

FOPO

Fear of other people's opinions

- strach z toho, čo si o nás myslia ostatní ľudia
- sociálne siete často prezentujú idealizované verzie života ľudí



AKO sa FOPO prejavuje?

- prílišná sebakritika, pochybnosti o sebe a svojich schopnostiach
- strach zo zlyhania
- prispôbovanie sa ostatným

BODY SHAMING

- forma ponižovania, kritiky alebo urážky jednotlivca kvôli jeho telesnému vzhľadu
- spoločenské štandardy krásy a ideály telesnosti, ktoré sú často nerealistické a diskriminačné... **a ktoré sa neustále menia**

- očakávania, že by sme mali mať určitú váhu alebo tvar tela
- urážlivé poznámky
- porovnania s inými ľuďmi
- vedie k nízkemu sebavedomiu, úzkosti, depresii a iným psychickým problémom napr. BDD

