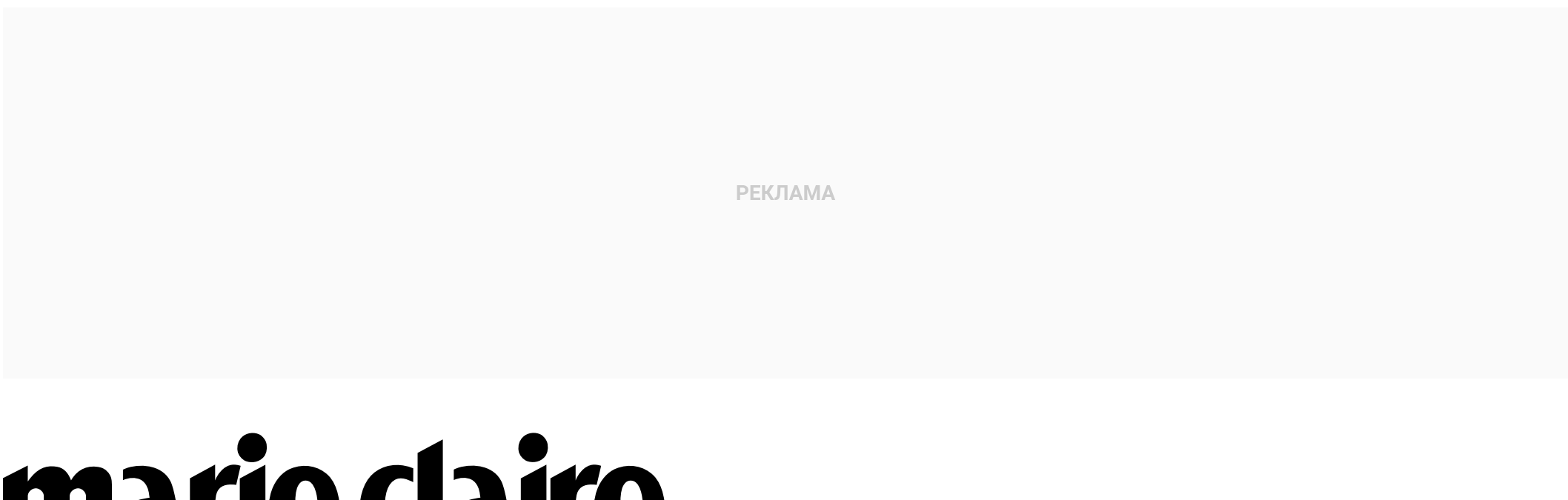


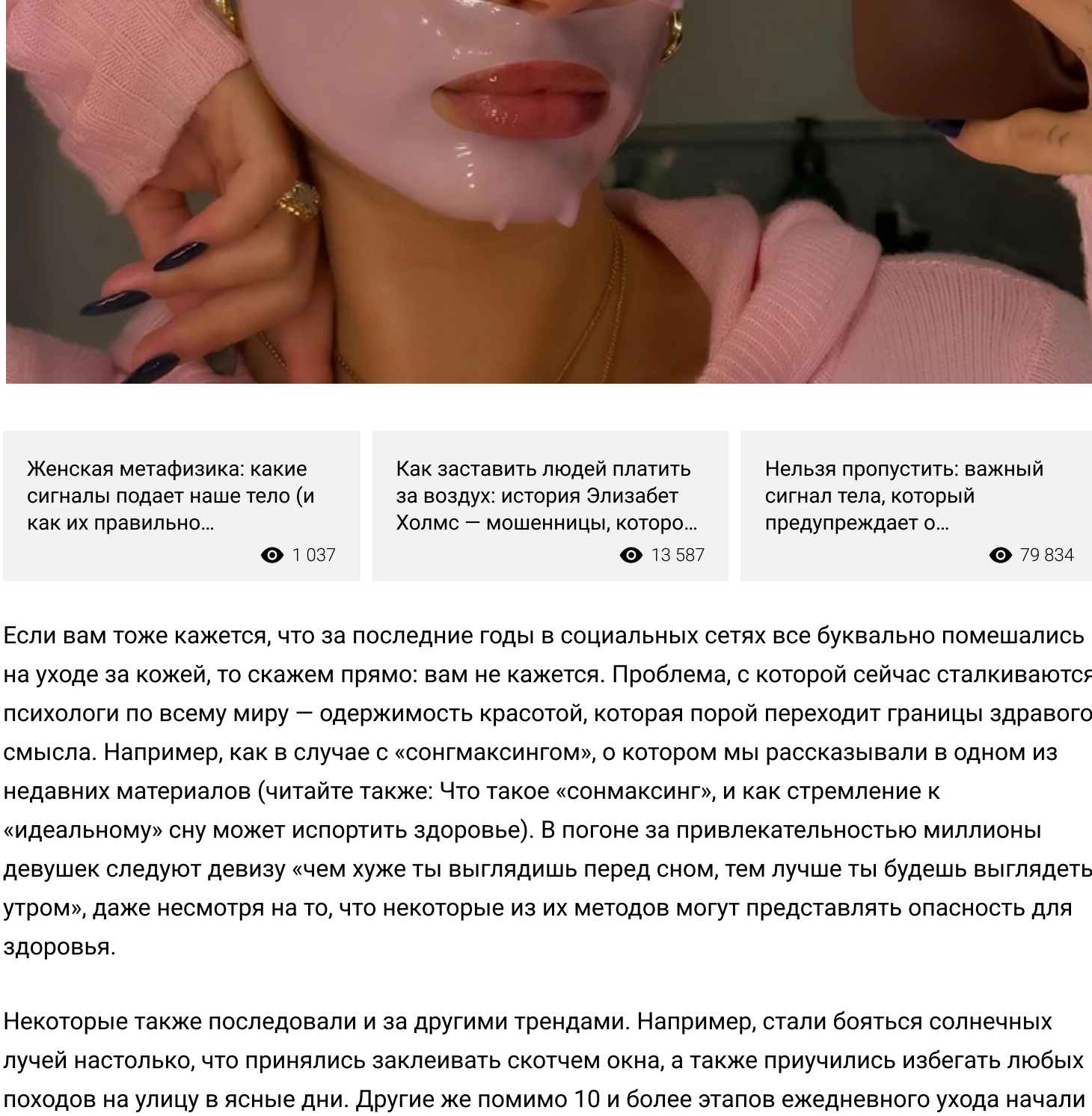


# Что будет, если применять все бьюти-советы из Сети: предупреждение психолога и косметолога

КРАСОТА | ЗДОРОВЬЕ | WELLNESS

Недавно специалисты заговорили о дерморекии — состоянии, заставляющем