ESPELHO MEU, ESPELHO MEU...

Porque é que a vida dos outros parece melhor que a minha?

O que está a acontecer?

A comparação inevitável

É quase automático que ao abrirmos algumas das nossas redes sociais favoritas, vejamos fotos de viagens incríveis, sorrisos perfeitos, momentos felizes e, sem que nos apercebamos, começamos a comparar.

"A minha vida parece tão monótona comparada com a deles..."

A ilusão da perfeição nas redes sociais

- As redes sociais mostram *highlights*, não a realidade completa.
- Filtros, edições e poses ensaiadas criam uma ilusão de perfeição.
- Tendemos a comparar o nosso dia comum com os momentos "perfeitos" dos outros.
- Não é tão comum haver publicações sobre os momentos de cansaço, frustração ou solidão.

O que vemos nas redes sociais são recortes, muitas vezes cuidadosamente escolhidos e editados, para se assemelharem à perfeição.

ESPELHO MEU, ESPELHO MEU...

Porque é que a vida dos outros parece melhor que a minha?

O impacto no nosso bem-estar

- A comparação constante pode levar a sentimentos de insatisfação, baixa autoestima e até ansiedade.
- Sensação de insuficiência.
- Sentimentos de inadequação e inveja.
- Cria um ciclo de verificação constante e procura por validação dos outros.

Como podemos evitar cair nesta armadilha?

Limitar o uso: Define tempos de uso ou usa aplicações que ajudam a monitorizar o tempo no ecrã.

Fazer uma limpeza: Elimina ou bloqueia páginas que têm um impacto negativo na tua saúde mental.

Pensar antes de acreditar: É fundamental adotar uma visão crítica sobre os conteúdos das redes sociais, compreendendo que estas apresentam uma realidade filtrada e modificada.

Espaço de Apoio ao Aluno - **eaa.psicologo@isel.pt - sala C.2.06**