

A Synthol-függőség *Synthol addiction*

LAJTA SZILVIA

Lajta Szilvia: Gödöllői Forrás Szociális Segítő és Gyermekjóléti Központ;
szilvi.lajta@gmail.com

Szilvia Lajta: Gödöllő Source Social Services and Child Welfare Center;
szilvi.lajta@gmail.com

Beérkezett (submitted): 2025.06.02.

Szerkesztőségi lektorálás (editorial review): 2025.06.06.

Ismételt benyújtás (resubmitted): 2025.11.24.

Lektorálásra kiküldve (out for review): 2025.12.01.

Közlésre elfogadva (accepted): 2025.12.18.

Absztrakt

A Synthol használata alulkutatott, azonban egyre gyakoribb jelenség a testépítés világában. Egyre többen használják body building versenyeken és online népszerűségük fokozása céljából. A fejlett izomzat a dominancia, a siker, a vonzalom, az önbizalom, az elismertség és az erő jelképévé vált. A Synthol injekcióval kerül a szervezetbe, legfontosabb összetevői: olaj, lidokain, alkohol. Optikailag növeli az izom méretét, de az izomerőt nem fokozza. Használata komoly egészségügyi és pszichológiai kockázatokat rejt magában, gyulladások, tályogok, szövetelhalás, izommerevség, deformáció, mozgáskorlátozottság, fertőzések, szepszis, érrendszeri károsodás, életveszélyes szövődmények kialakulásához vezethet. Az érrendszerbe kerülve embólia vagy trombózis alakulhat ki. Egyes esetekben életmentő sebészeti beavatkozások végrehajtása is szükségessé válhat. A Synthol-használóknál a viselkedés, azaz a testmódosítás válik kényszeressé. A testkép gyakran torzul, különösen azoknál, akik alacsony önértékeléssel vagy önbizalomzavarral küzdenek. A test ilyenkor nem csupán fizikai valóság, hanem az identitás és az értékesség kivetülése is. Az izomdiszmorfia – vagy más néven fordított (inverz) anorexia, bigorexia – során az egyén mindig elégtelennek látja az izomtömegét, még akkor is, ha valójában sportos, vagy izmos. Ez a testképzavar gyakran vezet túlzott edzéshez, étrend-kiegészítők vagy akár veszélyes szerek, mint például a Synthol használatához. A férfi testideál – különösen a közösségi médiában és fitneszvilágban – egyre irreálisabb: extrém izomzat, nulla testzsír, tökéletes forma. Ezek az elvárások pszichés nyomást helyeznek azokra a férfiakra is, akik korábban nem voltak érintettek a testképzavarokban. Az önelfogadás hiánya gyakran kontrollvesztéshez vezet, amit a test formálásával próbálnak kompenzálni. A testformálás így nem pusztán esztétikai, hanem pszichológiai önszabályozási eszközzé válik, amely egyfajta menekülés az önbizalomhiány elől.

Kulcsszavak: Synthol, viselkedési függőség, testképzavar, önbizalom, izomdiszmorfia

Abstract

Synthol use is an under-researched but increasingly common phenomenon in the world of bodybuilding. It is used more and more in bodybuilding competitions and to increase online popularity. Developed muscles symbolize dominance, success, attraction, and various other