гнаться за нереалистично-идеальной кожей.

3 апреля 2025



Женская метафизика: какие сигналы подает наше тело (и как их правильно...)  
1 037

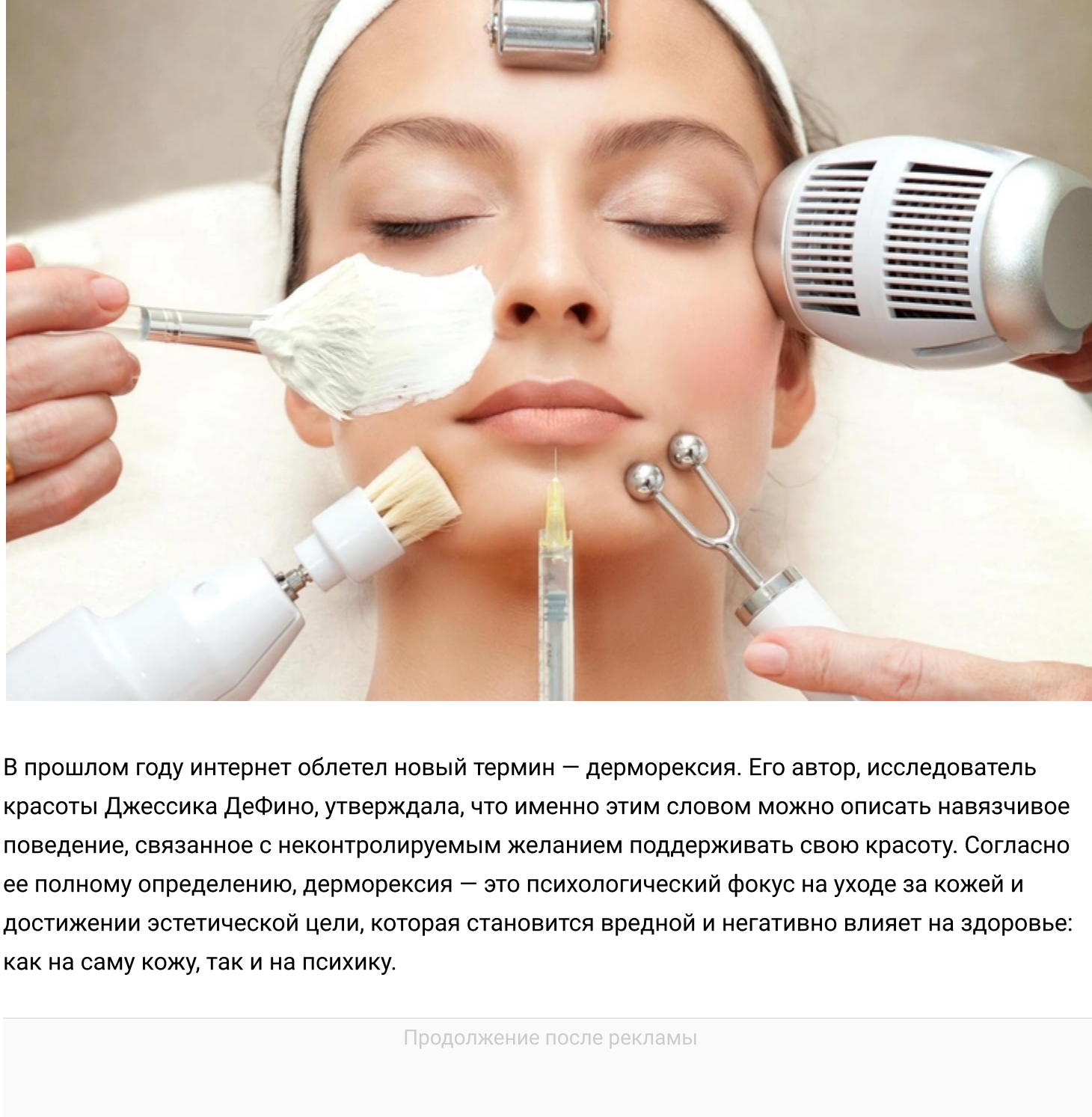
Как заставить людей платить за воздух: история Элизабет Холмс — мошенница, котор...  
13 587

