

Toimittaja Veera Kankare:

Sosiaalisessa mediassa jaetaan kuvastoa, joka kertoo katsojilleen miltä kuuluu näyttää ja miten kuuluu syödä psykologin Monica Ålgars, miten sosiaalisessa mediassa näkyvät keho ihanteet vaikuttavat mielenterveyteen ja onko niillä yhteys syömishäiriöihin?

Monica Ålgars:

Joo toi on tosi hyvä kysymys ja mä ajattelen, että ehdottomasti on yhteys ja mä ajattelen, että me varmaan kaikki tunnistetaan, että kyllähän se iso kuva ja video tulva jollain tavoin vaikuttaa meihin ja tiedetään myös tutkimuksesta se, että mitä enemmän aikaa viettää esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, niin keskimäärin sitä enemmän syömishäiriö, oireita ja tyytymättömyyttä kehoa. Ja toki se voi olla myös niinkuin osittain toisinpäin, että ihmisillä, joilla on hankala suhde omaan kehoon ja syömiseen myös ehkä hakeutuu someen ja katsoo tiettyä tietynlaista matskua enemmän. Mutta mä ajattelen, että että varmasti se on myös niin päin, että se sosiaalinen media vaikuttaa meihin.

Toimittaja:

Julkisessa keskustelussa keskitytään usein siihen, miten keho ihanteet vaikuttavat nuoriin naiseen. Vaikuttavatko kehotrendit eri tavalla eri ihmisryhmiin?

Ålgars:

Joo toki on tosi hyvä kysymys. Ehkä perinteisesti ollaan ajateltu, että nämä on jotenkin nuorten naisten ongelmia. Ja kyllä mä ajattelen, että varmaan nuoret naiset onkin aika haavoittuvaisessa positiossa, että todella paljon paineita kohdistuu nuorten naisten ulkonäköihin ja kehoihin, mutta samaan aikaan mä ajattelen, että yhä enemmän niin tämä paine tavallaan paineet kohdistuu kaikkiin, että kukaan ei ole ikään kuin turvassa. Tutkimuksissa aika pienetkin lapset on jo tietoisia siitä, että on tietynlaisia normeja ja paineita ja ihanteita liittyen ulkonäköihin. Ja myös vaikka vanhenemiseen on tosi kovia paineita ulkonäköön liittyen, ettei saisi tavallaan tyyliin näkyä että keho ja ulkonäkö muuttuu elämän myötä. Ja ja mä ajattelen, että yhä enemmän tämä kohdistuu kaikkiin sukupuoliin, että se on silleen aika surullinen juttu, että tämä tavallaan kohdistuu aika lailla kaikkiin ihmisryhmiin ja pikkuhiljaa.

Toimittaja:

Sosiaalisessa mediassa ajoittain esille nousee "heroin chic" -trendi ja sen tavoitteena on mahdollisimman pieni ja huonovointisen näköinen keho. Jos katsoja altistuu tällaiselle sisällölle, mitä siitä voi seurata?

Ålgars:

Mä ajattelen, että sehän on on yksi aika aika hurja keho ihanne. Mä oon sen verran vanha että mä muistan kun se oli ekan kerran 90-luvulla ja sitten on kiinnostavaa ja myös myös surullista seurata, että miten ne trendit trendit aaltoilee ja nyt tämäkin on

tullut takaisin. Mutta mä ajattelen, että totta kai tämäkin vaikuttaa. Varsinkin jos miettii vaikka nuoria ihmisiä, joilla nuoruusikä on aika herkkää aikaa, kun miettii omaa kehoa ja omaa ulkonäköään ja itsetuntoa ja oman arvon tunnetta niin jos tulee tällaiset aivan käsittämättömät paineet. Ja jotenkin ulkonäkö ihanteet, että pitäisi olla semmoinen. Semmoinen keho mikä on aika harvalle millään tavoin luontainen, niin totta kai se voi voi kanssa vaikuttaa, että tulee tyytymättömyyttä omaan kehoon ja epävarmuutta. Ehkä sitten joillain ihmisillä syömishäiriöoireita pyrkimyksiä jotenkin vaikka laihduttaa, rajoittaa syömistä jne.