positive attributes like self-confidence, recognition, and strength. Synthol is injected into the body; its main ingredients are oil, lidocaine, and alcohol. Synthol optically enlarges muscle size, although it does not increase muscle strength. The use of this substance involves significant health and psychological risks. Consequences range from inflammation, abscesses, and tissue necrosis to muscle stiffness, deformation, and restricted movement. Further risks encompass infections, sepsis, vascular damage, and life-threatening complications. Once in the vascular system, it can cause embolism or thrombosis. In some cases, life-saving surgery may be necessary. Synthol users' continual body modification becomes a compulsion. Body image is often distorted, especially in those who struggle with low self-esteem or self-confidence issues. In such cases, the body is not just a physical reality but also a projection of identity and worth. Individuals with muscle dysmorphia – also known as reverse anorexia or bigorexia – see their muscle mass as insufficient, even if they are actually athletic or muscular. This body image disorder frequently leads to excessive training, the use of dietary supplements, or even dangerous drugs like Synthol. The male body ideal – as shown on social media platforms and popular among fitness enthusiasts – is becoming increasingly unrealistic, characterized by extreme muscle mass, minimal body fat, and ideal form. These expectations place psychological pressure on men who were previously unaffected by body image disorders. The lack of self-acceptance often leads to a loss of control, which they try to compensate for by shaping their bodies. Thus, body shaping becomes not only an aesthetic pursuit but also a psychological means to self-regulation, a type of escape from a lack of self-confidence.

Keywords: Synthol, behavioral addiction, body image disorder, self-confidence, muscle dysmorphia

Bevezetés

Napjainkban a testkép és testépítés iránti megszállottság egyre nagyobb hangsúlyt kap, s ennek egyik szélsőséges megnyilvánulása tanulmányom témája, a Synthol használata. Ez egy olyan anyag, ami olajos, injektálható, és a testépítők, amatőr sportolók gyakran alkalmazzák arra, hogy izmaikat optikailag megnöveljék. Mindez nem jár együtt tényleges izomtömeg növeléssel. A Synthol abban különbözik a szteroidoktól és más teljesítménycsökkentőktől, hogy azonnali esztétikai változásokat eredményez, de ez mesterséges és veszélyes is.

Ennek a szernek a használata hosszú távon komoly aggodalomra adnak okot, mivel egészségügyi kockázatokat rejt magában. Többek között a túlzott mértékben alkalmazott Synthol gyulladásokat, tályogokat, szövetelhalást és maradandó testi deformációkat okozhat. Másik részről pszichológiai és mentális vonatkozásai is nagyon jelentősek. Ugyanis a Synthol használata összefüggésben áll az izomdiszomorfiával, ami egy testképzavar, és ez az érintettek számára egyfajta kényszeres és önvesztélyeztető viselkedést is eredményezhet.

Napjainkban a közösségi média egyre nagyobb teret nyer életünkben, és nagyobb számban találkozhatunk olyan influenszerekkel és testépítőkkel, akik nemcsak normalizálják, de népszerűsítik is a Synthol használatát. Ezzel azonban további veszélynek teszik ki követőiket, a fiatalokat és a kevésbé tapasztalt sportolókat is.

A testhez való viszony és a testképzavar kérdésköre

A testkép fejlődése már kisgyermekkorban elkezdődik, és már ekkor jelentős hatással van az egyén önmagáról alkotott képére, érzelmi állapotaira, sőt a viselkedésére is. Már négy-öt éves gyermekeknél is kimutatható a megjelenésre irányuló társadalmi elvárások belsővé válása,

