

Ko življenja zvezdnikov in influencerjev postanejo obsesija

J.V. | 0

V zadnjih desetih letih, odkar so družbena omrežja postala eno izmed glavnih vodil našega življenja, je marsikdo postal fanatično obseden z zvezdniško kulturo. Z življenjem influencerjev in zvezdnic, kot sta na primer Kylie in Kendall Jenner. Glavni razlog, zakaj se povezujemo s slavnimi osebnostmi, je ta, da odražajo, kdo želimo biti. Marsikdo hrepeni po blišču in slavi, ki sta del glamuroznega življenja, ki ga živijo bogati in slavni. Zabavno je spremljati, kaj počnejo naši najljubši zvezdniki, kakšna oblačila nosijo, kaj jejo, kako so videti in kako živijo, a vse to se lahko hitro spremeni v nezdravo obsedenost. "Vplivov in posledic je lahko zelo veliko, med njimi tudi težave s sprejemanjem lastne identitete in spraševanje o njej ter negativno sprejemanje sebe," pojasnjuje Brigita Chuuya, ki svoje znanje kot doktorska kandidatka nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije.

Življenja zvezdnikov in influencerjev so postala nekakšna obsesija predvsem za mlade, ki si želijo, da bi tudi sami imeli takšno življenje, nosili ista oblačila in bili predvsem tako popolno videti. Mlada dekleta občudujejo vitka in izklesana telesa svojih slavnih vzornic ali pa si želijo oblin, kot jih imajo slavne sestre Kardashian, in zaradi tega hitro zapadejo v nezdrav način življenja. Prav nič ni narobe, če radi spremljamo, kaj počnejo naši najljubši zvezdniki in kateri modni in lepotni trendi jih navdušujejo, ko pa to postane nekaj, o čemer ves čas razmišljamo in se zaradi primerjanja z njimi vedno slabše počutimo v lastnem telesu, imamo vedno slabšo samopodobo in nismo zadovoljni s svojim življenjem, je to problem. Da do tega ne bi prišlo, je treba prepoznati opozorilne znake.

"Prvi opozorilni znaki so predvsem ti, ko začnejo mladi zelo veliko časa preživljati na spletu in ne v resničnem življenju (enako pa velja tudi za odrasle). Pri tem so predvsem starši in

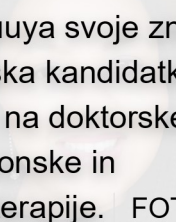
skrbniki dolžni, da mlade vpeljejo v varno uporabo spleta.

Eden izmed znakov je tudi izkrivljeno doživljanje resničnosti, vedno manj zanimanja za okolico, ljudi okoli sebe in pomembne stvari v vsakdanjem svetu. To se navezuje predvsem na to, da ljudje težko ločijo, kaj je res in kaj ni.

Pogosto tudi ne ločijo med tem, da so spletne vsebine marsikdaj produkt različnih plačljivih pogodb z različnimi podjetji, ki imajo (vsaj v večini primerov) tudi določene zahteve/pričakovanja po ustvarjeni vsebini," pojasnjuje

Brigita Chuuya in opozarja tudi na to, da se lahko pojavi tudi pogostejše doživljanje tesnobe, žalosti in osamljenosti, kar spremlja tudi manj preživljanja časa z vrstniki in na prostem.