Нельзя пропустить: важный сигнал тела, который предупреждает о...  
79 834

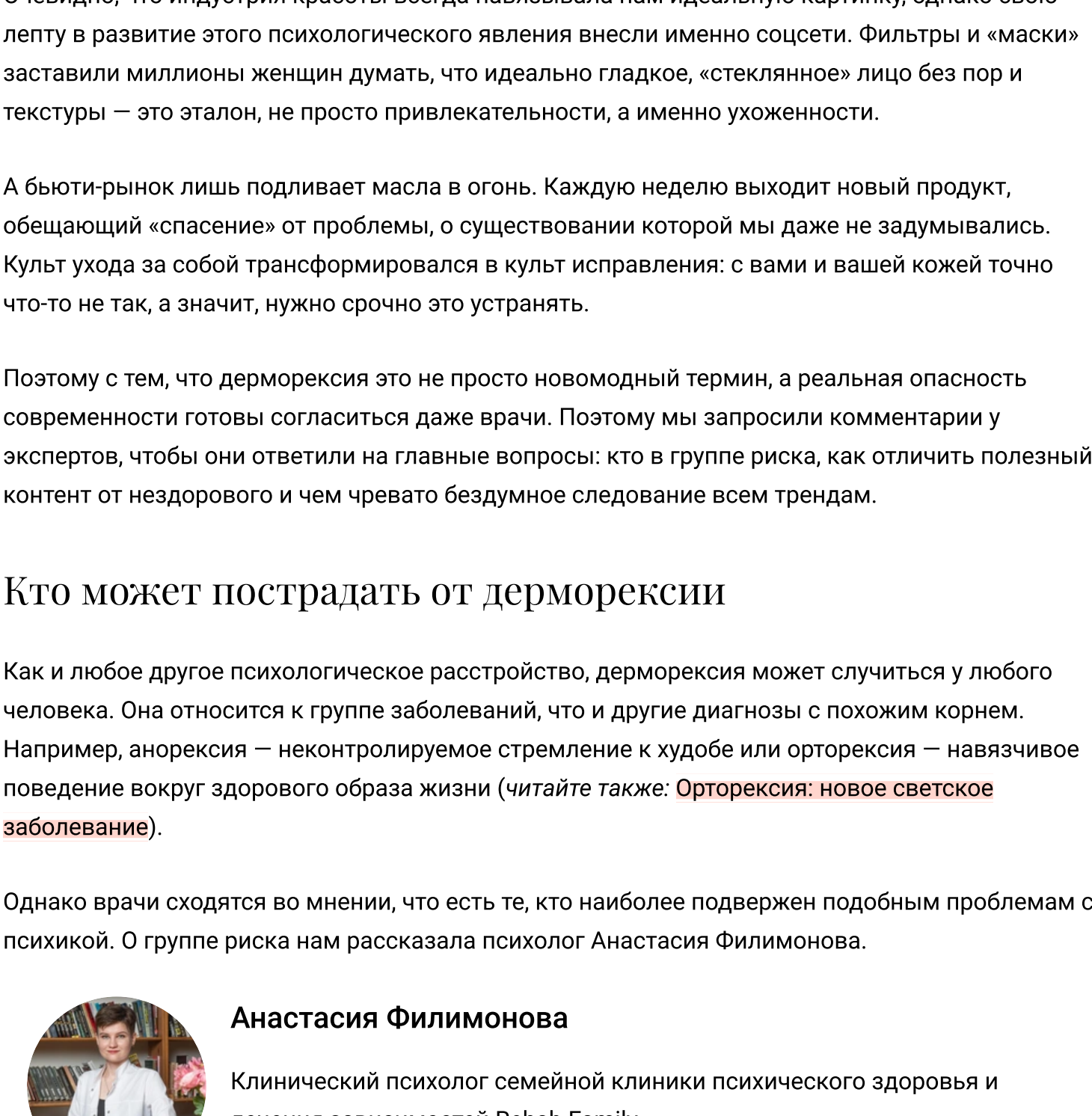
Если вам тоже кажется, что за последние годы в социальных сетях все буквально помешалось на уходе за кожей, то скажем прямо: вы не одиноки. Проблема, о которой сейчас стиливаются психологи по всему миру — одержимость красотой, которая порой переходит границы здравого смысла. Например, как в случае с «сонмаксингом», о котором мы рассказывали в одном из недавних материалов (читайте также: Что такое «сонмаксинг», и как стремление к «идеальному» сну может испортить здоровье). В погоне за привлекательностью миллионы девушек следуют девизу «чем хуже ты выглядишь перед сном, тем лучше ты будешь выглядеть утром», даже несмотря на то, что некоторые из их методов могут представлять опасность для здоровья.