amely gyakran vezet a testtel való elégedetlenséghez – különösen a lányok körében, akik érzékenyebbek a visszajelzésekre és külső értékelésre (Ábrahám et al., 2017). A modern társadalmakban a test egyre inkább szimbolikus értékkel bír, melyen keresztül az egyén saját identitását, önértékelését és társadalmi pozícióját is kifejezi. A testkultúra és a karcsúság-, illetve izomideálok előtérbe kerülése miatt a testtel való elégedetlenség általánossá vált, különösen a fiatalok és a nők körében. A saját testhez való viszonyt így nemcsak biológiai, hanem pszichológiai és társadalmi tényezők is alakítják, ami különféle evés- és testképzavarokhoz vezethet (Túry et al., 2010). A média és a társadalmi normák nagyon jelentős szerepet játszanak a testideálok közvetítésében. A sport és az egészséges életmód pozitív társadalmi megítélése mögött gyakran rejtve marad a túlzásba vitt testedzés és annak árnyoldalai. Az ideális testalkat eszménye sokszor torz, irreális elvárásokat támaszt, ami különösen a serdülőkre és fiatal felnőttekre jelent veszélyt, mivel ebben az életszakaszban még formálódik az identitás és az önértékelés (Demetrovics & Kurimay, 2008). Túry és munkatársai (2010) szintén hangsúlyozzák a társadalmi és médiabeli testideálok jelentőségét. Az elérhetetlennek tűnő tökéletes test eszményképe fokozza az elégedetlenséget a saját testtel szemben, amely a testképzavarok és evészavarok kialakulásához vezethet. A nők esetében ez gyakran a karcsúságideálhoz kapcsolódik, míg férfiaknál az izmos, definiált testalkat válik normává. Ez a jelenség tehát napjainkra már nemcsak a nőket, hanem a férfiakat is sújtja, és a férfias testképzavarok terjedésével a nemek közti különbség e téren csökken. Egy két évvel ezelőtti kutatás szerint az ideális testképről alkotott médiaábrázolások, valamint az edzőtermi közösségek normái szintén szerepet játszanak a testkép kialakulásában. A szociális média addikciója, illetve a tökéletes test elérésének kényszere szorosan összefügg a testképzavarokkal (Devrim-Lanpir et al., 2023).

A testképzavar, vagyis a saját test megélésének és észlelésének torzulása nemcsak önmagában jelent pszichológiai problémát, hanem gyakran más zavarok – például evészavarok, depresszió, szorongás – velejárója is. A testképzavar olyan pszichés állapot, amelyben az egyén torzult módon észleli saját testét vagy annak egyes részeit. Klasszikus formája a testdiszmorfiás zavar, ahol az érintett személy túlzott aggodalmat él meg egy vélt vagy eltúlzott testi hibája miatt. A modern zavarok közé tartozik például az orthorexia nervosa (kényszeres egészségesétel-fogyasztás), és a főként férfiaknál megjelenő, túlzott izomnövelési kényszer, valamint a testépítő típusú evészavar, amelynél a fókusz nem a súlyvesztésen, hanem a testzsírszázalék minimalizálásán van (Túry et al., 2010). A testképzavar az identitás fejlődési zavarainak részeként is értelmezhető, különösen, amikor az egyén önértékelése túlságosan függ a külső megjelenéstől és a társadalmi visszajelzésektől. Az ilyen jellegű torzulások a gyermekkori és serdülőkori szociális környezet visszajelzései, társadalmi ideálképek, valamint a média által közvetített testideálok hatására alakulnak ki és tartósan fenn is maradhatnak (Ábrahám et al., 2017). A testedzésfüggőség egyik központi pszichológiai háttere is az önértékelés zavara. Az önértékelési zavarral küzdő egyén a fizikai aktivitás révén nemcsak a testét formálja, hanem az énképét és önértékelését is alakítja. Az alacsony önértékeléssel rendelkező személyek számára a testedzés lehetőséget kínál arra, hogy kontrollérzethez jussanak, vagy pozitív visszajelzéseket kapjanak környezetüktől, ezáltal ideiglenesen megerősítve énképüket. Különösen a súlyemelők és testépítők esetében figyelhető meg, hogy a fizikai erő megélése egyfajta pszichológiai kompenzációként szolgál a testükkel vagy személyiségükkel kapcsolatos elégedetlenségek leküzdésére (Demetrovics & Kurimay, 2008).

A testképzavar egyaránt lehet állapotjellegű (state) és személyiségvonás szintű (trait), és klinikai szempontból különösen veszélyes, ha olyan mértékű torzulásról van szó, amely az