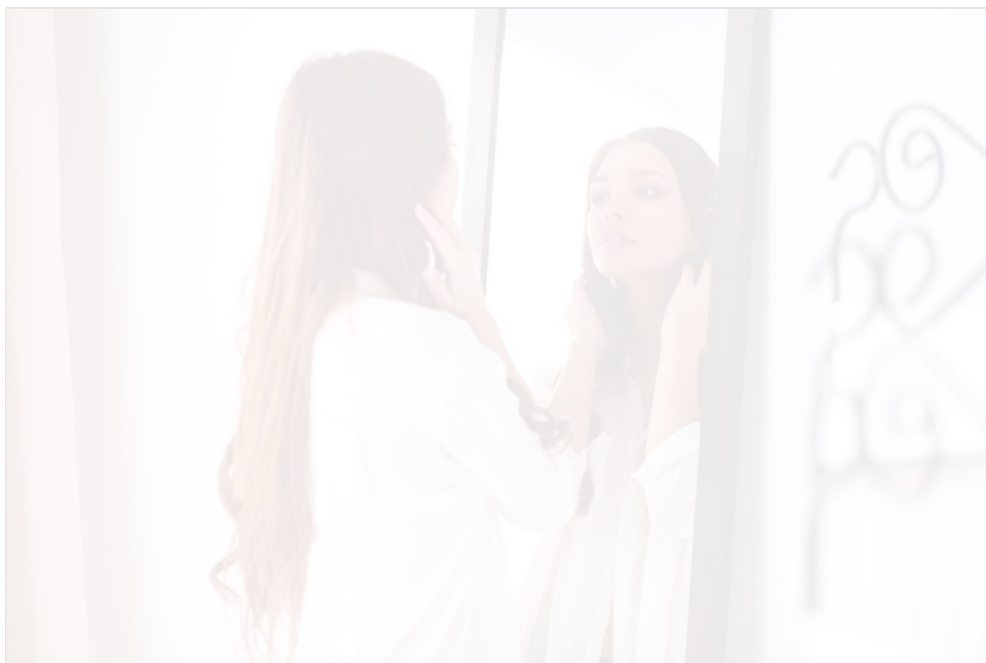
"Pri marsikaterem otroku ali mladostniku lahko pride tudi do



Brigita Chuuya svoje znanje kot doktorska kandidatka nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije. FOTO: osebni arhiv

poslabšanja učnega uspeha, nesledenja vsebini v učnih procesih ali neizpolnjevanja učnih/študijskih obveznosti. To pa se povezuje tudi z neopravljanjem drugih vsakodnevnih obveznosti, ki niso nujno vezane na šolo/študij in delo pri odraslih. Lahko rečemo, da obstaja velika verjetnost, da pride do slabše kakovosti in zadovoljstva z življenjem. Problem nevarne uporabe vsebin na spletu pri mlajših je to, da številnih vsebin ne morejo sprocesirati oziroma niso pripravljene na določene vrste vsebin, ki jih potem posrkajo vase in ne vejo, kaj narediti z njimi."

Posledic, ki jih ima obsesija z zvezdniško kulturo na duševno [zdravje](#), je veliko in te niso nedolžne. Marsikdo ima težave s sprejemanje lastne identitete. *"Posledica je tudi spraševanje o njej ter negativno sprejemanje sebe. Poleg tega so lahko negativne posledice tudi te, da osebe svoje interese in prosti čas usmerijo v dejavnosti, ki jih najljubša zvezdnica priporoča in svetuje. Kar posledično pomeni pomanjkanje aktivnosti, ki posameznika dejansko veselijo. Takrat pa se lahko začnemo pogovarjati o težavah z lastno identiteto. Nekaj poistovetenja in sledenja najljubši zvezdnici je v najstniških letih normalno. Tudi v času, ko ni bilo spleta, je pogosto kakšna punca ali fant kupila podoben pulover kot priljubljena zvezdnica ali zvezdnik. Marsikdaj pa ljudje tega ne prerastejo in to počnejo tudi v odraslem življenju. Težava nastane, ko oseba izgubi sebe in ni nič drugega pomembno,"* opozarja Brigita in poudarja, da situacija postane zaskrbljujoča tudi takrat, ko se začnejo ljudje primerjati z nerealnimi vsebinami, katerih ozadje je izključno marketing. *"Tega odraščajoči mladi ne vedo, pogosto niti odrasli ne. Po drugi strani pa ne smemo pozabiti tudi na pozitivne plati vpliva družbenih omrežij. Marsikateri influencer spodbuja in odkrito govori tudi o duševnem [zdravju](#), ki je na žalost v Sloveniji prepogosto tabu tema."*