Некоторые также последовали и за другими трендами. Например, стали бояться солнечных лучей настолько, что принались заклеивать скотчем окна, а также приучились избегать любых походов на улицу в ясные дни. Другие же помимо 10 и более этапов ежедневного ухода начали рассчитывать время нанесения всех продуктов, вплоть до секунд, чтобы наверняка сделать «все правильно».

Столь необузданное стремление к красоте коснулось не только простых пользователей сети, но и мировых знаменитостей, у которых, казалось бы, просто не может комплексов. Например, Ким Кардашьян еще в 2022 году заявила в интервью The New York Times, что согласилась бы «есть экскременты каждый божий день», если от этого она будет выглядеть моложе.



В прошлом году интернет облетел новый термин — дерморекия. Его автор, исследователь красоты Джессика ДеВино, утверждала, что именно этим словом можно описать навязчивое поведение, связанное с неконтролируемым желанием поддерживать свою красоту. Согласно ее полному определению, дерморекия — это психологический фокус на уходе за кожей и достижении эстетической цели, которая становится вредной и негативно влияет на здоровье: как на саму кожу, так и на психику.



Очевидно, что индустрия красоты всегда навязывала нам идеальную картинку, однако свою лепту в развитие этого психологического явления вносила именно соцсети. Фильтры и «маски» заставили миллионы женщин думать, что идеально гладкое, «стеклянное» лицо без пор и текстуры — это эталон, не просто привлекательности, а именно ухоженности.

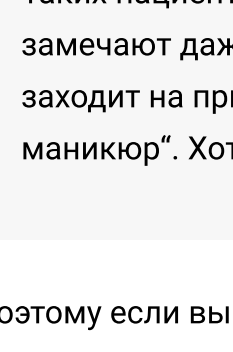
А бьюти-рынок лишь подливает масла в огонь. Каждую неделю выходит новый продукт, обещающий «спасение» от проблемы, о существовании которой мы даже не задумывались. Культ ухода за собой трансформировался в культ исправления: с вами и вашей кожей точно что-то не так, а значит, нужно срочно это устранить.

Потому с тем, что дерморекия это не просто новомодный термин, а реальная опасность современности готовы согласиться даже врачи. Поэтому мы запросили комментарии у экспертов, чтобы они ответили на главные вопросы: кто в группе риска, как отличить полезный контент от нездорового и чем чревато бездумное следование всем трендам.

