

BODY POSITIVE

Όσα πρέπει να γνωρίζετε!



Εικόνα σώματος στο διαδίκτυο

Σερφάροντας στα κοινωνικά δίκτυα.. Έχεις πει ποτέ στον εαυτό σου κάτι από τα παρακάτω;

- Πολύ θα ήθελα να είχα αυτό το σώμα
- Μα τι τέλεια εμφάνιση που έχει αυτός/ή, εγώ ποτέ δεν θα γίνω έτσι
- Είναι τόσο όμορφος/η, για αυτό είναι τόσο χαρούμενος
- Αν ήμουν τόσο εμφανίσιμος/η, θα ήμουν ευτυχισμένος/η σίγουρα!
- Πρέπει να χάσω οπωσδήποτε κιλά!
- Αν καταφέρω να φορέσω αυτό το (μικροσκοπικό) τζιν τότε θα είμαι πολύ ελκυστικός/η και θα μπορέσω να βγάλω την τέλεια φωτογραφία προφίλ!

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Η πλειοψηφία των φωτογραφιών που κυκλοφορούν **στα κοινωνικά δίκτυα απεικονίζουν απεγάδιαστα σχεδόν ημίγυμνα σώματα** δίνοντας έτσι έμφαση στο τέλειο σώμα και την άψογη εμφάνιση με ποικίλους τρόπους.

Αντικειμενοποίηση του σώματος: Οι φωτογραφίες στα κοινωνικά δίκτυα πολλές φορές είναι επεξεργασμένες με σκοπό να φαίνεται ο απεικονιζόμενος περισσότερος ελκυστικός. Οι χρήστες πολύ συχνά ψάχνουν να βρουν την προσωπική τους αξία στην ποσότητα των “likes” και στα θετικά σχόλια που δέχονται. Οι selfies συχνά δίνουν το μήνυμα ότι αποκλειστικά η ομορφιά προσδιορίζει την αξία μας. Έτσι το σώμα μας γίνεται αντικείμενο μόνιμης παρατήρησης τόσο από εμάς τους ίδιους όσο και από τους άλλους. Ακόμα, ο απεικονιζόμενος προβάλλεται σαν διακοσμητικό αντικείμενο ή σαν τμήματα σώματος αντί για ολοκληρωμένος άνθρωπος.

Προβολή μη ρεαλιστικών πρότυπων ομορφιάς. Τα πρότυπα που προβάλλονται (π.χ. το τέλειο αδύνατο σώμα) διαφέρει σίγουρα από το σώμα που έχουμε οι άνθρωποι στην πλειοψηφία μας!

Συγκρίσεις: Η ίδια η φύση των κοινωνικών δικτύων οδηγεί στο να κάνουμε συγκρίσεις με τους άλλους χρήστες, κρίνοντας αυστηρά τον εαυτό μας ενώ συχνά νιώθουμε ότι δεν είμαστε τόσο χαρούμενοι, όμορφοι και επιτυχημένοι όπως οι άλλοι.

Για όλους αυτούς τους λόγους η αυξημένη έκθεση σε τέτοιες εικόνες μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ικανοποίησης από την εμφάνισή μας αλλά και σε διαστρεβλωμένη ιδέα για το σώμα μας!

Ας θυμόμαστε ότι...

- Η προσωπική μας αξία δεν καθορίζεται από τον αριθμό των Likes!
- Ας είμαστε προσεκτικοί ποιον ακολουθούμε στα κοινωνικά δίκτυα. Μπορεί να θέλουμε να ακολουθούμε σελίδες ή διάσημους με συμβουλές ομορφιάς και οδηγίες για γυμναστική αλλά ας προσέχουμε αυτές οι σελίδες να προβάλλουν υγιή πρότυπα και να μας κάνουν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας.
- Ας μην φοβόμαστε να σταματήσουμε να ακολουθούμε κάποιον. Εάν νιώσουμε ότι κατακλυζόμαστε από αρνητικά συναισθήματα επειδή δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες που προβάλλουν οι αντίστοιχες σελίδες τότε είναι σημαντικό να σταματήσουμε να ακολουθούμε.
- Δεν χρειάζεται να ανταποκρινόμαστε σε συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς (π.χ. αδύνατο σώμα, γραμμωμένοι κοιλιακοί, μικροσκοπικό τζιν) προκειμένου να είμαστε όμορφοι!
- Η ψυχική μας και η σωματική μας υγεία είναι πάντα προτεραιότητα!
- Περιορίζουμε τη χρήση των κοινωνικών δικτύων!
- Ασχολούμαστε με δραστηριότητες στην πραγματική ζωή!
- Το αδύνατο δεν είναι και το ιδανικό!
- Το υγιές είναι το ιδανικό και έρχεται σε όλα τα σχήματα, χρώματα και μεγέθη! Είναι ένας τρόπος ζωής που δίνει έμφαση στο πνεύμα, την ψυχή και στο σώμα.





«Η εικόνα του σώματος
επηρεάζει τον τρόπο που
αισθάνεστε για τον εαυτό
σας, τον τρόπο με τον οποίο
προβάλλετε τον εαυτό σας και
τον τρόπο που φροντίζετε
για την υγεία σας.»



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»