

The Phenomenon Of Fear Of Missing Out (FOMO) And Post-Traumatic Stress During The 12-Day Imposed War

Ali asghar Jesmi^{1*}, Atena Delshad²

1. Department of Nursing, Iranian Research Center on Healthy Aging, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
2. MSc.student in Intensive Care Nursing, Faculty of nursing and midwifery, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

Received: 2025/06/22

Accepted: 2025/08/08

*Corresponding Author: Ali asghar Jesmi, Address: Department of Nursing, Iranian Research Center on Healthy Aging, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran, Tel: +989104886471, E-mail: jesmiaa@gmail.com

Abstract

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a psychological response to stress arising from traumatic events—such as horror, helplessness, and fear. In addition to the diagnostic criteria of re-experiencing traumatic events, avoidance, and hyper arousal, the DSM-5 also includes the criterion of persistent negative alterations in cognition and mood. PTSD can develop following various traumatic experiences, including war, sexual assault, natural disasters, industrial accidents, bereavement, and similar events (1). The prevalence of PTSD is notably higher among populations frequently exposed to traumatic events, such as those affected by war, with reports suggesting rates of up to 50% in these populations (2). One factor that may exacerbate PTSD is the phenomenon known as *Fear of Missing Out (FOMO)*.

FOMO—translated into Persian as "fear of missing out," "fear of being left behind," or more precisely, "anxiety of deprivation"—is a relatively recent psychological construct. British psychologists have described it as a "pervasive concern that others might be having rewarding experiences from which one is absent" (3). FOMO is characterized by a persistent desire to remain connected to what others are doing or experiencing. It has been conceptualized within the framework of self-determination theory, initially developed by Ryan and colleagues (4) and later applied by Przybylski and collaborators to understand the motivational mechanisms underlying FOMO (3).

FOMO encompasses two interrelated processes: the perception of being left out and compulsive behaviors aimed at maintaining social connectivity. The link between FOMO and PTSD, particularly in the context of crises such as the recent twelve-day conflict between Israel and Iran, may at first glance appear indirect; however, several important psychological and social connections exist between the two.

Firstly, during wartime, individuals—both in directly affected areas and in less exposed regions—constantly monitor news, messages, and posts shared by others. This persistent media engagement heightens exposure to traumatic content. Continuous confrontation with images of death, destruction, displacement, and violence can facilitate indirect psychological trauma, which is a common pathway to PTSD in the general population.

Secondly, individuals who perceive themselves as having played no role in the crisis may develop feelings of guilt, inadequacy, or exclusion. These experiences can foster persistent anxiety or mild depression, both of which create vulnerability to delayed-onset PTSD.

During the recent twelve-day imposed war by the occupying Israeli regime against Iran, this phenomenon was particularly evident across diverse social groups. Individuals repeatedly sought or were exposed to war-related news via social media platforms, leading to compulsive behavioral patterns. Such behaviors were associated with heightened anxiety, stress, sleep disturbances (e.g., insomnia), and impaired concentration (5).

Given that preserving mental health is a primary objective of health systems during crises such as war, policymakers can mitigate these effects by implementing strategies such as limiting the dissemination of war-related content via social media platforms (e.g., Telegram, WhatsApp, Instagram). Since these platforms were exploited by the occupying Israeli regime as tools of psychological warfare to diminish resilience and hope within society, their regulation could both hinder the escalation of enemy-driven psychological warfare and reduce the mental health burden associated with FOMO, which exerts multiple adverse consequences on individual and community well-being.

Keywords: Imposed War, Fear of Missing out, Post-Traumatic Stress Disorder

How to cite this article: Jesmi A, Delshad A., The Phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) and Post-Traumatic Stress during the 12-Day Imposed War, Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 2025; 32(4):368-370. DOI: 10.30468/jsums.2025.8168.3288.

پدیده ترس از جا ماندن (FOMO) و استرس پس از سانحه در دوران جنگ تحمیلی ۱۲ روزه

علی اصغر جسمی^{۱*}، آتنا دلشاد^۲

۱. استادیار، دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، پرستاری مراقبت ویژه، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۰۱

* نویسنده مسئول: علی اصغر جسمی، نشانی: دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
تلفن: ۹۸۹۱۰۴۸۸۶۴۷۱، رایانامه: jesmiaa@gmail.com، شناسه ORCID: 0000-0003-2671-9286، شناسه ORCID نویسنده اول: 0000-0003-2671-9286
DOI: 10.30468/jsums.2025.8168.3288

چکیده

دیگران ممکن است در حال تجربه موقعیت‌هایی باشند که فرد از آن‌ها محروم است» توصیف نمودند (2). FOMO با میل مداوم به در ارتباط بودن با آن‌چه دیگران انجام می‌دهند و یا در جریان آن هستند، شناخته می‌شود. این پدیده با استفاده از نظریه خود تعیین‌گری ۱ مفهوم‌سازی شده است؛ و توسط پریزیلسکی ۱ و همکارانش برای درک انگیزه‌های FOMO به کار گرفته شد (3).