## Кто может пострадать от дерморекии

Как и любое другое психологическое расстройство, дерморекия может случиться у любого человека. Она относится к группе заболеваний, что и другие диагнозы с похожим корнем. Например, анорексия — неконтролируемое стремление к худобе или орторексия — навязчивое поведение вокруг здорового образа жизни (читайте также: Орторексия: новое светское заболевание).

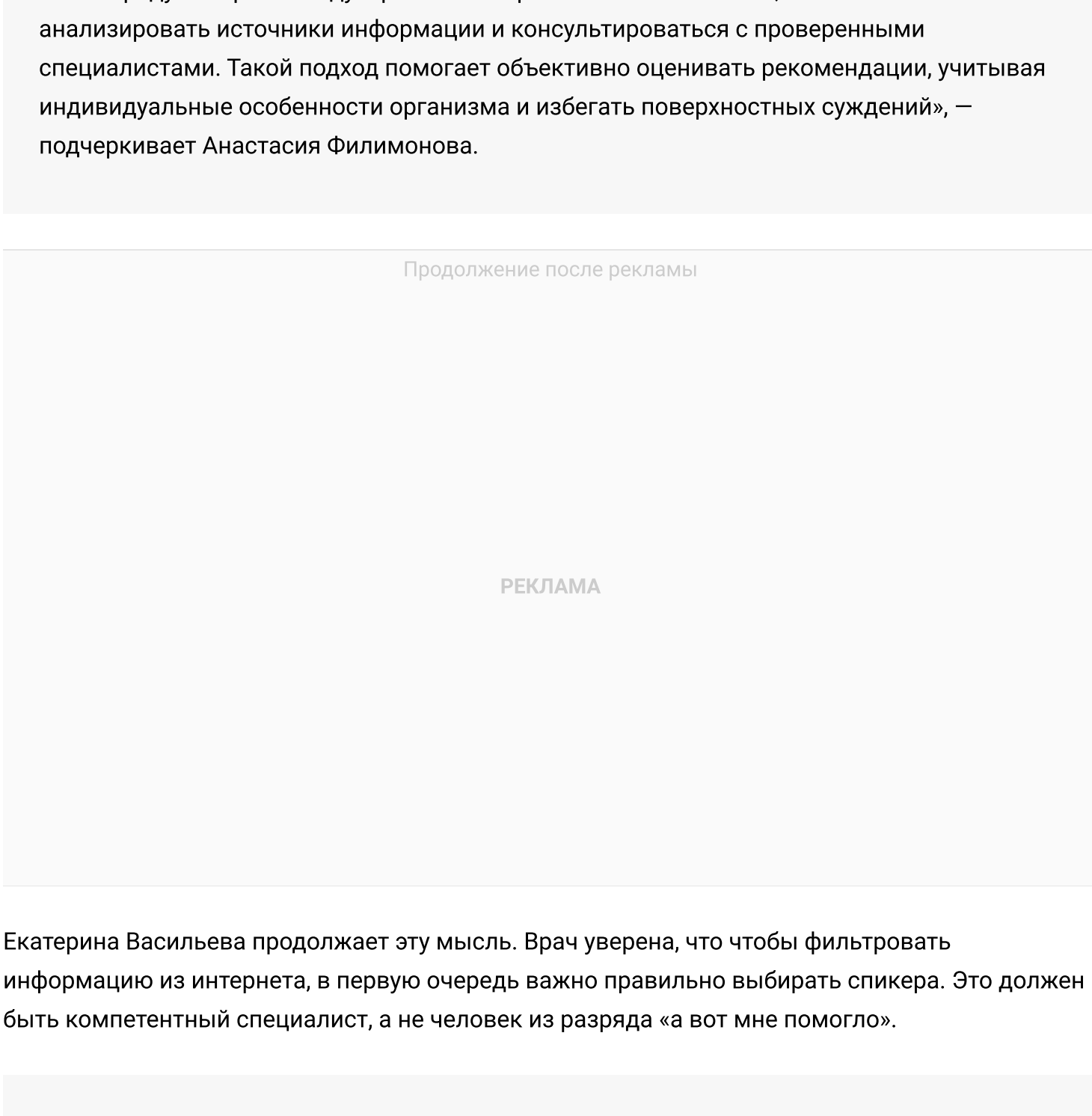
Однако врачи сходятся во мнении, что есть те, кто наиболее подвержен подобным проблемам с психикой. О группе риска нам рассказала психолог Анастасия Филимонова.



