




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 3. 6. 2019 |  Petr Žitek

Dokonalost na sociálních sítích - ideál krásy, který může i zabít

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Dokonalost-na-socialnich-sitich---ideal-krasy,-ktery-muze-i-zabit_s10012x19283.html

Jen v roce 2017 se v České republice ambulantně léčilo na poruchu příjmu potravin téměř 4 tisíce lidí, 90 % z toho bylo dívek. S touto poruchou je obvykle spojená úzkost, deprese a až dvěstěásobně vyšší riziko sebevražd než u zdravých vrstevníků. Pětina pacientů umírá předčasně na zdravotní problémy nebo vlastní rukou. Vina je podle odborníků v permanentním srovnávání se s nedosažitelným ideálem krásy v médiích, reklamách i na sociálních sítích. Jak tomu nebezpečí předejít?



„Instagram má podle dalších údajů negativní vliv převážně na mladé ženy, v nichž vytváří pocit, „že jejich těla nejsou dost dobrá, protože lidé své fotky různě upravují, aby vypadali perfektně.“

Hrozba jménem sociální sítě

Britští vědci z [Královského institutu veřejného zdraví](#) zkoumali chování **1500 lidí ve věku 14 a 24 let**. Chtěli zjistit, jak používání sociálních sítí ovlivňuje psychickou pohodu, míru úzkosti, sebevědomí nebo i představu o svém těle. Instagram v testu dopadl nejhůře, zatímco YouTube nejlépe.

Podle jednoho z autorů studie Matta Kerachera, „Instagram **nutí porovnávat sama sebe s nereálnou, filtrovanou a ve photoshopu upravenou verzí reality.**“

Instagram má podle dalších údajů negativní vliv převážně na mladé

ženy, v nichž vytváří pocit, „že **jejich těla nejsou dost dobrá**, protože lidé své fotky různě upravují, aby vypadali perfektně.“

Facebooková závist

Studie Kodaňské univerzity nazvala tento fenomén **facebookovou závistí**. Ta se objevuje pouze u lidí přítomných na sociálních sítích. Každý někdy máme pochybnosti a obavy, ale nic z toho se zpravidla v sociálních sítích nezrcadlí. Ty jsou **plné šťastných momentů, uměle upravených fotek a chviliek úspěchu**, se kterými jsme nuceni se srovnávat.

- Na sociálních sítích jednoduše **není neštěstí a nedokonalost**.

To všichni skrývají. Jejich sledování proto vede jen k ještě větším pochybnostem o sobě a o svém životě. K podobným závěrům dochází i studie publikovaná v [American Journal of Epidemiology](#), provedená na vzorku 5208 lidí. Ta zjistila, že **čím více užíváme Facebook, tím hůře se cítíme**.

Syndrom FoMO



Sociální sítě tak rozhodně nepřispívají ke spokojenosti a stabilitě, ale k pravému opaku. Ten názorně ilustruje **syndrom FoMO** (z anglického „fear of missing out“, tj. **strach z toho, že něco propásneme**), který je výhradně spojovaný se sociálními sítěmi a jejich rychlostí.

FoMo se projevuje pocitem, že **nám stále něco uniká a nutkavou snahou to dohnat**. Svět, kde **dostat like znamená existovat**, nás vede ke snaze být krásní, první, třeslutě vtipní a úspěšní. Bohužel v síti, která propojuje celý svět, je vždy někdo rychlejší, lepší a krásnější, což přináší další smutek, úzkost, depresi a osamocení, ale i další snahu to dohnat.

Realita vs sociální sítě

Sociální sítě i média jsou tedy plné **iluzí o dokonalosti**, protože uspět dnes jednoduše znamená být dokonalý a dokonalí lidé mají nejvíc fanoušků. Ti je chtějí napodobit, žít jejich životy. Rozdíl mezi přirozeností a iluzorní dokonalostí je tedy tím, co táhne a prodává. Místo životní lekce, že vše je jen draze vytvořená iluze, však **fanoušci dostávají povrchní rady, propadají se do depresí a kupují vše, co je jim doporučeno.**

Změna je na obzoru



Přesto se najdou výjimky, které chtějí na tuto zdraví škodlivou situaci upozornit. Jednou z nich je **blogerka a osobní trenérka Chessie King**, která se rozhodla na rozdíl mezi realitou a iluzí upozorňovat. Začala sdílet fotky, které mají dvě půlky: první znázorňuje to, jak výsledek vypadá na Instagramu, a druhá je přirozená. Odkazuje na to, že mnohé celebrity používají

vhodné pózy, make-up, perfektně navržené oblečení nebo grafické úpravy, aby byly dokonalé.

Legislativní změny

Ještě seriózněji se k tomuto problému nedávno postavila francouzská vláda. [Podle lidových novin](#) trpělo ve Francii již v roce 2017 **více než 600 tisíc mladistvých poruchami příjmu potravy**, a právě tyto poruchy byly u lidí ve věku od 15 do 24 let druhou nejčastější příčinou smrti hned po dopravních nehodách. Také zde byla na vině **propagace nedosažitelných ideálů krásy** v reklamách nebo na sociálních sítích.

Bývalá francouzská ministryně zdravotnictví Marisol Tourainová konstatovala, že právě to vede „k pocitům **vlastního nedocenění a**

nízkému sebevědomí, které může mít dopad na změnu životního styl a poruchu příjmu potravy."

Proto vznikl zákon, který klade povinnost všechny retušované a upravené fotografie použité v reklamě označit **varovným textem „retušovaná fotografie“**. Stejně tak není možné zaměstnávat modelky, které jsou podle indexu tělesné hmotnosti BMI **podvyživené**. Obdobné zákony platí podle časopisu [Reflex](#) také ve Španělsku nebo v Izraeli.

Jak se může bránit normální člověk?

Nejzranitelněji vychází z průzkumů tedy **nejmladší generace**, která ještě hledá sebe a své vzory. Takovou generaci je pak nutné o celé problematice virtuálního světa informovat. I za tamním zpravidla velmi upraveným obrazem života se totiž skrývají lidé s nedokonalostmi a pochybami. Jen tato neustálá osvěta může vést k tomu, že mladý člověk prohlédne iluzornost světa sociálních sítí a nebude rok od roku růst procento lidí, kteří **hazardují se svými životy ve jménu nedosažitelného a neskutečného ideálu krásy**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz