



General | | Actualitzat el 02/03/2023 a les 07:30

Què és la dismòrfia de la selfie i per què preocupa en adolescents

Es tracta d'un trastorn en augment per l'exposició continua a les xarxes socials

[inicicentrareport]El trastorn **dismòrfic corporal** (o TDC) s'ha aguditzat en els darrers anys amb les xarxes socials. Descrit per primera vegada a finals del segle XIX i conegut llavors com **dismorfofòbia**, és una **percepció distorsionada de la imatge que es té d'un o d'una mateixa**. Les persones que el pateixen veuen o creuen veure defectes en el seu físic que els fa desenvolupar comportaments obsessivocompulsius.

Però en els últims anys, els experts adverteixen que les xarxes socials (especialment les més visuals, com TikTok o Instagram) han aguditzat aquest problema.

El Boston Medical Center parla d'un nou fenomen conegut com **dismòrfia de la selfie** per referir-se a un nou tipus de pacients que estan acudint cada vegada més a les consultes dels cirurgians plàstics amb la petició d'assemblar-se a les fotos que publiquen d'elles mateixes a les xarxes socials després d'utilitzar diversos filtres.

I és que a les xarxes es publiquen "les nostres **millors fotos** en els nostres millors moments i **millors posicions**", explica la psicòloga Mireia Cabero Jounou, "la qual cosa fa que adoptem una dimensió diferent dels nostres cossos".

Segons l'estudi Core Clinical Features of Body Dysmorphic Disorder de la Universitat d'Oxford, les àrees que més preocupen les dones afectades pel TDC solen ser nas, cuixes, malucs i pell; en els homes, cabells (alopècia), músculs i genitals.

Però el que preocupa especialment és com afecta als **adolescents**, a causa de la seva exposició contínua a les xarxes socials. Aquesta cerca de la perfecció comparant-se amb rostres i cossos que no són reals és crítica en aquest moment vital.

"En aquesta etapa és bàsica la comparació amb els altres. Busques **grups d'iguals**, busques el teu lloc. Els referents externs són molt importants. Si en aquesta cerca tens **referents que no són reals**, estem perduts: et compares amb una cosa que no existeix i el teu nivell d'exigència és increïble", indica Montserrat Lacalle Sisteré, professora col·laboradora dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la UOC.

I aquest és un dels grans problemes: la nova publicitat s'esmuny camuflada mitjançant els influenciadors a les xarxes socials. Són personatges que publiquen fotos retocadíssimes i darrere les quals, sovint, hi ha professionals que els vesteixen, pentinen i maquillen.

Lacalle considera que el TDC pot afectar més gent o agreujar els casos ja existents: "Ens mostren com un ideal una cosa que no és perfecta i que no és la realitat. M'estic comparant amb un **muntatge de Photoshop**". Sense esmentar que primen els estereotips i patrons de bellesa comercials i es penalitza tot el que se surt d'aquest canón.

A quins **senyals** hem de prestar atenció?

[GotaVerdaPle] Conductes de camuflatge que alteren el seu dia a dia, amb maquillatge o adoptant angles o postures que els afavoreixen.

[GotaVerdaPle] Comparació amb un mateix i amb els altres.



[GotaVerdaPle] Verificació (es miren compulsivament al mirall).

[GotaVerdaPle] Cura i higiene excessives.

[GotaVerdaPle] Pessigar-se la pell.

[GotaVerdaPle] Inseguretat.

[GotaVerdaPle] Baixa autoestima.

[GotaVerdaPle] Conductes evitatives .

El TDC necessita de **teràpia psicològica**, però l'acceptació d'una mateixa es pot treballar, diuen els experts. Montserrat Lacalle és clara sobre aquest tema: "Tenim la responsabilitat social de protegir els adolescents. Aprendre a acceptar-se és vital, i les xarxes socials en aquest sentit només porten insatisfacció. Cal cuidar la salut mental i aprendre a gestionar els conflictes veient les xarxes socials com el que són, un món d'aparences".

[fcentrareport]