

# Painostuskorttien opastusta

Esimerkkejä haitallisista seurauksista ihmisille itselleen (yksilöille), heidän koulu- tai työelämälleen ja maailmalle laajemmin:

## Seuraukset yksilöille

- o Henkilö on huolestunut, ahdistunut, häpeissään ja onneton
- o Alhainen itsetunto
- o Ei pysty saavuttamaan täyttä potentiaaliaan
- o Kokee ympäröivän maailman arvostavan ja kunnioittavan häntä vähemmän
- o Kokee painetta muuttaa ulkonäköään
- o Kokee olonsa epämukavaksi muiden ihmisten seurassa
- o Välttelee joitain aktiviteetteja ja jää paitsi hauskanpidosta huoliensa vuoksi
- o Kuluttaa säännöllisesti rahaa tuotteisiin tai menetelmiin
- o Kuluttaa aikaa itsensä vertailemiseen muihin, kehon tarkkailuun, eri toimenpiteiden tutkimiseen ja/tai valokuvien ottamiseen/muokkaamiseen sen sijaan, että nauttisi elämästä
- o Vahingoittaa omaa terveyttään (esim. ihoa tai ravinnonsaantia) käyttämällä tuotteita tai menetelmiä, jotka voivat aiheuttaa infektioita, tai urheilemalla liikaa

## Seuraukset koulu- tai työelämälle

- o Henkilö on hajamielinen ja etäänny ystävistä ja perheestä
- o Perhe ja ystävät ovat huolissaan
- o Uusien ihmissuhteiden rakentaminen on vaikeaa (ystävät, työkaverit, kumppanit)
- o Vaikuttaa muihin (ikätovereihin tai perheenjäseniin), jotka seuraavat esimerkkiä ja edistävät siten kauneusihanteita
- o Keskittymisvaikeudet koulussa/työssä voivat johtaa heikompaan suoritukseen
- o Vertailee itseään muihin, mikä aiheuttaa alakuloa, kateutta ja riitoja

## Seuraukset maailmalle laajemmin

- o Levittää ajatusta, että naisten pitäisi muuttaa ulkonäköään miellyttääkseen miehiä ja miesten pitäisi olla näkyvästi "vahvoja"
- o Jos ihmiset tarvitsevat sairaanhoitopalveluita, siitä koituu kustannuksia terveydenhuollolle
- o Ympäristövaikutukset, esim. öljy viemäreissä ja vesistöissä tai tuotteiden muovipakkauksista koituvat haitat
- o Levittää ennakkoluuloja, esim. rasismia (ihanteena on "länsimaiset" hiukset tai vaalea iho), lihavuuskammoa (ihanteena on olla laiha) ja ikärasismia (ihanteena on olla nuori)
- o Yhteiskunta jää vaille heidän taitojaan (jos he eivät menesty koulussa tai työssä)
- o Liian vähän johtajia, jotka edustavat ihmisten monimuotoisuutta
- o Yhteiskunnan monimuotoisuuden häviäminen, jos kaikki näyttävät samalta
- o Naiset osallistuvat vähemmän päätöksentekoon