



אפקט הבום של הזום

אחרי חצי שנה של בהייה ממושכת במסכי הזום, מגיע האפקט הבלתי נמנע: עלייה של עשרות אחוזים בניתוחים אסתטיים בפנים. מבוטוקס ועד הרמת פנים עם חוטים – לאנשים, מתברר, נמאס להסתכל לקמטים שלהם בעיניים. "פתאום אנחנו רואים את עצמנו ממרחק אפסי וקולטים כל פגם הכי קטן בפנים שלנו", מסבירים המומחים

ענת לב־אדלר

והצדדי של הפנים, ההתמקדות בעיניים רבה וממושכת יותר וגורפת תשומת לב. בעצם, בגלל השימוש במסכה, כל האזורים בפנים שמטופלים בבוטוקס נותרו חשופים והביקוש עלה גם להזרקת בוטוקס לטובת החלקת קמטים", אומר ד"ר ורד.

ממלאים נפחים

לצד זאת יש התעוררות בביקוש גם לטיפולים של חומצה היאלורונית למילוי נפחים, גם למילוי שקעים מתחת לעיניים וחידור קו הלסת, וגם להרמות פנים בעזרת חוטים, כדי לא להציג פנים נפולות על המסך. "בתורשים האחרונים העבודה שלי עברה לזום. אני עושה המון סרנאות, הרצאות, מפגשי נטוורקינג, וכשראיתי את עצמי על גבי המסך מקרוב, מה שלא קורה לי בצילומים או על במה, שמתי לב שאני פשוט לא נראית טוב", אומרת יעל וכמן, יועצת סטיילינג בת 70. "אחרי כמה חודשים כבר לא יכולתי לראות את עצמי יותר, וכיוני האחרון, גם כמתנה ליומולדת, הלכתי ועשיתי טיפול אסתטי מאוד רציני".

אז מה עשית עכשיו? "מה לא. קודם כל טיפול הזרקת של חוטים בשני צידי הפנים, שזה טיפול כואב, שמרים

ד"ר צחי וירד הוא מומחה לכירורגיה ולאסתטיקה רפואית במרכז הרפואי VIV, והוא אינו מופתע כלל מהעלייה הנוכחית בפניות לטיפול לים אסתטיים. לרבריו, בגלל הזום ושאר הטכנולוגיות של הפגישות מרחוק, אנחנו כוחנים את עצמנו הרבה יותר מקרוב – ורבים לא מרוצים ממה שהם פוגשים. "אנשים יושבים הרבה מאוד מול מסך, כאשר יש מצלמה שתקועה להם מול הפנים וממוקדת בכל קמט", הוא אומר. "כשאני חנו בפגישה רגילה מחוץ לזום, אנחנו לא מביטים בעצמנו. אבל בזום ההתמקדות היא באזור הפנים, ואנחנו מבינים שגם האחרים רואים אותנו בצורה כל כך קרובה וברורה, ומבחינים בכל קמט הבעה ובכל קמטוט במוצח, בכל צניחת עפעף ובכל סימן גיל כמו כתמים על העור, שקיות מתחת לעיניים ועוד. אז מה הפלא שיש יותר ויותר רדישה לטיפולי בוטוקס ולהזרקת של חומרי מילוי".

ד"ר וירד מציין מגמה נוספת: עלייה בביקוש לטיפולים אסתטיים בשליש העליון של הפנים בגלל השימוש המתמשך במסכה. "מאז שאנשים מסתובבים עם מסכות שמכסות את החלק התחתון

אפסי ואז מגיע גם חוסר שביעות הרצון לגבי דברים שאנחנו לא רואים במראה, אבל כן רואים במבט עצמי קרוב מדי בזום. אצל נשים, בעיקר, הרבה מעלה ביקורת רבה, מה שהופך את הזום ואת שאר אפליקציות השיחה בווידאו למרחב מלא בחוסר שביעות רצון עצמית, עד כדי כך שיש משתמשים שמתקשים להימנע ממקד בתוכן ועסוקים במדרים של מראה חיצוני כמו קמטים, הבעה, משקל. בעצם הזום הפך להיות כלי למרידה עצמית, כאשר אנחנו מביטים על עצמנו במבט של אחרים".

