

# Dlaczego nie wyglądam tak samo jak popularne osoby w social mediach?



SŁOWA KLUCZOWE

popularność | media społecznościowe | zniekształcanie rzeczywistości



Popularne osoby w mediach społecznościowych można uznać za **influencerów**, którzy budują swoją osobistą markę poprzez posty i zdjęcia, lub tych, którzy mają **wielu obserwujących i zaangażowanie ze strony innych**. Ponieważ ich celem jest dotarcie do jak największej liczby innych użytkowników, tworzą **zniekształcony obraz rzeczywistości**, wykorzystując instynkty i potrzeby, które wszyscy mamy, takie jak ciekawość i intryganctwo, ale także niepewność i szkodliwe porównania.

Pokazując swoje życie za pomocą zdjęć i filmów, influencerzy prezentują nieskazitelne rysy twarzy, idealne tła i niesamowite ciała. Ale tak naprawdę... to, co pokazują w swoich postach, często znacznie odbiega od rzeczywistości!



Nawet jeśli zmiany te nie wynikają wyłącznie z zastosowania **filtrów**, to należy pamiętać, że wizerunek popularnej osoby jest często kreowany przez **sztab specjalistów**, w tym fryzjerów, makijażystów i stylistów. Dodatkowo, influencerzy zazwyczaj prezentują się w mediach społecznościowych w **wyjątkowych, niecodziennych okolicznościach**, takich jak dalekie egzotyczne podróże, pobyty w drogich hotelach czy spektakularne wydarzenia.

Próba dostosowania siebie i swojego życia do tych ideałów może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, co z kolei może oddziaływać na samopoczucie seksualne. Trudno jest czuć się zadowolonym z siebie, gdy myśli krążą wokół ciała, które nie wygląda tak jak inne lub brakuje idealnego produktu, aby wyglądać lepiej. Może to prowadzić do **braku komfortu i akceptacji** w sytuacjach seksualnych i w relacji z drugą osobą.



Do tej pory różne opinie sugerowały, że aby stać się wzorem do naśladowania (zarówno w świecie rzeczywistym, jak i wirtualnym), trzeba wyróżniać się pewną ponadprzeciętną jakością. Jednak ta moda już maleje. Od jakiegoś czasu w mediach obserwujemy trend określany często jako #PerfectImperfections, #TheRealYou, czy #Normcore.

Ludzie są już zmęczeni nierealistycznymi oczekiwaniami i narzucanymi im niemożliwymi rolami. Ta optymistyczna zmiana może mieć korzystny wpływ na zdrowie, w tym zdrowie seksualne.



**INTERNET I ZDROWIE  
SEKSUALNE**