Toimittaja:

Vastapainona edellä mainituille trendeille toimivat fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja korostavat trendit, joihin liitetään usein myös kehopositiivisuus. Voiko näistä trendeistä olla apua mielenterveyden näkökulmasta vai ovatko ne kääntäisin ongelmattomia?

Ålgars:

Kauhean kiinnostava teema. Mä oon miettinyt tota paljon, mä samaan aikaan oon kauhean iloinen siitä, että on alkanut tulla jotenkin moninaisuutta niihin kehoihin kehoihin mitkä tavallaan näkyy vaikka meidän visuaalisessa tulvassa mikä me kohdataan. Mä ajattelen kehopositiivisuudessa että on tosi paljon hyvää, se on vastapainoa sellaiselle ihan korostetuille vaikka jollekin tosi epärealistisille keho normeille. Ja sitten samaan aikaan mä ajattelen, että me eletään aika kiinnostavia aikoja, että näistä asioista ollaan ylipäätään ihan kauhean kiinnostuneita ja niitä kehoja mietitään ihan superpaljon ja ja jollain tavoin hän ehkä voi voi ajatella, että se kaikki tällaiset viestit, jotka korostaa sitä kehoa voi olla, ei ehkä ihan ongelmattomia tai ainakin ne viestii siitä, että jotenkin me ollaan yhteiskuntana ja kulttuurina ihan hirveän kiinnostuneita näistä jutuista ja välillähän puhutaan myös sellaisesta kehon neutraaliudesta, että voisiko sekin olla lähestymistapa, että miettisi, että OK että mitä muuta minussa ihmisenä on ja meissä kaikissa ja tässä elämässä. Niin kun tavallaan niin korostetusti pohtii, pohtii kehoa ja ulkonäköä. Mutta nämä on super monimutkaisia asioita, että ehkä minun lyhyt vastaus on, että sekä että paljon hyvää, mutta myös ehkä sellaista mikä mietityttää.

Toimittaja:

Miten kehotrendeihin tulisi suhtautua terveellä tavalla?

Ålgars:

Tohon kun osaisi jotenkin antaa jonkun ytimekkään vastauksen, niin se olisi tietysti hyvä ja jollain tavoin me kaikki kamppaillaan tässä yhteiskunnassa näiden paineiden kanssa, että miten miten navigoida tässä maisemassa, jossa on niin paljon paineita liittyen kehoihin syömiseen, ulkonäköön ns. terveyteen jne.

Ehkä minä ajattelen, että muutama tapa mikä voi olla hyödyllinen on esimerkiksi se, että ylipäätään pyrkii miettimään sitä vähän niinkuin neutraaliuden kautta, että miksi

nämä ylipäätään on niin tärkeitä. Mihin muuhun voisi kiinnittää huomiota? Joskus on kanssa sellaista jotenkin voimaannuttavaa, jos löytää sellaisen jonkun vähän niinkuin melkein kiukun tai sellaisen kriittisen näkökulman, että mitä hemmettiä tää on, että mistä nää paineet tulee, kuka hyötyy näistä, seisonko mä näiden takana. Että tavallaan sellaista vähän ehkä yhteiskunnallistakin. Sitten ihan konkreettisesti, jos huomaa että viettää tosi paljon aikaa vaikka puhelimella tai seuraa paljon sellaista sisältöä mistä tulee vaan riittämätön olo tai epävarmaolo tai näin niin sitten semmoinen somesiivous tai etäisyyden ottaminen ihan konkreettisesti voi olla joskus aika hyödyllistä. Tällaisia asioita mulle niitä äkkiseltään tulee mieleen.