אבל למעשה המבט הזה הוא הרבה יותר מחמיר כי הוא לא באמת המינימום של האחרים עלינו, אלא המבט שלנו על עצמנו מבחוץ. ואנחנו, כידוע, השופטים המחמירים ביותר של עצמנו. ואכן, רבים מאוד כיום, גם גברים וגם נשים, טוענים שבעקבות השימוש בזום הם מרגישים הרבה פחות טוב עם מראה פניהם, ומדגישים שגם לנוכחות המאסיבית של המסכה יש השפעה על האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו וחלקים שונים בפנינו.

הקורונה איתנו כבר חצי שנה, ואחרי שהתוודענו לאפקטים השונים שלה, כמו בישול ואכילה מרפרים, רכרוך שנוי בע מריחוק חברתי, עיצוב אובססיבי של הבית ונסיקה של הקניות באונליין, הגיע הזמן לקבל את הכובש של הזום: עלייה של עשרות אחוזים בניתוחים אסתטיים, שמתבצעים בעיקר בחלק העליון של הפנים, ונובעים מהאובססיה להיראות טוב בזום וגם מ"נוקי עטיית מסכות". התופעה רווחת בקרב נשים וגברים כאחד, אם כי כמובן השיעור שלה גבוה יותר בקרב נשים. האמת היא שהגיבוי היה לצפות את זה, לאחר שבחודשים האחרונים עברנו כמעט לגור בתוך הזום, ובעצם כמשך שעות רבות אנחנו בוהים בעצמנו בוהים באנשים אחרים שבוהים בעצמם מבעד למסך המחשב. "הרי במקום לצאת לפגישות ולסרנאות, אנחנו יושבים שעות על גבי שעות מול מסך המחשב", אומרת ד"ר טלי סטורובי, מרצה וחוקרת הפסיכולוגיה של האופנה ומחברת הספר "סטיילינג תרפי". "פתאום אנחנו מסתכלים על עצמנו ממרחק



שלנו עובר אלינו בתדירות גבוהה וכלי פילטה זה כאילו כמו רנטגן".

רינת נחום, הד האנטר ומנכ"ל חברת הש" מה לבכירים, מודה שסימני הגיל והגרביטציה מקבלים נוכחות משמעותית יותר כאשר אנחנו יושבים מול המסך, אבל כמי שמראינת מאות עובדים בחודש ומשתתפת בעשרות ישיבות זום בשבוע, יש לה כבר את הטכניקות שלה להיראות טוב, גם בלי התערבות אסתטית. לדבריה, צריך קודם כל לתקשר מול הזום בצורה משוחררת, לחייך הרבה "כדי שיראו את הברק בעיניים. אבל לא להתקפות צחוק, אלא לשרד תקשורת רגועה ולא מכווצת. לרוב אני מזהה אם אנשים מרגישים נינוחים בבית שלהם, לעומת אנשים שבאים לזום מאוד מאורגנים, מקפידים להגיע עם חולצה מגוהצת – גם יותר מדי מוקפד זה לא אותנטי".

אז איך עוברים טוב מסך?

"הטיפ הכי חשוב שאני יכולה לתת, זה לשים לב לגרביטציה. מתי הפנים נראים נפולים? כשעושים זום דרך הלפטופ, אבל יושבים על כיסא גבוה ומציבים את המסך נמוך מגובה הפנים שלנו – טעות, כי אז צריך להוריד את הראש. הנכון הוא להרים הלפטופ לגובה של החזה, כדי שמי שעומד מולכם, הפנים יהיו באותו גובה שלכם ולא תביטו עליו מלמעלה. אני גם מקפידה על שכבה אחידה וטובה של מייקאפ, ממש כאילו אני מתאפרת לטל-וויזיה. מי שמתאפרת, לוותר על שפתן בולט

עם בעלי שאמר לי, 'את יפה כמו שאת ולא מוכן שתעשי כלום. אני אוהב את הקמטים שלך'".

