

INTERNET IN SPOLNO ZDRAVJE

Zakaj ne izgledam tako kot zvezdniki na družabnih omrežjih?

KLJUČNE BESEDE 

priljubljenost | družbeni mediji | izkrivljanje resničnosti



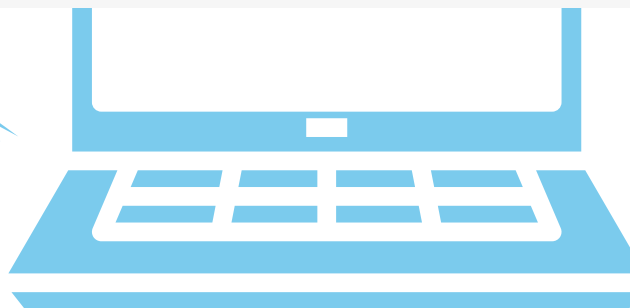
Vplivneži so priljubljene osebe na družabnih omrežjih, ki z objavami in fotografijami gradijo svojo osebno blagovno znamko, ali osebe, ki **imajo veliko sledilcev in so vključene v sodelovanje** z drugimi. Ker si prizadevajo doseči čim večje število drugih uporabnikov, ustvarjajo **izkrivljen pogled na resničnost**, saj izkoriščajo čustva in potrebe, ki jih imamo vsi, kot sta radovednost in spletko, pa tudi negotovost in škodljivo primerjanje.

Vplivneži z objavami o svojem življenju s fotografijami in videoposnetki prikazujejo brezhibne obrazne poteze, popolno ozadje in neverjetna telesa. Toda v resnici ... to, kar je prikazano v njihovih objavah, pogosto precej odstopa od resničnosti!



Čeprav te spremembe niso izključno **posledica filtrov**, se je treba zavedati, da podobo priljubljene osebe pogosto oblikuje **ekipa strokovnjakov**, vključno s frizerji, vizažisti in stilisti. Poleg tega se vplivneži v družbenih medijih običajno predstavljajo **v izjemnih, neobičajnih priložnostih**, kot so oddaljena eksotična potovanja, bivanje v dragih hotelih in spektakularni dogodki.

Poskus, da bi sebe in svoje življenje prilagodil_a tem idealom, lahko negativno vpliva na tvoje duševno zdravje, to pa lahko vpliva na tvoje spolno počutje. Težko se je počutiti zadovoljnega s seboj, če se tvoje misli vrtijo okoli tega, da tvoje telo ni videti tako kot telo drugih ali da ti manjka popoln izdelek za boljši videz. To lahko privede do **pomanjkanja udobja in sprejetosti** v spolnih situacijah in z drugo osebo.



Različne študije so pokazale, da mora človek, če želi postati vzornik (tako v resničnem kot v virtualnem svetu), izstopati po neki nadpovprečni kakovosti. Vendar ta trend ni več v porastu. Že nekaj časa smo v medijih priča trendu, ki se pogosto imenuje #PerfectImperfections, #TheRealYou ali #Normcore.

Ljudje so naveličani nerealnih pričakovanj in nemogočih vlog, ki se jim vsiljujejo. Ta optimistični premik lahko ugodno vpliva na zdravje, vključno s spolnim zdravjem.



**INTERNET IN SPOLNO
ZDRAVJE**

