

BİR SİBER SORFECİNİN MACERALARI



**SICAK BİR FİNCAN
FOMO!**



Co-funded by
the European Union



Hey, Aly.
Naber?



VAY CANINA.
Davet için
tesekkürler
çocuklar!



Biz de hızlıca bir
kahve içelim
dedik.

Ne demek
istiyorsun?

Yani Ömer'le ben
çorba içmeye
çıkmıştık.

Merhaba, bensiz
takılıyorsunuz..



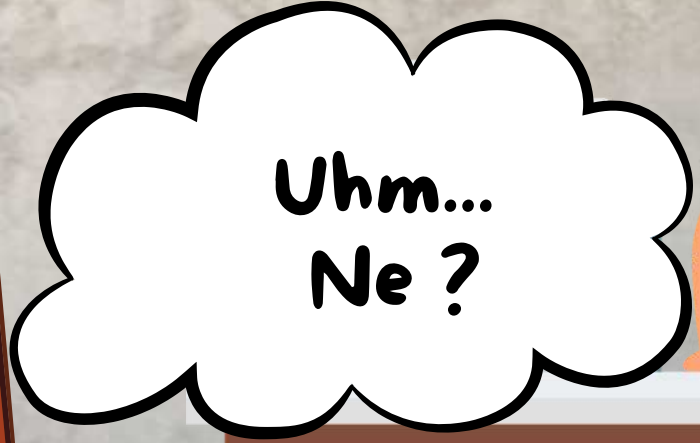


Hayır, öyle demedim..



Tamam, siz zaten
bensiz
takılıyordunuz.







Ve yaklaşık bir ay sonra,
muhtemelen beni sonsuza dek
terk edeceksin ve muhtemelen
ikiniz beni davet etmeden daha
fazla dışarı çıkacaksınız.



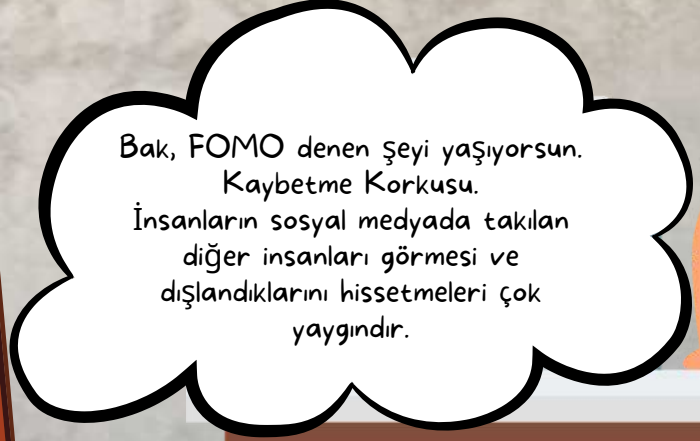


PORTAL,
DUR
LÜTFEN



Ve ben farkına bile varmadan,
siz ikiniz yeni bir arkadaş
grubuyla başka bir şehre
taşınacak ve bensiz yeni
maceralara atılacaksınız....

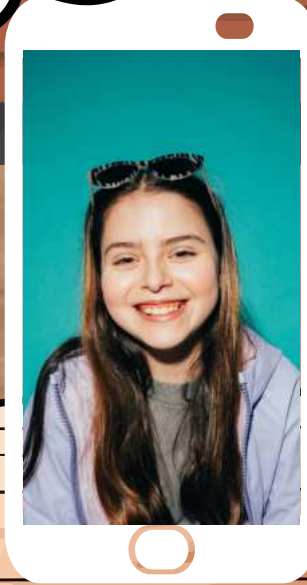






Ancak bunlar hakkında
endişelenmek sadece ruh
sağlığımızı etkileyecektir.
Ayrıca, aynı anda her
yerde olamayız, değil mi?

Bu yüzden sosyal medyada
gördükleriniz için
endişelenmeyin. Biz hala
senin arkadaşınız.



Evet... Biliyor musun,
neden buraya gelip bizimle
bir fincan kahve
içmiyorsun?





Hmm...
Teşekkürler ama hayır.
Kahve sevmiyorum.



GENELER İÇİN İPUÇLARI:

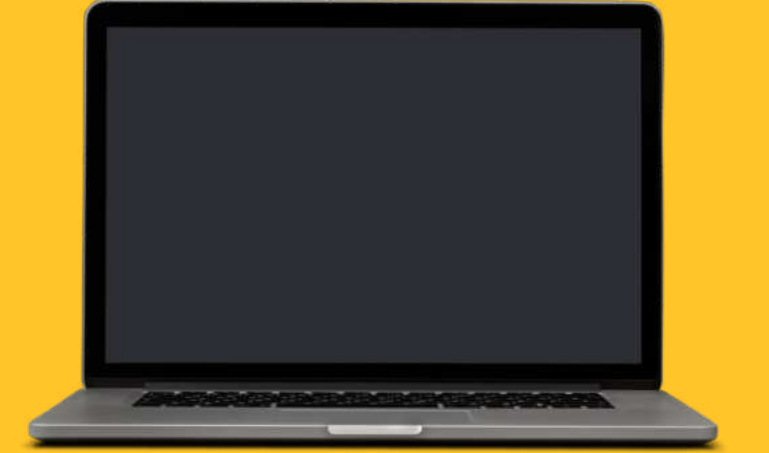
Sosyal medyada vakit geçirirken FOMO - Kaçırma Korkusu - yaşayabilirsiniz. Başkalarının hayatlarının önemli anlarını çevrimiçi olarak paylaştıklarını gördüğümüzde, bu bazen kendinizi üzgün veya dışlanmış hissetmenize neden olabilir. FOMO yaşadığınızı hissettiğinizde, ruh halinizi ve sağlığınıza iyileştirmek için bu ipuçlarından bazılarını deneyebilirsiniz: FOMO bazen kendinizi dışlanmış, hayal kırıklığına uğramış veya üzgün hissetmenize neden olabilir. Sağlığınıza korumak için farklı şeylerin size neler hissettirebileceğini bilmek önemlidir. Yapmaktan hoşlandığınız resimleri boyayarak aşağıdaki etkinliği tamamlayın. Sizi mutlu eden şeyleri keşfetmek ve bu faaliyetlere katılmak kendinizi iyi hissetmenize ve FOMO'yu hayatınızdan çıkarmanıza yardımcı olabilir!

- Sahip olduklarınıza odaklanın
- Günlük tutun
- Arkadaşlarınızla vakit geçirin
- Anı yaşayın
- Teknolojiden uzak zaman geçirin



GENCLER ICIN EĞLENCELİ AKTIVITE

FOMO bazen kendinizi dışlanmış, hayal kırıklığına uğramış veya üzgün hissetmenize neden olabilir. Sağlığınıza korumak için farklı şeylerin size neler hissettirebileceğinin farkına varmak önemlidir. Yapmaktan hoşlandığınız resimleri boyayarak aşağıdaki etkinliği tamamlayın. Sizi mutlu eden şeyleri keşfetmek ve bu faaliyetlere katılmak kendinizi iyi hissetmenize ve FOMO'yu hayatınızdan çıkarmanıza yardımcı olabilir!



Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmiştir. Bu çalışma yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Ulusal Ajans ile Avrupa Komisyonu, burada yer alan bilgilerden sorumlu tutulamaz.