אז ברור שעשית.

"ברור. אבל הבטחתי לו שהוא לא ירגיש. לא עזר לי. הוא שם לב. הוא מאלה ששמים לב".

לחייך הרבה

גם ר"ר פנינה שמשרוונשפיה, מומחית בר" פואת עור ואסתטיקה, מרגישה את הביקוש הער

**רופאת עור ואסתטיקה:
"נשים אומרות שהן לא
אוהבות את המראה שלהן
כפי שהוא משתקף
ממסך הזום. הן אומרות,
'פתאום שמת' לב
שהפנים שלי נפולות,
שהקמטים בולטים'. אני
קודם כל מרגיעה, ולא
ישר 'בואי תזריקי'"**

את כל הפנים הנפולות מהרקה ועד הסנטה. זה במקום לעשות ניתוח. עשיתי הורקות של הר" קות, עשיתי עיניים שרואים עכשיו יותר מבעד למסכה. מה גם שהיום כבר פחות שמים אודם, אז העיניים הן מוקד חשוב. החלטתי שאם הקורונה פה כדי להישאר ואני עובדת המון עם הזום, אני חייבת להיראות טוב".

אשרי מלכה הוא אנליסט שגילו פחות ממחצית גילה של וכמו, וגם אותו שלח אפקט הזום לעבור תחת מגהץ הקמטים. "ככל שישבתי יותר מול הזום בחודשי הקורונה, גם בלימודים מרחוק של התואר השני שלי במינהל עסקים וגם בפגישות, ראיתי רק את הקמטים הבולטים שלי במצח. עד הזום לא הבחנתי בהם, אבל פתאום הם היו שם ונ" ראו לי בולטים לעומת שאר החלקים בפנים שלי, אולי גם בגלל המסכה", הוא אומר. "אני אמנם בן 31, צעיר בשביל להזריק, אבל אני מרוצה מה" תוצאה. זה נראה טבעי לגמרי, לא רואים שעשיתי משהו, אבל אני יודע שעשיתי וזה מספיק".

זה משפיע גם על הדיוטים?

"כן, עשיתי קצת דיוטים בזום בתקופה הזו ובהרגשה זה עוזר גם כאן. מבחינתי זה סבבה וטוב שהפתרון הזה קיים. אבל אם לא הקורונה והזום, לא הייתי מתחיל כל כך מוקדם. פשוט פתאום שמת' לב שאולי הודקנתי", הוא צחק. "מה שקרה זה שהפכנו לאוטוסטרדת זום, והזמן נטו שאני מסתכלת על עצמי הוא פי מיליון מאשר הייתי מסתכלת על עצמי במראה", אומרת רנה קול, 48, אמה לשלושה ילדים ובעלת חברת



**רק לא להציג
פנים נפולות על
המסך.
ד"ר צחי וידר
במעולה**



מדי, אלא לדאוג לאיזון בין עיניים, שפתיים ולחיים".

ואכן, מבדיקה שערכנו, מכירות השפתונים הכהים ירדו בחודשים האחרונים, לא רק בגלל הזום, אלא מפני שהם נמרחים על המסכות, לעומת עלייה שנרשמה במכירות של איפור העיניים, שמציצות מעל המסכה. שלומי קוטיק, מנהל קטגוריית הבייטי ברשת BE פארם מר" שת שופרסל, אומר ש"לעומת מכירת השפתוני" נים האדומים והכהים שנמצאת בירידה, נרשמה צמיחה בשפתונים עמידים בגוונים בהירים, ובכל מה שקשור בטיפוח העור בחלק התחתון של הפנים, לצד עלייה במכירות של מוצרי איפור וטיפוח לאזור העיניים".