FOMO شامل دو فرایند ادراکِ جا ماندن و رفتار وسواس گونه برای حفظ ارتباطات اجتماعی است. ارتباط بین FOMO (ترس از جا ماندن) و استرس پس از سانحه (PTSD) به‌ویژه در زمینه بحران‌های جنگی مانند جنگ ۱۲ روزه اسرائیل و ایران، اگرچه در نگاه اول غیرمستقیم به نظر می‌رسد، اما چند پیوند روان‌شناختی و اجتماعی مهم بین آن‌ها وجود دارد.

در وهله اول در دوران جنگ، افراد (چه در مناطق درگیر و حتی در مناطق غیرمستقیم) دائم در حال رصد اخبار، پیام‌ها و پست‌های دیگران هستند. این پیوستگی به رسانه می‌تواند شدت قرار گرفتن در معرض محتوای تروماتیک را افزایش دهد. از سوی دیگر مواجهه مداوم با تصاویر مرگ، ویرانی، آوارگی و خشونت تجربه غیرمستقیم ترومای روانی که خودش یک مسیر

اختلال استرس پس از سانحه ۱ پاسخی روان‌شناختی به تجربه تنش حاصل از وقایع ضربه آمیز یا آسیب‌زا (از قبیل وحشت، درماندگی و ترس) است که علاوه بر معیارهای تشخیصی تجربه مجدد وقایع تروماتیک، اجتناب و بیش برانگیختگی، ملاک تشخیصی تغییرات منفی پایدار در شناخت و خلق نیز به آن اضافه شده است. PTSD می‌تواند در پاسخ به مجموعه‌ای از وقایع تروماتیک مانند جنگ، تجاوز، حوادث طبیعی، حوادث صنعتی، مرگ افراد موردعلاقه و نظایر آن بروز کند. بدیهی است که نرخ ابتلا به استرس پس از سانحه در جمعیت‌هایی که بیشتر در معرض وقایع آسیب‌زا از قبیل جنگ هستند شیوع بیشتری دارد. این آمار تا ۵۰٪ افراد در معرض جنگ ذکر شده است (۱). به نظر می‌رسد یکی از مواردی که می‌تواند این استرس را تشدید نماید پدیده‌ای به نام FOMO^۱ است.

پدیده FOMO که در زبان فارسی بانام‌های ترس از دست دادن، ترس از جاماندن یا به‌طور دقیق‌تر اضطراب محروم ماندن توصیف می‌گردد، یک پدیده روان‌شناختی نسبتاً جدید است که روان‌شناسان بریتانیایی آن را به‌عنوان «نگرانی فراگیر از این‌که

می‌شود. از آنجایی که حفظ سلامت روان جامعه یکی از اهداف نظام سلامت در بحران‌هایی همچون جنگ است. سیاست‌مداران با اتخاذ سیاست‌هایی از قبیل محدود کردن انتشار اخبار از طریق شبکه‌های اجتماعی (مانند تلگرام، واتساپ و اینستاگرام) که به عنوان ابزاری در جهت پیشبرد جنگ روانی و کاهش امید و تاب‌آوری در بین جامعه توسط رژیم غاصب اسرائیل استفاده شد می‌توانند علاوه بر پیشگیری از دامن زدن بر جنگ روانی دشمن، از آسیب‌های روانی ناشی پدیده FOMO که تبعات متعددی بر سلامت روان افراد جامعه می‌گذارد نیز پیشگیری نمایند.

کلیدواژه‌ها: استرس پس از سانحه، ترس از جاماندن، جنگ تحمیلی

شایع برای PTSD در جمعیت عمومی است.

در وهله دوم افرادی که احساس می‌کنند در بحران‌ها نقشی نداشته‌اند ممکن است نوعی احساس گناه، ناکارآمدی یا جا ماندن را تجربه کنند. این حس می‌تواند به اضطراب مداوم یا افسردگی خفیف منجر شود که زمینه را برای PTSD تأخیری فراهم می‌کند.

در جریان جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اخیر رژیم غاصب اسرائیل بر ایران به نظر می‌رسد این پدیده در بین اقشار مختلف جامعه در جریان بود. افراد در نقش‌های مختلف اجتماعی به‌طور مکرر در شبکه‌های اجتماعی در جستجو و یا در معرض اخبار جنگ تحمیلی بودند. این پدیده به بروز رفتاری وسواس گونه می‌انجامد به‌طوری‌که منجر به افزایش اضطراب، استرس، اختلالات خواب (از قبیل بی‌خوابی) و کاهش تمرکز افراد

References

1. Dohrenwend BP, Turner JB, Turse NA, Adams BG, Koenen KC, Marshall R. The psychological risks of Vietnam for U.S. veterans: a revisit with new data and methods. *Science* 2006; 313(5789): 979-82. doi: 10.1126/science.1128944.
2. Qutishat M, Al Sabei S. Relationship between burnout and fear of missing out among nurses in Oman: Implication for nursing practice. *Journal of Education and Health Promotion*. 2024 Dec 1;13(1):495. doi: 10.4103/jehp.jehp_429_24
3. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*. 2013;29(4):18418. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>