egyén életminőségét, társas kapcsolatait és egészségmagatartását is súlyosan befolyásolja. A testkép torzulásának egyik speciális esete az izomdiszmorfia, amelyben az érintett férfiak – bár valójában izmosak – soványnak vagy gyengének látják magukat. Ez a kórkép nem csupán szorongással jár, hanem sok esetben kényszeres testformáló viselkedéshez is vezethet, például túlzott edzéshez, táplálékkiegészítők használatához, sőt veszélyes szerek – például anabolikus szteroidok vagy Synthol – alkalmazásához is (Ábrahám et al., 2017). A testedzésfüggőség szintén szoros kapcsolatban áll a testképzavarral, különösen az izomdiszmorfiával. Az ebben szenvedők állandó késztetést éreznek arra, hogy izomtömegüket tovább növeljék. Ez a jelenség a testdiszmorfiás zavarok csoportjába sorolható, és gyakran együtt jár más problémás viselkedésekkel, például szteroidhasználattal és kényszeres testedzéssel. A testképzavar és a testedzésfüggőség az obszesszív-kompulzív spektrum részeként értelmezhető, amelyben az egyén gondolatai folyamatosan a testével és az edzéssel foglalkoznak, a cselekvés végrehajtása előtti feszültség pedig csak a viselkedés megtörténtével enyhül. Ez a ciklikus viselkedésmintázat nagy hasonlóságot mutat a kémiai addikciók működési elvével. A testkép és az azzal kapcsolatos viselkedés tehát nemcsak a külső elvárások, hanem az egyén belső pszichés szükségletei alapján is formálódik (Demetrovics & Kurimay, 2008).

A diszfunkcionális testkép és az állandó elégedetlenség az izomtömeggel pszichopatológiai problémákhoz, például szorongáshoz, depresszióhoz és önértékelési zavarokhoz vezethet. A testépítők gyakran saját véleményükre támaszkodnak, még akkor is, ha a partnerük nem osztja a véleményüket testalkatukról – ez az érzelmi kötődési zavarokra és bizonytalan kötődési mintázatokra utalhat. A kutatások szerint az izomdiszmorfia gyakran társul rigid perfekcionizmussal, sebezhető (vulnerábilis) narcizmussal és alacsony önértékeléssel. A perfekcionizmus torz testképet és szorongást eredményezhet, míg a narcisztikus jellemzők – különösen a sebezhető típus – hajlamosítanak az izomdiszmorfia kialakulására, mivel az érintettek érzékenyek az elutasításra és külső megerősítésre szorulanak.

A Synthol és hatásai

A Synthol eredete és összetétele

A testépítés világában az injekciós szintetikus anyagokat az izomtömeg mesterséges növelésére használják. A német testépítő, Chris Clark az 1990-es években alkotta meg az anyagot, azt állítva, hogy a Synthol egy gyors és hatékony módszer az izomnövelésre. Mindazonáltal az injekciós oldat csak az injektált területen halmozódik fel, így az izomtömeg pillanatnyilag nagyobb méretűnek tűnik, anélkül, hogy ténylegesen növelné az izomerőt vagy tömeget. A testépítők körében ez az optikai effektus egyre népszerűbb, mert lehetővé teszi a gyors és látványos izomépítést anélkül, hogy sok edzést kellene véghezvinniük (Petersen et al., 2018).

A Synthol fő összetevői közé tartoznak a közepes láncú trigliceridekből álló olajok, a helyi érzéstelenítőként szolgáló lidokain, valamint az alkoholos oldat, amely fertőtlenítő és stabilizáló szerepet tölt be. Az olajok – gyakran szezámolaj vagy más növényi olajok – a készítmény legnagyobb részét alkotják, és a beadás helyén maradván lassan szívódnak fel, ezáltal mesterségesen növelik az izom méretét. A lidokain enyhíti az injekciózással járó fájdalmat, míg az alkohol segít megelőzni a fertőzéseket. Ezek az összetevők azonban nem jelentik azt, hogy a Synthol biztonságos lenne, hiszen az ismételt injekciózás hosszú távú egészségkárosodást okozhat, beleértve az izomszövet nekrozisát és gyulladásos reakciókat (Petersen et al., 2018).