Marsikdo to počne povsem nezavedno

Veliko ljudi se tega ne zaveda ali pa si noče priznati. Te stvari ne nastanejo čez noč, ampak je to postopen proces. Pri nekaterih traja več mesecev, pri drugih nekaj let. In stvari, ki se dogajajo postopoma, so še toliko bolj zavezujoče. *"Tako ljudje postopoma dobijo občutek pravega odnosa in prave pristnosti z osebo na drugi strani ekrana, ki je pravzaprav ne poznajo. Imajo občutek, da so 'povabljeni' v življenje znane osebe/influencerja, kar seveda ni res. Nekaj minut na storyjih ali na napisanih objavah ne prikaže realnega stanja in resničnega življenja,"* pravi Brigita, ki meni, da se moramo tudi zavedati, da je tudi pri influencerjih tako kot pri ostalih ljudeh nekaj služba, nekaj pa resnično življenje. *"Večina oseb, ne glede na to, ali je poznana ali ne, večinski del življenja obdrži zase (kar je popolnoma prav) in tudi krog ljudi, s katerimi spleta tesne vezi, ni velik. To je resničnost, ki se je na žalost marsikdo ne zaveda. Te stvari se dogajajo tako subtilno, da večina otrok/najstnikov/mladih in tudi odraslih tega ne opazi. Bi pa želela opozoriti na še eno stvar, da marsikdaj ljudje vzamejo stvari zelo osebno, saj influencerji pogosto uporabljajo naslavljanje v prvi osebi in imajo občutek, da govorijo njim osebno."*

Preverjeno! - Samopodoba

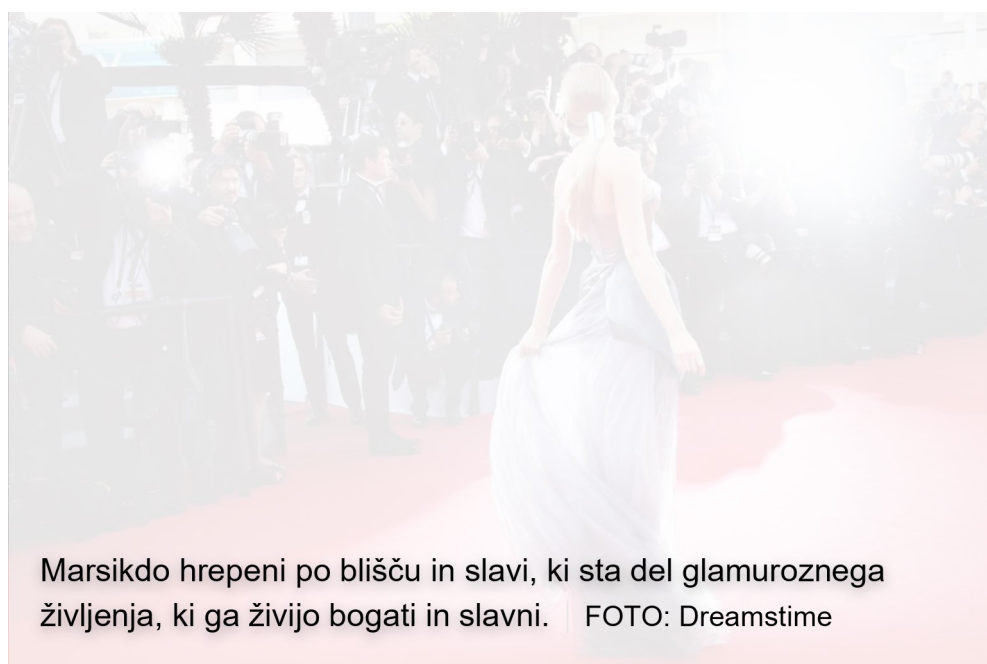
00:00

00:00

Pomembno vprašanje, ki si ga moramo zastaviti, pa je tudi, zakaj do tega pride in od kod težava izvira. Izvor je namreč globlji, kot si ga ljudje, zlasti pa starši mladih s takšnimi težavami, želijo priznati. *"Najlažje bi bilo obtoževati influencerje in zvezdnike za njihovo vsebino. In pri tem ne želim zmanjševati njihove odgovornosti. Veliko vsebine je na robu primernosti. Ne smemo pa pozabiti, da mnogi tudi širijo briljantne vsebine. Ampak to, kar posameznik širi, je njegova odgovornost. Ko se začnemo ukvarjati z moralno odgovornostjo slavnih in drugih influencerjev, izgubimo mlade in otroke, ki imajo s tem težavo in so v stiski. S tem mislim, da se prenehamo ukvarjati s pravo težavo in želimo odgovornost preložiti na druge ljudi."*