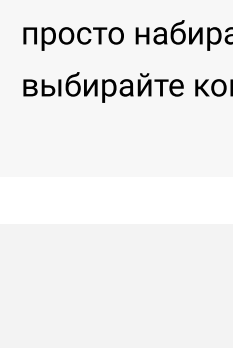
**Анастасия Филимонова**

Клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

«Психологический портрет таких людей часто характеризуется низкой самооценкой, чувством неуверенности и постоянной потребностью в одобрении. Также это могут быть люди с искаженным восприятием своего тела, не принимающие его и пытающиеся исправить любой свой недостаток. Внутренние сомнения становятся толчком к поиску быстрых, но зачастую рискованных решений, основанных на модных трендах», — отмечает Анастасия.



Пожиме «симптомы» отмечает и врач-дерматовенеролог Екатерина Васильева. С похожими случаями ей приходится сталкиваться и в своей практике.



**Екатерина Васильева**

Кандидат медицинских наук, основательница клиники Arteo Clinic

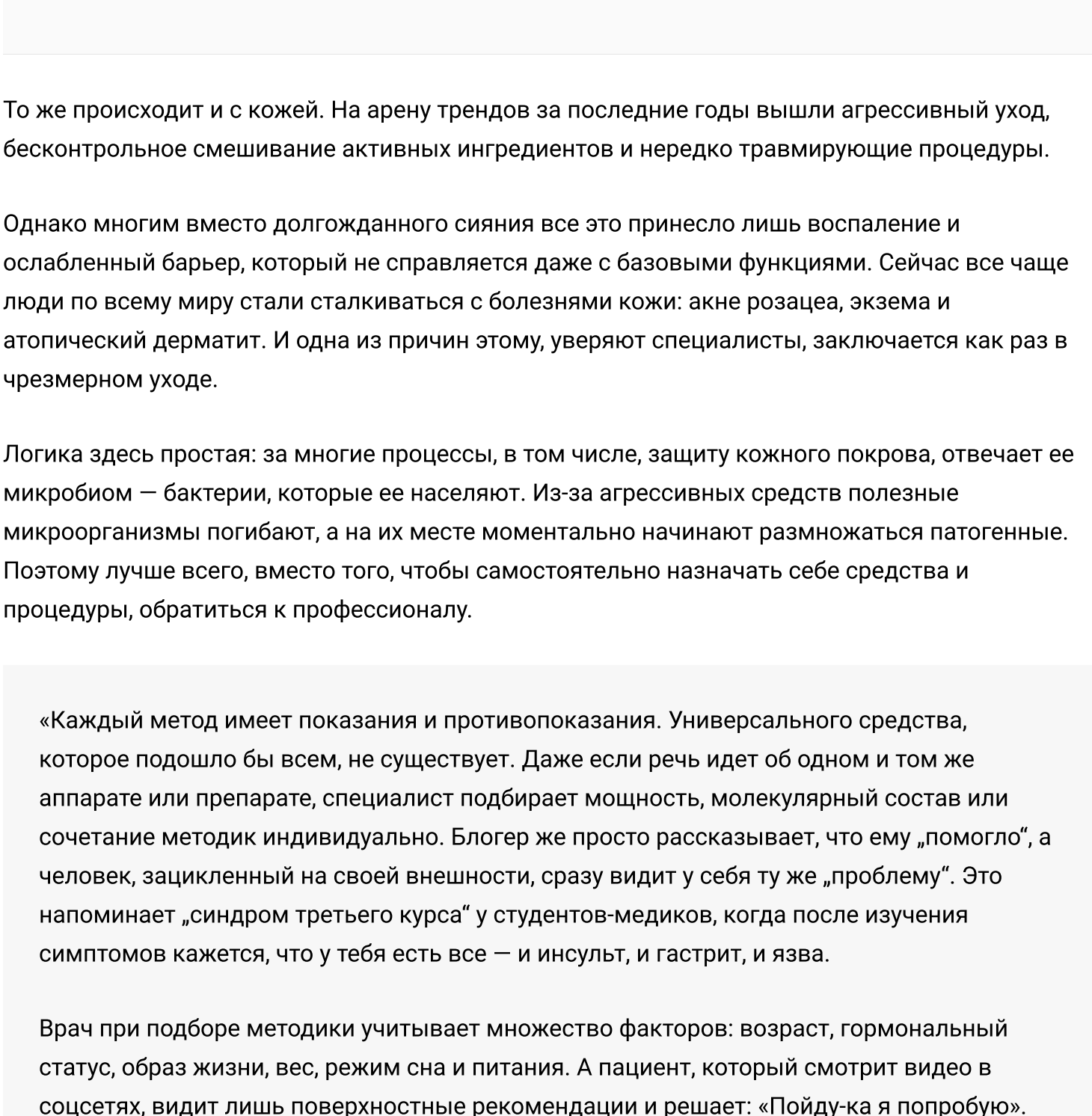
«Многое всего в группу риска входит перфекционисты, которые не могут смириться даже с минимальными недостатками. Например, небольшое покраснение на коже они воспринимают как катастрофу и готовы пробовать любые способы, чтобы его устранить. Таких пациентов видно сразу: они настолько закомплексованы на своей внешности, что замечают даже детали, которые никому, кроме них, не важны. Например, человек заходит на прием к косметологу и первым делом говорит: «Ой, извините, у меня старый маникюр». Хотя врача в этот момент волнует совсем другое», — рассказывает доктор.