Az orvosi közösség és a sporttudomány egyre nagyobb figyelmet fordít a Synthol használatának veszélyeire. Számos dokumentált eset mutat rá arra, hogy a hosszú távú Synthol-használók krónikus gyulladásokat, tályogokat, fertőzéseket és akár maradandó izomsérüléseket szenvedhetnek el. A legszélsőségesebb esetekben sebészeti beavatkozásra van szükség az elhalt szövetek eltávolításához. A kutatók szerint a Synthol-használók többsége testképzavarokkal küzd, és az anyag alkalmazását pszichológiai tényezők, például az izomdiszmorfia (bigorexia) is befolyásolják (Nassar, et al., 2024).

A Synthol használata a testépítésben

Mivel a testépítés világában az esztétika kiemelkedő szerepet játszik, sokan a gyors eredmények elérése érdekében nyúlnak ehhez az anyaghoz. A hagyományos testépítés hónapokat vagy éveket igénylő kemény munkát követel meg, míg a Synthol néhány héten belül drámai vizuális változásokat hozhat. Ennek következtében az amatőrök, akik versenyeken kívánnak feltűnést kelteni, vagy közösségimédia-platformokon nagyobb elérést szerezni, gyakran alkalmazzák a Syntholt, anélkül, hogy figyelembe vennék annak egészségügyi kockázatait. Egyes esetekben az anyagot a profi testépítők is használják az izomarányok korrigálására, azonban a sport világában ez egyre inkább elítélt gyakorlattá válik (Baumgardt, 2024).

A Synthol használatának legfőbb kívánt hatása az izomtérfogat növelése. Az injekciózott olaj a beadás helyén eloszlik, és kitölti az izomszövetek közötti teret, így mesterségesen növelve az izom méretét. Az anyag nem befolyásolja az izom erőnlétét vagy teljesítményét, kizárólag optikai hatást kelt. Emiatt a használók sokszor aránytalan és természetellenes kinézetet érnek el, amely a profi testépítő versenyeken hátrányt jelenthet számukra (Roland, 2021).

A Synthol fiziológiai hatásai

A Synthol injektálása során az olaj közvetlenül a bőr alatti és izomszövetek közé kerül, amely gyulladásos reakciókat és szöveti elváltozásokat idézhet elő. Az injekciózott terület gyakran érzékenyvé válik, és mivel az olaj nem oszlik el természetesen a szervezetben, az adott izomcsoport merevvé és mozgáskorlátozottá válhat. Ezenkívül a bőrön keresztül történő ismételt beavatkozások hajlamosítanak a fertőzésekre és a fekélyek kialakulására. Egyes dokumentált esetekben a bőr felszakadása és tartós sebesedés figyelhető meg, ami esztétikai és funkcionális problémákhoz vezethet (Gitz-Johansen et al., 2021). Mivel az anyag többnyire nem sterilebb környezetben kerül beadásra, mint a hagyományos gyógyszeres injekciók, a baktériumok könnyen bejuthatnak az injekciózott területre. Ez tályogokhoz, gennyes gyulladásokhoz és súlyosabb esetekben szepszishez vezethet. Ha a fertőzés eléri az izmokat vagy a mélyebb szöveteket, az orvosi beavatkozás elkerülhetetlenné válik (Gitz-Johansen et al., 2021).

Az izmokra gyakorolt káros hatások közül az egyik legsúlyosabb a rostos szövetképződés, amely az izom funkcióját és rugalmasságát csökkenti. Idővel a test már nem képes megfelelően lebontani az anyagot, amely cisztákat és szövetetömörödést eredményezhet. Ez az állapot különösen problémás lehet a nagy izomcsoportoknál, például a karokban és a mellkasban, ahol az izmok természetes mozgása jelentősen csökkenhet (Nassar et al., 2024).

A Synthol érrendszeri hatásai is komoly veszélyt jelentenek. Az olaj bejutása az érrendszerbe súlyos szövődményeket, például embóliát vagy trombózist okozhat. Az injekciózás során előfordulhat, hogy az anyag véletlenül egy véredénybe kerül, amely az olajcseppek eloszlásához vezethet a véráramban, és életveszélyes állapotot idézhet elő. Egyes esetekben dokumentálták, hogy a Synthol-használók szív- és érrendszeri problémákkal szembesültek a hosszan tartó alkalmazás következtében (Madhana et al., 2024).

