# Jeg er lei av å bekymre meg for hvordan kroppen min ser ut!

Dagens ungdom føler et stort behov for at kroppen deres skal passe inn. Hvorfor er det så enormt mye press rundt hvordan din egen kropp skal se ut? Jeg mener den største grunnen er noe flertallet bruker enorme mengder av: sosiale medier.

Kroppspress kommer i mange ulike varianter. Man kan føle seg for stor, for liten, for tynn, for tykk, og/eller spesifikke ting man vil forandre med seg selv. Sosiale medier bidrar til dette presset konstant gjennom trender, reklamer for dietter, trening og behandlinger.

Tiktok og Instagram er apper for ungdommer der de kan være kreative, ha det gøy, dele informasjon og bli kjent med andre ungdommer. Men med denne friheten kommer mange usunne trender, slik som “Hvordan få bikinikroppen før sommeren”, “What I eat in a day” og tips for å få “drømmekroppen”. Disse skjønnhetsstandardene er nærmest umulige å oppnå. I følge frisky.no fører dette blandt annet til at 39% av jenter og 10% av gutter føler mye eller svært mye press om å ha en fin kropp, og kun 29% av ungdommer sier de ikke føler noe som helst kroppspress.

Hver gang jeg scroller på noen av disse appene får jeg flere reklamer om hvordan jeg kan forandre meg selv for å se bedre ut. Det er ofte reklamer for apper, av og til treningsrutiner, dietter, piller og mer presset opp i fjeset mitt for å få meg til å tenke at det er noe jeg må forandre med meg selv. Dette har flere ganger ført til at jeg har tatt en pause fra appene for å ta vare på min mentale helse, dette anbefaler jeg om du føler det samme.

Skjønnhetsstandarerne går ut på a ha en stor rumpe og store pupper, samtidig som å se så slank ut som mulig. Mange av de som ikke er like slanke blir ofte sett på som mindre attraktive av samfunnet, få kommentarer om at de må slanke seg og andre hatkommentarer. Det fører til at 65% av ungdommer er redde for å legge på seg ifølge frisky.no. Som resultat ender mange opp med å trene alt for hardt eller sulte seg selv fram til de er nødt til å få hjelp. Og det er ikke bare ungdommer og voksne som har disse tankene, det er til og med barn. Barn som skal leke og ha det gøy begynner å bekymre seg over hvordan de skal slanke seg, og det er ikke rart med tanke på at 1 av 4 9-12 åringer har opplevd reklame om å gå ned i vekt, ifølge en undersøkelse fra adresseavisen.

Influencere får også mye av skylden til kroppspresset, med god grunn. Mange av de man liker å følge med på promoterer alle disse hjelpemidlene for å se bedre ut ved samarbeid og rabattkoder. De begynner ofte med å snakke om det de vil forandre med seg selv, som “Jeg har veldig stor panne”, eller små pupper eller små lepper, og viser hvordan man kan forandre på det. Seerne som kanskje aldri har tenkt over slike “feil” begynner å tenke “kanskje jeg og har det” og plutselig har de en ny usikkerhet.

Dagens ungdom bruker gjerne flere timer om dagen på å scrolle gjennom appene de liker best. Der man kommer for å bli underholdt og ha det gøy dukker det oppe flere videoer om hva du burde forandre med kroppen din for å se bedre ut. Jeg er lei av å bekymre meg over om kroppen min er bra nok, og jeg vet at jeg ikke er den eneste.

Karin (13)

Kilder:

<https://frisky.no/kroppspress-statistikk/>

<https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/anoreksi/anoreksi-forekomst/>

<https://www.aftenposten.no/kultur/i/PR3vz6/barn-faar-store-mengder-kroppsfokusert-reklame-paa-nett>