**DYSMORFOFOBIA - DLACZEGO DZIECI NIE AKCEPTUJĄ SIEBIE**

* Coraz częściej pojawiającym się problemem dzisiejszych czasów staje się nasz wygląd, a dokładnie wykreowany przez społeczeństwo „ideał” piękna, do którego dążymy. Na co dzień, poprzez znaczny wpływ mediów społecznościowych, jesteśmy poddawani presji, która dyktuje nam w jaki sposób mamy żyć oraz jak mamy wyglądać. Zjawisko to szczególnie widoczne jest u nastolatków, ludzi młodych oraz u kobiet. Niestety nie zdajemy sobie w zupełności sprawy, jak bardzo negatywne skutki niesie to za sobą.
* Okazuje się, że aż 63% dziewcząt nie akceptuje swojego wyglądu, a aż 71% marzy o figurze modelki. Spowodowane jest to głównie fałszywym oraz zakłamanym wizerunkiem jaki ukazywany jest w mediach i telewizji. Powszechnie wiadomo, iż wszelkie media nie ukazują prawdziwego wyglądu. Zdjęcia, bądź filmy tam ukazywane, najpierw poddane zostają szczegółowej i dokładnej obróbce przy użyciu specjalnie przystosowanych do tego programów. Wówczas pojawia się ogromny konflikt pomiędzy naszym ciałem i wyglądem, a ciałem „idealnym”, narzuconym kanonem piękna. Nie ma więc nic dziwnego w tym, że coraz więcej osób poddaje się tej presji i nie akceptuje tego kim jest.
* Jednym z głównych deficytów jakie powodują media jest ***zjawisko dysmorfofobii***. Jest to poważne zaburzenie psychiczne. Polega na obsesyjnej koncentracji na własnym wyglądzie i szukaniu w nim niedoskonałości, skupianiu się na nich, a nawet na tworzeniu nowych, które są niewidoczne dla innych osób. Bardzo często zjawisko to niesie za sobą szereg innych, negatywnych skutków, jak zaburzenia odżywiania, niska samoocena, czy problemy lękowe. Należy zaznaczyć również, że problem dysmorfofobii znacznie wzrasta.

**Przydatne linki:**

* <https://www.youtube.com/watch?v=OVklwL5odLc&ab_channel=SkyNews> - film na temat dysmorfofobii
* <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/10598/ZMIANA%20WIZERUNKU%20MEDIALNEGO%20KOBIETY.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2pab_y1tcJFo_7xyzOG9AWiWl1E5OoxEOmu1ur5rW6V3D8oGnRPrqWiBY>

Oprac.

*Dominika Sęk, stażysta PPP Nr 2 w Rzeszowie*