed that! How the fear of missing out impacts on alcohol behaviours,](#)
2024