

FOMO. La malattia silenziosa dell'era digitale

Alessandro Del Vecchio | 29/04/2025 | Orizzonte salute

Di fronte a un mondo connesso ventiquattr'ore su ventiquattro, cresce il timore di rimanere indietro. Ma cos'è davvero la FOMO e come possiamo difenderci?

Che cos'è la FOMO?

La FOMO si manifesta come un senso di ansia crescente al pensiero che altri stiano vivendo esperienze gratificanti da cui si è esclusi. È il bisogno compulsivo di essere sempre aggiornati, di partecipare, di non rimanere indietro rispetto a un flusso continuo di eventi e opportunità. Questa paura è alimentata, e spesso esasperata, dall'uso dei [social network](#), dove le vite altrui appaiono filtrate e idealizzate, creando una percezione distorta della realtà.

Come si manifesta?

Chi soffre di FOMO può sperimentare irritabilità, frustrazione, insoddisfazione costante. Si controllano compulsivamente i messaggi, si naviga senza sosta tra le piattaforme social, si accettano inviti o si prende parte ad attività solo per non sentirsi 'tagliati fuori', anche a scapito di bisogni reali come il riposo o il tempo per sé. La FOMO si nutre del confronto sociale: vedere gli altri felici, in viaggio, a eventi esclusivi, con successi lavorativi o personali, può innescare sentimenti di inadeguatezza e di perdita.

Adolescenza: l'età più vulnerabile

Nell'adolescenza, fase di costruzione dell'identità e del senso di appartenenza, la FOMO trova terreno fertile. I ragazzi sono costantemente esposti a immagini di vite perfette, amicizie indissolubili, successi scolastici o sportivi, feste indimenticabili. Ogni 'assenza' diventa un fallimento personale. La paura di essere esclusi non riguarda solo l'esperienza mancata, ma mette in discussione il proprio valore agli occhi degli altri. Questo può aumentare il rischio di sviluppare ansia sociale, depressione, bassa autostima e dipendenza da smartphone.

Età adulta: una FOMO più subdola

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, la FOMO non sparisce crescendo: si trasforma. Nell'età adulta può manifestarsi come paura di perdere opportunità lavorative, esperienze di viaggio, eventi sociali, relazioni importanti. Diventa una corsa al miglioramento continuo, spesso esasperata dai traguardi ostentati dagli altri — nuove carriere, matrimoni da favola, famiglie felici, successi economici. Anche chi apparentemente ha 'raggiunto tutto' può vivere il timore sotterraneo di non essere abbastanza.

Come prevenire e combattere la FOMO?

La prima arma contro la FOMO è la consapevolezza. Riconoscere di esserne vittime è il primopasso.

Ecco alcune strategie efficaci:

- Limitare il tempo sui social media.
- Ricordarsi che ciò che si vede online è spesso una versione edulcorata della realtà.
- Coltivare la gratitudine, concentrandosi su ciò che si ha anziché su ciò che manca.
- Investire nel momento presente.
- Imparare a dire no.

Superare la FOMO: un percorso di libertà

Superare la FOMO significa riconquistare il diritto alla propria unicità, accettando che non possiamo essere ovunque, vivere tutto, possedere ogni esperienza. Significa smettere di inseguire le vite degli altri per iniziare a vivere pienamente la propria.

Un antidoto potente alla FOMO è la JOMO — [Joy Of Missing Out](#), la gioia di non esserci: la consapevole, serena decisione di selezionare ciò che conta davvero.

In un mondo che ci spinge a correre sempre, scegliere di fermarsi, di non partecipare, di dedicarsi a ciò che davvero ci arricchisce è un atto rivoluzionario. E forse, proprio nelle piccole cose che ci sembravano 'meno', si nasconde la nostra più autentica felicità.