Потому если вы замечаете за собой излишнюю неуверенность в себе, непреодолимое желание соответствовать каким-то стандартам и навязчивое стремление к самосовершенствованию, то это может быть поводом для похода к психологу. При этом ждать, что беспочвенные вас мысли пройдут сами не нужно — ментальное здоровье так же важно, как и физическое, а значит неприятные симптомы требуют своевременного лечения.

## Как фильтровать тренды

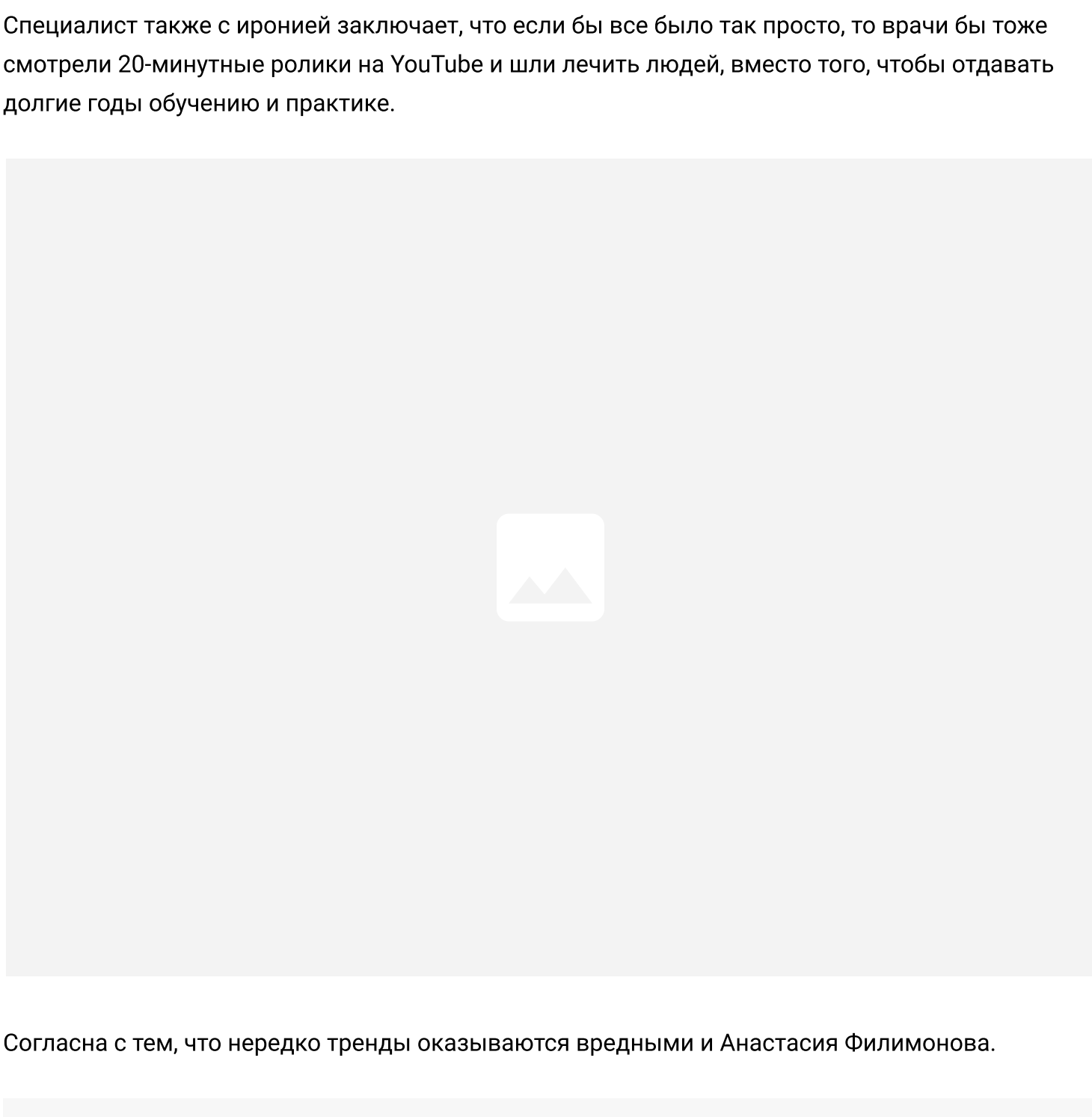
Кроме того, эксперты утверждают, что каждому из нас просто необходимо научиться мыслить критически и выделять полезные факты от массы информационного шума потребления.