עוד תופעה שמרבית עליה ר"ר סטולובי נק" ראת "עייפות זום" – Zoom fatigue. "אנשים מרגישים מותשים מהתקשורת הזו מכיוון שאין יכולת לזהות תנועות פנים ומחוות גוף של הצד השני והמאמץ הקוגניטיבי שמושקע בשיחה רב. גם הישיבה הסטטית מול המסך מתישה", אומרת סטולובי וממליצה: "במקום להתמגנט ולבהות בעצמכם לכל משך הזום בזמן הדיבור, הביטו לתוך עינית המצלמה כמחשב. זה גם מרמה קשר עין וגם הופך את התקשורת לטובה יותר".

להתערבות אסתטית בתקופת הזום והמסכה. "מגיעים אליי כמה אנשים בשבוע, יותר נשים מגברים, שאומרות שהן לא אוהבות את המראה שלהן כפי שהוא משתקף ממסך הזום. הן אומרות, 'פתאום שמת' לב שהפנים שלי נפולות, שהקמטים בולטים'. וזה לא רק בגלל המסך הקרוב. בפגישה פיזית אתה לא מתמקד רק בפנים אלא בכל הגוף, בשפת הגוף, בתנועות, במראה, בריח, בבגדים, בהופעה הכללית, ופתאום בום. יש כאן רק ויזואליה של הפנים – לתוך הפרצוף – מה שנקרא. זה נרם לנו להיות יותר שיפוטיים כלפי עצמנו, וכאילו שהיו חסרים לנו קודם מצבים של שפיטה עצמית", היא אומרת. "או עכשיו אנשים באים ואומרים לי, 'אני מככה את המצלמה'. זה אולי אפשרי כשמשתתפים בשיעור גרול, אבל לא בפגישות קטנות".

אז מה את אומרת להם?

"אני קודם כל מרגיעה, ולא ישר 'בואי תזריקי'. מוכירה להם שגם בזום חשובה מאוד התאורה, ושאפשר גם להתאפר לפני. אי-אפשר לצאת מהמקלחת וישר לשבת מול המחשב בשיחת עבודה. צריך להתייחס לזום כמו אל מקום העבודה – להתלבש יפה, להסתדר. אבל אני מבינה גם את הרגישות. בתקופה הזו הפרצוף

ריגטל. 'זלא מספיק שאני כל היום רואה את עצמי מול המסך, זה גם ממרחק של חצי סנטימטר שגורם לי לא להחמיץ שום קמט. מעולם לא צפיתי בעצמי כל כך הרבה זמן וכל כך מקרוב. אז אמרתי אוקיי. זהו. חייבת שדרוג קטן".

קטן?

"כן. עשיתי בקמט הזה שבין העיניים, ובעוד כמה נקודות שהפריעו לי".

ולא היית עושה את זה בלי הזום?

"הזום היה קטליוטור מאוד משמעותי. הרי לפני היסטריית הזום מתי היה לי זמן לעצור ולהתמקד בעצמי? בקושי במראה יש לי זמן להסתכל, עם שלושה ילדים ובעל ועסק. ופה פתאום מצאתי את עצמי עושה הרצאות בזום, עושה פגישות, מראינת עובדים, והפרצוף שלי כל הזמן מול העיניים שלי והם עוד לא המציאו פילטר".

דווקא יש פילטר בזום.

"פילטר? בזום? גילית לי, אבל זה לא אומר שאפסיק עם הבוטוקס, כי הוא עשה לי תחושה מעולה ומרוממת של כסף. קצת הרגשתי חדשה". אבל בוטוקס צריך להמשיך. "או אמשיך, אבל לא באובססיביות. קצת שיי פור זה בסדר גמור. המלחמה העיקרית אגב הייתה