

Van Zoom tot Botox!

Aanlyn vergaderings is nou deel van ons lewe. En hoe vreemd om op Zoom vir ure na jou eie gesig te moet kyk. Presies hier lê die moeilikheid, sê kosmetiese dokters

DEUR DELIA DU TOIT

Foto Getty Images/Gallo Images

Jy sit op jou rusbank, jou hond by jou voete, en maak Zoom oop vir jou eerste vergadering van die dag. Jy't 'n netjiese werktoppie aan, maar 'n sweetpakkbroek en pantoffels daarby – hoe lekker is dit nie soms om in hierdie tye van die huis af te werk nie!

Dan begroet 'n vreemde gesig jou. Jou eie, maar nie soos jy dit ken nie. Jou neus lyk groter en trek skeef as jy lag, daar is sakke onder jou oë, en die plooië op jou voorkop lyk asof hulle hul eie skadu's gooi.

En soos die vergadering aangaan, keer jou oë heeltyd terug na jou gesig wanneer jy dink niemand kyk nie. Lyk jy nog altyd so, of is dit wat die stres van die pandemie aan jou gedoen het?

Vir Natalie, 'n sakekonsultant van Pretoria, het dié beeld “redelike spanning” begin veroorsaak. “Groepsopleiding oor leierskap en spanwerk is deel van my werk en ek het oor Zoom begin klasse aanbied toe kantore sluit. In my beroep is dit belangrik dat ek professioneel lyk. Gesaghebbend. Ek het dit begin verpes om myself op die rekenaarskerm te sien. Voorheen het ek nie besef hoe krom my neusbrug is en hoe deurmekaar my hare lyk nie. En as ek net 'n bietjie minder as agt uur geslaap het, was my oë pofferig.”

Natalie het nuwe skoonheidsprodukte gaan koop. “Ek het die beste, duurste haarprodukte, oogroom en gesigmaskers probeer. Ek het video's gekyk oor hoe om jouself te grimeer sodat jy beter lyk op Zoom. Dit het gehelp, maar ek het steeds afgerem gelyk. Dit het my werk begin affekteer, want ek het selfvertroue verloor. Jy kan nie mense oplei oor leierskap as jy nie selfvertroue het nie.”

Toe salonne weer oopmaak, het sy Botox en vullers gekry. “Die hele toetie! Ek het Botox op my voorkop laat inspuit, vullers in my wange en my vel chemies laat afskilfer. Toe stel hulle voor dat ek Botox langs my oë kry, want jou oë trek skrefies as jy lank na 'n skerm kyk. Dit alles het my selfvertroue herstel – ek lyk jonger en varser.”

Volgende wil sy nie-chirurgiese rinoplastie kry, waar vullers gebruik word om die neus meer simmetries te maak. “Ek het nog nie 'n operasie oorweeg nie, maar wie weet, dalk sal ek in die toekoms. Daar's niks fout daarmee om jouself goed te laat lyk en voel nie. Hoe verskil dit daarvan om mooi kleren en grimering te dra? Dis net meer permanent.”

'ZOOM-BOOM'

Baie mense vind klaarblyklik aanklank by Natalie. Videoplatforms soos Zoom was 'n reddingsboei tydens die grendeltyd – die oplossing om geliefdes te kan sien, besighede te laat voortgaan en klas te gee. Maar dis 'n aardsvreemde ding om jouself ure lank op die skerm te sien, een wat jou maklik selfbewus oor jou voorkoms laat voel.

Dis hoekom skoonheidskundiges en plastiese chirurgie se drumpels nou deurgetrap word. In 2020 het die helfte van Amerikaanse dermatoloë gesê hulle het 'n toename in pasiënte sedert die begin van die pandemie. Byna 86% sê hul pasiënte gee video-oproep as 'n rede hoekom hulle 'n afspraak gemaak het, volgens 'n peiling deur Harvard in die *International Journal of Women's Dermatology*.