«Если я все время беспокоюсь о том, что на моем носу есть черные точки, то увидев рекламу „супер-средства“ от них, могу не обдумав риски и пользу от него приобрести такой продукт. Я рекомендую развивать критическое мышление, внимательно анализировать источники информации и консультироваться с проверенными специалистами. Такой подход помогает объективно оценивать рекомендации, учитывая индивидуальные особенности организма и избегать поспешных суждений», — подчеркивает Анастасия Филимонова.



Екатерина Васильева продолжает эту мысль. Врач уверена, что чтобы фильтровать информацию из интернета, в первую очередь важно правильно выбирать спикера. Это должен быть компетентный специалист, а не человек из разряда «а вот мне помогло».

«К сожалению, сейчас каждый второй коронует себя „гуру“ в той или иной области. Например, встречаются самозванцы, которые рекламируют „королевы ботокса“ и прочие персонажи, которые создают вокруг себя культ. Но важно понимать, кого вы слушаете. У меня был случай: пациентка пришла на консультацию, и мы обсудили, что ей нужен SMAS-лифтинг. Но затем она показала мне телефон и сказала: „Вот этот массажист против SMAS!“. Проблема в том, что у этого массажиста нет ни медицинского образования, ни знаний о физических процессах, ни понимания, как работают косметологические методики. Он просто набирает себе аудиторию с помощью громких заявлений. Поэтому вывод один — выбирайте компетентного спикера».



Специалист также с иронией заключает, что если бы все было так просто, то врачи бы тоже занимали 20-минутные ролики на YouTube и шли лечить людей, вместо того, чтобы отдавать долгие годы обучения и практике.



Согласна с тем, что нередко тренды оказываются вредными и Анастасия Филимонова.

«Неконтролируемое применение модных советов может привести к ухудшению состояния кожи, хроническим проблемам и даже развитию психологических травм. Приоритетом должна стать забота о здоровье, а профессиональная поддержка помогает принять обоснованные решения, отстраниться от мимолетных интернет-трендов», — заключает врач.

Потому главное, что вы можете сделать для себя и своей красоты — научиться трезво оценивать информацию из интернета, не верить тем, кто заявляет о своей экспертизе и понять, что порой, наши недостатки — и есть наша любимая черта для окружающих. Осталось лишь побороть ее вместе с ними.

Т: Анна Березовская  
Фото: Shutterstock/Prodom, соцсети halleybieber

Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

1 Без фильтров: процедуры для лица с эффектом фотосауны  
2 Все говорит о любви к себе: почему шопинг и косметологи в этом не помогают  
3 5 главных трендов косметологии будущего, которые заменят все привычные бьюти-процедуры  
4 Исчезни на 3 месяца и изменись до неузнаваемости: что не так с новым трендом из соцсетей  
5 Орторексия: новое светское заболевание



Подписка на рассылку

Ваша эл. почта

Подписаться

Подписавшись на рассылку Marie Claire, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О журнале | Контакты | Анонс номера | Реклама на сайте | Реклама в журнале | Пользовательское соглашение

Политика использования cookie-файлов | Рекомендательные технологии | Техподдержка

SHKULEV HOLDING

WOMAN.ru | day.ru | mdebar | Stars | marie claire | FSCICIGLES | PARENTS

Создано изданием Marie Claire Digital

Регистрационный номер: 5019-05-77-80982