



Influența mass mediei asupra felului în care ne percepem...

Psih. Ramona Mihuț

Trăim într-o societate în care frumusețea fizică este importantă și suntem bombardați prin mass-media cu imagini ale unor femei și bărbați cu înfățișări perfecte. Înfațișarea fizică, frumusețea este asociată cu sănătatea, cu moralitatea, cu inteligența și cu succesul în viață.

Imaginea corporală, ca percepție a propriei înfățișări, conține trei categorii de componente: cognitive, emoționale și comportamentale. Satisfacția/insatisfacția față de propria înfățișare ține de componenta cognitivă/conștientă a imaginii corporale, reunind capacitatea de evaluare a propriei înfățișări în termeni de satisfăcut – nesatisfăcut. Dacă apar niveluri ridicate de insatisfacție față de propria înfățișare sau de un anumit aspect al propriei înfățișări, acestea predisun la tulburări precum: anorexie, bulimie sau dismorfie. Dintre aceste tulburări, dismorfia este cea mai gravă și se referă la preocuparea exagerată de un anumit defect corporal, real sau imaginar și este asociată cu reducerea drastică a nivelului de funcționare psiho-socială, a calității vieții persoanei.

Datorită faptului că mass media are o influență puternică asupra felului în care percepem propria înfățișare, apar trei procese prin intermediul cărora acționează: (1) prin compararea socială, ne comparăm cu un ideal de frumusețe propagat de mass-media, (2) internalizăm acest ideal (ne dorim și noi să arătăm la fel) și (3) investim resurse în modificarea înfățișării proprii în scopul atingerii idealului de frumusețe.

Un nivel ridicat de insatisfacție față de propria înfățișare este un factor de risc real pentru dezvoltarea unor tulburări amintite mai sus. Se pare că, unele persoane sunt predispuse mai mult decât altele la a dezvolta astfel de tulburări. Această predispoziție ține de anumite caracteristici psihologice, cum ar fi de exemplu, dispoziția noastră de a utiliza anumite strategii de copying (de adaptare) în fața presiunilor de atingere a idealului de frumusețe.

Sunt strategii de adaptare pe care le utilizăm atunci când ne confruntăm cu anumite insatisfacții față de propria înfățișare: de exemplu - evităm situațiile ce pot activa insatisfacția față de propria înfățișare, încercăm să ne redresăm înfățișarea prin diverse comportamente "reparatorii" sau acceptăm propria înfățișare cu imperfecțiunile ei. Dintre acestea doar acceptarea rațională - pozitivă a imperfecțiunilor corporale – este un mod sănătos de a gândi și acționează ca factor protector în influența mass-mediei asupra autoevaluării imaginii corporale.

Este important să fim conștienți de aceste procese, să știm cum acestea acționează și să reușim să le utilizăm adecvat în momentele în care evaluarea propriei înfățișări este influențată de mesaje primite din mass-media.





Patient Story by D. F.

În urma unei forme destul de agresive de acnee am rămas cu cicatrici destul de urâte pe față. Cremele folosite pentru îndepărtarea acestora nu prea aveau efect și doream să încerc altceva... ceva mai promițător care să ofere o șansă reală de a le estompa. Așa am auzit de metodele de îndepărtare a cicatricilor folosind tehnologiile laser. Printre efecte, se numără și mărirea producerii colagenului pielii atenuând astfel din adâncimea cicatricilor. Pe această linie, am auzit de o clinică din Cluj care face tratamente folosind tehnologiile laser. În urma discuțiilor purtate pe marginea planului de tratament, am decis că erau necesare mai multe ședințe, spațiate la un interval de 3-4 săptămâni una de alta, pentru un efect maxim cu rezultat vizibil la 4-6 luni. Desigur, la început am avut unele rețineri neavând așteptări majore, ținând cont de decepțiile oferite de tratamentele anterioare pe bază de creme. Citind pe internet despre tehnologia laser aplicată în aceste afecțiuni și părerile altor

persoane ce au trecut prin această experiență, am început să-mi fac speranțe tot mai mari în privința reușitei procedurii. Tratamentul a constat în 5 ședințe și unul din avantajele acestui laser non-ablativ a fost că a permis o revenire la activitățile curente în termen de câteva zile după intervenție. După prima ședință, la decurs de 3 săptămâni, s-a văzut primul rezultat și a fost extraordinar să vezi o îmbunătățire destul de vizibilă a tenului, nu în ideea că s-au vindecat pe jumătate cicatricile ci că arătau mai bine, datorită faptului că nu mai erau la fel de profunde. La două luni de la ultima intervenție, pot spune că îmbunătățirea a fost de peste 60%, ceea ce este un rezultat foarte bun ținând cont de gravitatea cicatricilor. Acest rezultat a fost posibil și datorită faptului că medicul a combinat tratamentul laser cu mici intervenții chirurgicale la nivelul celor mai vizibile cicatrici. Din discuțiile avute cu domnul doctor, am aflat că mai există alternative de tratament - anumite lasere mai agresive (ablative) în care timpul de recuperare este mult mai lung dar și rezultatele sunt mai spectaculoase. De asemenea, există și modalitatea injectării anumitor substanțe în cicatrici ce permite nivelarea acestora - filleri, dintre care cel mai popular este acidul hialuronic. Dezavantajul acestora constă în faptul că îmbunătățirea este temporară și necesită intervenții repetate. Am să iau în considerare și această metodă pentru a o aplica pe cicatricile care nu se îmbunătățesc foarte mult în urma tratamentelor laser. Tehnologia avansează continuu și acest lucru îți dă dreptul să speri că în câțiva ani se va ajunge la un nivel așa de ridicat încât recuperarea să fie de 100%, ceea ce este un lucru remarcabil ținând cont că totul se face fără „bisturiu”.