Tako so pomembnejša vprašanja, ki si jih moramo zastaviti, zakaj otroci, mladi in navsezadnje tudi odrasli na spletu preživijo toliko časa. Občutek je, da mladi, ki razvijejo nezdrave vzorce vedenj, ne razmišljajo o tem, kaj si iskreno želijo, kaj so njihove želje, načrti za prihodnost. *"Odgovornost pri tem moramo vrniti k izvoru takšnega vedenja – in sicer v izvorne družine. Kje so tukaj starši, ki bi naj to nadzirali, ki bi se naj zanimali za notranji svet otroka? Tukaj so nujno potrebni skrbni odrasli, ki poskrbijo za mlajše. Prav tako pa moramo vedeti, da so temu najbolj podvrženi otroci iz nefunkcionalnih družinskih okolij. Pri tem vprašanju se*

vrnemo k izvoru, k svoji primarni družini, pri tem pa se je veliko težje jeziti in narediti refleksijo kot pa pri influencerju, ki ni osebno vpet v naše življenje. Starši se morajo zanimati za svoje otroke in jih dejansko spoznati. Samopodoba se zelo povezuje s tem, kako nas dojemajo druge pomembne osebe v našem življenju. Če nam starši v otroštvu in odraslosti niso zmogli sporočiti, da smo sprejemljivi in čudoviti, bomo zelo verjetno imeli tudi v odraslosti težave s podobo o sebi," pojasnjuje Brigita.



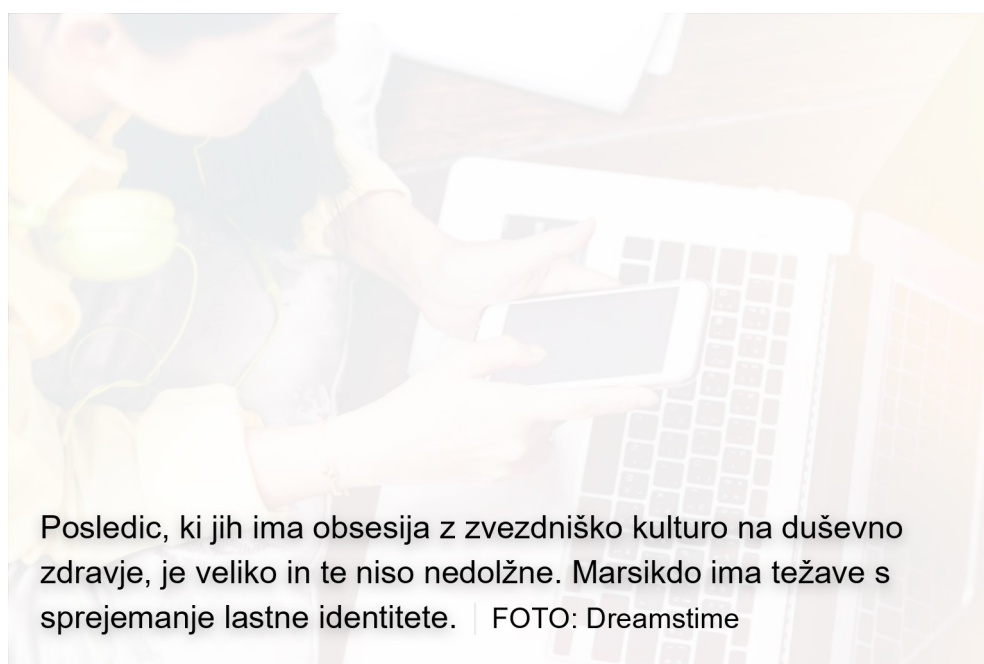
Marsikdo hrepeni po blišču in slavi, ki sta del glamuroznega življenja, ki ga živijo bogati in slavni. FOTO: Dreamstime

Kako ukrepati?