Kennerse gee die fenomeen name soos "Zoom-dismorfie", "Zoom-gesig" en die "Zoom-effek". Dr. Nerina Wilkinson, 'n plastiese chirurg van Kaapstad, skat die toename is tot 20% in haar praktyk. "Toe die pandemie begin, het ek gedink hier gaan my onderneming. Toe is dit die teenoorgestelde. Ek noem dit die 'Zoom-boom'. En dis nie net vroue nie, ek sien baie meer mans en jongmense ook. Die meeste wil behandelings of operasies vir hul gesig hê, die deel wat sigbaar is op Zoom. Daar is egter ook 'n toename in ander soorte chirurgie, soos borsvergrotings en liposuiging. Baie sê hulle het hulself op Zoom gesien en nooit besef hulle lyk so oud, kwaad of moeg nie. Mans, veral, bring gewoonlik minder tyd voor 'n spieël deur en is nie daaraan gewoond om hulself so lank elke dag te sien nie. Baie vra vir ooglid-operasies en vullers."

Dr. Elfrieda Fourie, 'n estetiese dokter van Johannesburg, sê sy beleef ook 'n toename en baie pasiënte noem Zoom tydens hul konsultasie. "Byna almal het 'n mate van asimmetrie in hul gesig, maar Zoom maak elke merk, plooi, bult of holte meer sigbaar en jy kan dit hoe lank sit en bestudeer. Ons oë en voorkop werk ook oortyd weens soveel skermtyd en stres en mense soek veral behandelings op dié dele."

AGTER DIE SKERMS

Daar is verskeie redes vir die toename. Dit was ongetwyfeld 'n stresvolle jaar en 'n half, sê dr. Fourie, en mense is op soek na maniere om beter te voel. "Hulle weet as hulle goed lyk, voel hulle beter. En as jy beter voel, is jy meer in staat om stres en verandering te hanteer."

Dr. Wilkinson sê dis soortgelyk aan die sogenaamde "lipstiffie-effek", wat al sedert Amerika se Groot Depressie in die 1930's waargeneem word. "Tydens enige oorlog of depressie neem verkope van klein luukshede, veral skoonheidsprodukte soos lipstiffie, gewoonlik toe. Mense wil hulself dan bederf. 'n Pasiënt sê nou die dag vir my die pandemie het haar laat besef die lewe is kosbaar. Sy wou nog altyd haar voorkoms laat opknep en nou voel sy nie skuldig om dit te doen nie – sy het besef sy is dit werd."

Dis ook 'n slim tyd om chirurgie of ander behandelings te kry as jy voorheen om praktiese redes nie kon nie, sê sy. "Mense het nou die kans om tuis te genees sonder om verlof te moet neem. Ná 'n borsvergroting, byvoorbeeld, moet jy gewoonlik tyd afvat omdat jy nie kan bestuur nie. Nou kan 'n vrou die Donderdag haar borste laat doen en die Maandag weer voor haar rekenaar wees – in die bed – terwyl sy herstel."

Die tegnologie speel 'n rol in hoe jy jouself sien, sê Claire Newton, 'n beradingsielkundige van Durban. "Skootrekenaars se kameras wys nie vir jou 'n ware beeld nie – sommige studies wys dit kan jou neus tot 30% groter laat lyk as wat dit regtig is."

"Dis ook die eerste keer dat mense hulself so lank kan waarneem – nie staties soos wanneer jy in 'n spieël kyk nie, maar terwyl jy praat en emosie uitdruk. Jou kollegas se gesigte is boonop daar om joune mee te vergelyk. Dis eintlik emosioneel uitputtend, saam met al die stres wat ons almal deesdae het. G'n wonder mense wil net 'n bietjie beter oor hulself voel nie."

Dit help nie dat 'n mens nou soveel tyd het nie, sê sy. "Ons bring ure op sosiale media deur en vergelyk onself met ander. Al weet jy mense wys daar net die beste van hulself, kan jy nie help om onrealistiese vergelykings te maak nie. En dan het jy lekker baie tyd om te sit en tob oor al hierdie nuwe jakkalsies wat jou selfbeeld knou." >

LYK BETER *sonder* BEHANDELINGS

Devin Botes, 'n professionele fotograaf van Johannesburg, gee dié wenke om beter te lyk op Zoom:

