Zdecyduj czy chcesz być na Instagramie

Zalety

- Będziesz mogła komunikować się ze znajomymi w sieci,
- Nie ominie Cię to, co się dzieje na Instagramie,
- Będziesz eksponowana na różne wiadomości, idee i obrazy, których inaczej mogłabyś nie dostrzegać, jak ruch Body Positivity, aktywizm w różnych formach i ludzie czyniący dobro na całym świecie,
- Będziesz mogła wyrażać siebie poprzez publikowanie zdjęć i opisów.

Wady

- Będziesz bardziej narażona na doświadczanie samotności. Instagram izoluje i prowadzi do FOMO (Fear of Missing Out – lęk przed ominięciem treści). Możesz polubić interakcje przez polubienia, śledzenie profilu i wiadomości, jednak na dłuższą metę pozostaniesz z poczuciem jeszcze większej samotności.
- Będziesz bardziej podatna na doświadczenie depresji i lęku, i im więcej czasu spędzisz w mediach społecznościowych, tym gorsze symptomy.
- Będziesz bardziej podatna na porównywanie się do dziewcząt i kobiet, które widzisz na Instagramie, a porównywanie siebie powoduje odczuwanie mniejszej miłości i jedności z tymi, do których się porównujemy ORAZ sprawia, że czujesz się gorzej ze sobą.
- Będziesz bardziej prawdopodobnie skupiona na swoim wyglądzie (samouprzedmiotowienie). Twoje ubrania, skóra, włosy, figura, rozmiar będą zawsze w centrum uwagi, a wtedy bardzo trudno skupić się na czymkolwiek innym, bez względu na to czy będziesz zadowolona z tego jak wyglądasz czy nie. To wpłynie źle na Twoje osiągnięcia w szkole, relacje, zdrowie, psychiczne i fizyczne zdolności i poczucie szczęścia.
- Będziesz bardziej podatna na doświadczenie negatywnego postrzegania swojego ciała (negatywnego odczuwania własnego ciała) ponieważ będziesz bardziej wrażliwa na to, jak jesteś postrzegana przez innych w wyniku oglądania tak wielu wyidealizowanych zdjęć i reklam.
- Będziesz bardziej podatna na szkodliwe wiadomości, pomysły i obrazy, których inaczej byś nie zobaczyła, szerzące się uprzedmiotowienie, pornografię, samookaleczanie, wiadomości o pro-anoreksji (pro-ana), cyfrową przeróbkę zdjęć, influenserów sprzedających aspiracje, które prowadzą do poczucia wstydu oraz ideały piękna przedstawiające bardzo wąski, nieosiągalny wymiar.
- Będziesz bardziej narażona na znieczulenie się na wiadomości, które Cię ranią – które powodują, że myślisz o swoim ciele i wyglądzie (samouprzedmiotowienie) i sprawią, że czujesz wstyd względem swojego ciała. Po bardzo krótkim czasie, te rzeczy, które sprawiały, że czułaś się niekomfortowo staną się nową „strefą komfortu", która de facto jest bardzo niekomfortowa.

AnnaHadyBlog. Rodzina Relacje Rozwój
#WartoLepiej

na podstawie: Beauty Redefined