|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **פומו** | **"ג'ומו":** |
| **רגשות** | חרדה או חשש או פחד מהחמצה או תחושת החמצה (פספוס) חשש מלהיות לא רלוונטי או מחוץ לעניינים או חשש מכך שאחרים יחשבו שאנחנו לא שותפים תחושה שלאחרים יש חיים מעניינים יותר חשים מוטרדים רצון להיות מעודכנים ומחוברים כל העת רצון לקבל סיפוק מיידי חשש מחיים אפורים ומשעממים  קנאה בחברים המבלים. | הנאה שבהחמצה השלמה עם המצב הקיים התפכחות חוסר פחד להחמיץ לא לפחד להתנתק תחושת שלווה כתוצאה מהתנתקות |
| **פעולות** | בדיקה מתמדת של הטלפון / מבט נמשך אל המסך / בדיקה אובססיבית של הדואר האלקטרוני והוואטסאפ / כניסה שוב ושוב לרשתות החברתיות / ריענון חוזר ונשנה של אתרים / קבלות התראות בלתי פוסקות / גלישה באינטרנט שנמשכת שעות רבות / התמכרות למה שקורה במרחבי הרשת / יציאה לבילויים/מסיבות — רק כדי לא להחמיץ אותם / "מותחים את החיים עד הקצה" / קריאה של כל הפוסטים שהחברים מעלים / הצטלמות אובססיבית לרשתות החברתיות או העלאת תמונות/רדיפה אחרי הזדמנויות שאולי החמצנו /השקעת אנרגייה כדי להראות לעולם מה עושים / עיסוק מתמיד בהגדלת מספרהעוקבים או לקושש לייקים. | צמצום השימוש במכשירים דיגיטליים / להפסיק לרענן את דף הפייסבוק / מפסיקים לבדוק ללא הרף את הדואר האלקטרוני / מפסיקים לקושש לייקים / להפסיק להיכנס שוב ושוב לאתרים / לווסת את זמן המסך / התנתקות מהרשת ו/או התחברות אליה רק בעת הצורך או מבלים פחות זמן ברשתות החברתיות / צריכת מידע באופן פעיל ומודע / התמקדות בפעילויות לא מקוונות / פועלים למען רווחתם האישית / חוסמים התראות / משתמשים במאפיין שמסכם את זמן השימושבכל אפליקציה / מקציבים את זמן הגלישה / מעדיפים להיות בבית (במקום לצבור חוויות חדשות) / מתרכזים בפעולות של "כאן ועכשיו" / לא נכנעים לצורך בסיפוק מיידי / הרגלי פעילות נכונים יותר בטכנולוגיה / הוצאת הטלוויזיה מהבית / סגירת חשבונות פייסבוק, אינסטגרם וטוויטר. |

.