A Synthol helytelen alkalmazása gyakran vezet nekrozishoz, vagyis a szövetek elhalásához. A szöveti nekrosis kialakulása annak a következménye, hogy a szervezet nem képes megfelelően lebontani az olajat, amely a sejtek pusztulásához vezet. Az érintett izomterület idővel elveszítheti természetes szerkezetét, amely nemcsak az esztétikai megjelenésre van hatással, hanem az izom teljesítményét is nagymértékben csökkenti. Súlyos esetekben műtéti beavatkozás szükséges az elhalt szövetek eltávolítására, hogy megakadályozzák a további szövődményeket (Nassar et al., 2024).

Míg az anabolikus szteroidok hosszú távon hormonális egyensúlyhiányt, májkárosodást, illetve szív- és érrendszeri problémákat okozhatnak, a Synthol alkalmazása közvetlenebb károsodásokhoz, például izomkárosodáshoz és érrendszeri szövődményekhez vezethet. A szakértők szerint az anabolikus szteroidok kontrollált környezetben, orvosi felügyelet mellett történő használata kevésbé kockázatos, mint a Synthol önkényes alkalmazása, amely gyors és visszafordíthatatlan károsodásokat eredményezhet (Nassar et al., 2024).

A Synthol-függőség pszichológiai aspektusai

Testképzavar és izomdiszmorfia

A testképzavarok egyre gyakoribbá válnak a modern társadalomban, különösen azok körében, akik intenzíven foglalkoznak testépítéssel és fizikai megjelenésük fejlesztésével. Az izomdiszmorfiát gyakran úgy emlegetik, mint fordított (inverz) anorexia vagy bigorexia. Az érintett személy ugyanúgy testképzavarban szenved, hiszen folyamatosan elégedetlen az izmai méretével, és emiatt állandó kényszerszerűen érez arra, hogy tovább növelje azokat (Kele, 2017). A Synthol-használók jelentős része ilyen testképzavarban szenved, mivel az anyagot elsősorban az izomtömeg optikai növelésére használják anélkül, hogy tényleges erő- vagy teljesítménybeli javulás következne be.

A Synthol-használat és a testképzavar közötti összefüggés különösen az önértékelési problémákban érhető tetten. Az izomdiszmorfiában szenvedő egyének gyakran irreális elvárásokat támasztanak önmagukkal szemben, és úgy érzik, hogy izmaik nem elég fejlettek vagy látványosak másokhoz képest. Ez a pszichológiai állapot fokozott sebezhetőséget eredményez azokkal a gyors és drasztikus megoldásokat kínáló eszközökkel szemben, mint amilyen a Synthol. Az ilyen személyek számára az izomtömeg növelése nem csupán esztétikai cél, hanem egy mélyebb, önértékelési és szociális problémákból fakadó kényszeres viselkedés (Jacsó, 2015).

A testkép torzulása a Synthol-használók esetében különösen markáns. Mivel az anyag nem az izomnövekedést fokozza, hanem mesterségesen kitölti az izomszövetek közötti tereket, a felhasználók gyakran eltúlozva érzékelik saját izomzatuk méretét. Ez a torz és irreális testkép arra ösztönözheti őket, hogy egyre nagyobb adagokat injektáljanak, még akkor is, ha a környezetük már figyelmezteti őket az aránytalanságokra. A testképzavarok kezelésére specializálódott szakértők szerint a Synthol-használók gyakran visszautasítják a

kritikát, és hajlamosak a saját testképükkel kapcsolatos objektív észleléseket figyelmen kívül hagyni (Hall et al., 2016).