- Maak seker jou kamera is op **ooghoogte** – jy kan jou skootrekenaar op 'n stapel boeke sit. "Dis nie net die vleiendste hoek nie, maar bevorder ook die gesprek en is meer natuurlik, eerder as wat jy op- of afkyk na mense."
- **Kyk na jou ligbron toe**, sodat dit direk op jou gesig skyn. Natuurlike lig van 'n venster is mooi gedurende die dag en maklik om te benut. Lig van agter kan die prentjie verdof en jou gesig selfs vervorm.
- Sit sowat 'n **arm lengte weg van jou skerm** se kamera. As jy te naby sit, word elke merk sigbaar. Die afstand laat die lig ook toe om mooi op jou gesig te val – anders blok jou skerm dit.
- As jy kunsmatige lig gebruik, kies **koel, wit gloeilampe** eerder as warm lig, dit verlig gesigte beter. Maar moenie té naby aan die lig sit nie, eerder so een tot twee meter weg.

ADVERTENSIE

RAAD AS JY SUKKE

Dis nie die eerste keer dat die term dismorfie aan die tegnologie gekoppel word nie. In 2019 het 72% van lede van die Amerikaanse Akademie vir Plastiese en Rekonstruktiewe Gesigchirurgie gesê hulle het pasiënte gesien wat behandeling wou kry om hul selfies te verbeter, volgens 'n artikel in die joernaal *Facial Plastic Surgery & Aesthetic Medicine*. Die fenomeen is "Snapchat-dismorfie" genoem.

Nie Zoom- óf Snapchat-dismorfie is 'n diagnose nie, sê Claire, en dit is ook nie noodwendig ware dismorfie nie. "Dis net slim terme vir hierdie verskynsels. Liggaamsdismorfiese versteuring is 'n erkende geestesiekte waar iemand glo hulle het fisieke 'foute' wat óf so klein is dat ander mense dit nie opmerk nie óf dit bestaan glad nie. Die pasiënt raak obsessief daaroor – só erg dat hulle nie meer uit die huis wil gaan nie en ure lank elke dag daarmee behep is. Maar chirurgie sal nie die probleem oplos nie, want dis 'n geestesiekte wat medikasie en terapie verg om te verbeter. Iemand met ware dismorfie is nooit gelukkig ná chirurgie nie. Die liggaamsdeel lyk steeds vir hulle verkeerd, of hulle sal oor 'n ander aspek van hul voorkoms begin obsessief raak."

'n Terapeut sal nooit dismorfie diagnoseer net op grond van iemand se Zoom-gewoontes nie, sê sy, maar dit kan dismorfie vererger as iemand daartoe geneig is. "As Zoom, sosiale media of selfies jou selfbeeld so knou dat dit jou lewenswyse begin raak – jy vermy byvoorbeeld vergaderings of wil nie 'n verhouding hê oor jou voorkoms nie – besoek 'n sielkundige of berader. Almal het iets aan hul voorkoms waarvan hulle nie hou nie, maar as dit jou daarvan weerhou om die lewe te geniet, kan terapie help."

'n Goeie chirurg of skoonheidsterapeut sal ook weet wanneer om iemand eerder vir berading te verwys as om 'n behandeling te doen, sê dr. Wilkinson. "Daar's niks fout daarmee om goed te wil lyk nie, solank jy realisties is. Die meeste mense soek klein opkickers, terwyl iemand met dismorfie iets heeltemal onrealisties verwag."

Dismorfie of nie, almal kan 'n les of twee uit die fenomeen leer, sê Claire. "Leer om jouself lief te hê – veral in moeilike tye. Bou mekaar op, gee ander meer komplimente. Weet waarmee jy goed is en fokus op jou sterk punte eerder as om jouself met ander te vergelyk. En bly weg van sosiale media as dit jou lelik of onvergenoegd laat voel. Dit het sy voordele, maar balans is noodsaaklik." ■

KONTAK

- **Claire Newton:** clairenewton.co.za
- **Dr. Nerina Wilkinson:** drnerinawilkinson.co.za
- **Dr. Elfrieda Fourie:** antiagingart.co.za
- **Devin Botes:** @devinbotesphotography op Facebook en Instagram

Skootrekenaars se kameras wys nie vir jou 'n ware beeld nie – sommige studies wys dit kan jou neus tot 30% groter laat lyk as wat dit regtig is

Claire Newton



Foto Getty Images/Gallo Images

ADVERTENSIE