Kar lahko naredijo osebe, je predvsem to, da začnejo bolj v polnosti živeti življenje v realni vsakdanjosti in graditi varne in zdrave navade, svetuje Brigita Chuuya, ki meni, da je treba raziskati nenaslovljene potrebe, ki so pripeljale do tega, da se je posameznik znašel v takšni situaciji. Če ne naredimo tega, smo hitro na začetku. *"Predvsem je dobro, da družbena omrežja uporabijo v koristne namene, na kar smo nasploh pozorni pri preživljanju prostega časa. Pri mlajših osebah grajenje zdravih navad nujno vključuje večjo kakovostno prisotnost staršev v življenju. Predvsem imam pri tem v mislih spremljanje otrokovega prostega časa in aktivno vključevanje ter zanimanje za otroka. To je osnova, na žalost pa tega ne*

dobijo vsi otroci. To je eden izmed temeljev graditve funkcionalnega odraslega posameznika. Primarna družina je okolje, ki konec dneva najbolj vpliva na posameznika, je okolje, v katerega se človek vedno znova vrača. Tudi če na primer pride do določenega vpliva na osebo, so izvorna družina in drugi pomembni odnosi tisti, ki najbolj vplivajo na posameznika."

Ne glede na to se moramo zavedati, da imajo največ težav osebe, ki živijo v nefunkcionalnih in nestabilnih odnosih. Iskrenost in zanimanje za otroka sta nujna, predvsem pa je potrebnih zelo veliko iskrenih pogovorov. *"Dobro bi bilo, da bi se starši z otroki (pa tudi odrasli sami, ki imajo s tem težave) pogovarjali in naslavljali sledeča vprašanja: Od tega, kaj je pravi influencer, do tega, kaj je bil cilj te osebe, ki objavi določeno stvar. Pomembno je tudi skupno raziskovanje informacij, ki jih influencerji podajo, predvsem pa naslavljanje čutenj in misli, ki se mlademu/otroku/najstniku pa tudi odraslemu pojavijo ob vsem tem. Nenazadnje je pomembno tudi vprašanje, kaj objava prebudi pri ljudeh."*



Posledic, ki jih ima obsesija z zvezdniško kulturo na duševno zdravje, je veliko in te niso nedolžne. Marsikdo ima težave s sprejemanje lastne identitete. | FOTO: Dreamstime

A ni vse tako črno ... Družbena omrežja imajo namreč tudi številne pozitivne lastnosti.

"Lahko ostanemo samo pri negativnih posledicah, ob tem pa izpustimo velik del, ki vsebuje pozitivne stvari. Ne smemo pozabiti, da se na družbenih omrežjih širi veliko dobre vsebine in vsebine, ki bi bila večini ljudem nedostopna, če ne bi bila prisotna na teh omrežjih. Kot eno izmed akcij, ki se mi je zdela zelo dobra, lahko na primer omenim to, da so bili influencerji v Sloveniji eni izmed prvih, ki so mlade in tudi ostale generacije s svojim zgledom ter uporabo zaščitne opreme in ključnika #ostanidoma zelo nagovarjali, naj ostanejo doma," izpostavlja Brigita, ki meni, da je to odličen primer uporabe prepoznavnosti za dober namen. "Prav tako vidimo, da so spletni vplivneži pogosto dobrodelni in s svojo angažiranostjo tudi druge ljudi spodbujajo k dobrodelnosti, skrbi za sočloveka in prijaznosti. Tako lahko rečemo, da se lahko pri ljudeh razvija občutek skrbi za skupnost in sočloveka. Prav tako najdemo marsikatero zelo uporabne profile, ki delijo znanje, za katerega bi drugače morali plačati ali prebirati zelo zahtevne enciklopedije, knjige, članke, ki širšemu prebivalstvu niso dostopni. Kar želim povedati, je to, da vseh spletnih vplivnežev ne smemo metati v en koš in moramo tako kot pri vsaki drugi stvari slediti razumu, kritičnemu mišljenju in racionalnim odločitvam. Želela bi še dodati, da je dobro, da vsak, ki določeno količino časa preživi na družbenih omrežjih, skrbno izbere, komu bo sledil."

[24ur.com](https://www.24ur.com)

**V kitu našli šest kilogramov smeti:
med drugim 115 plastičnih kozarcev,
natikače, vrečke**

[Zadovoljna.si](https://www.zadovoljna.si)

**Naredili bodo vse, da vas prepričajo v
ljubezen iz pekla**