A kényszeres testépítés és a társadalmi elvárások szoros kapcsolatban állnak egymással. A közösségi média, a testépítő magazinok és a fitneszipar által közvetített szépségideálok folyamatosan azt sugallják, hogy az izmos testalkat a férfiasság és a siker egyik legfőbb mércéje. Ez az üzenet különösen azok számára veszélyes, akik hajlamosak a testképzavarokra (Jacsó, 2015).

Szociális és kulturális hatások

A Synthol-használat nem csupán egyéni döntések eredménye, hanem erősen befolyásolja a társadalmi és kulturális közeg is, amelyben az egyén él. Az izmos test iránti vágy nem új keletű jelenség, azonban a modern média és a digitális világ hatására az elérni kívánt test képe egyre inkább torzult, és a tökéletes test elérése érdekében sokan extrém eszközökhöz, például különböző szerekhez fordulnak (Szászi & Szabó, 2023).

A közösségi média jelentős szerepet játszik abban, hogy a társadalom miként érzékeli a tökéletes testet. Az olyan platformok, mint az Instagram, Facebook, TikTok és YouTube, tele vannak testépítőkkal és fitnesz-influenszerekkel, akik gyakran irreális testképet közvetítenek követőik felé. Ezek az influenszerek sok esetben nem csak természetes módszerekkel érik el megjelenésüket, hanem különféle teljesítménycsökkentő szereket, anabolikus szteroidokat és egyes esetekben Syntholt is használnak. Egyes testépítő influenszerek nyíltan vagy burkoltan népszerűsítik a szert, amely motiválja a fiatalokat annak kipróbálására (Hall et al., 2016).

A közösségi média által létrehozott elvárások különösen veszélyesek lehetnek azok számára, akik alacsony önértékeléssel rendelkeznek, vagy akik könnyen befolyásolhatók az online környezet által. A kutatások kimutatták, hogy a folyamatos összehasonlítás mások testalkatával növeli a szorongást, és depressziót okozhat. Ez a jelenség különösen a fiatal férfiakat érinti, akik hajlamosabbak az izomdiszmorfiára, azaz a saját testükkel szembeni torz és irreális elvárások kialakítására (Detrovics & Kurimay, 2008).

Az influenszerek és hírességek rendkívül nagy hatással vannak a fiatalokra, köztük azok, akik a testépítés vagy a fitnesz világában aktívak. Sok híres testépítő és fitneszmodell használ Syntholt vagy más testmódosító szereket, azonban erről ritkán beszélnek nyíltan. Ehelyett a közösségi médiában kizárólag a látványos eredményeket mutatják be, ezzel azt a hamis illúziót keltve, hogy ezek az eredmények természetes úton is elérhetők. Kutatások szerint az influenszerek által sugallt testideálok növelhetik a testképzavarok kialakulásának kockázatát, különösen a serdülők körében, akik még formálódó önképpel rendelkeznek. A folyamatos összehasonlítás a közösségi médiában látott, gyakran manipulált és szűrővel tökéletesített képekkel alacsonyabb önértékeléshez és szorongáshoz vezethet (Balogh et al., 2021).

A fiatalok különösen hajlamosak arra, hogy az influenszerek által promotált életstílust próbálják követni, és a közösségi médiában az influenszerek nemcsak távoli hírességek, hanem elérhető példaképek, akikkel napi szinten interakcióba léphetnek. Ez a kapcsolat erősítheti a fiatalok azonosulását az influenszerekkel, akik így még nagyobb befolyással rendelkeznek a követők testképére és önértékelésére. Az influenszerek nemcsak testképre gyakorolt hatásuk miatt jelentősek, hanem az egészséggel kapcsolatos magatartások befolyásolásában is szerepet játszanak. Egyes influenszerek pozitív hatással vannak

követőikre azáltal, hogy egészséges életmódot, sportolást és kiegyensúlyozott táplálkozást népszerűsítsenek. Azonban sok esetben az influenzaszerek által közvetített üzenetek torzult vagy félrevezető egészségügyi információkat is közvetíthetnek, például csodadiéták, gyors fogyókúra módszerek vagy akár veszélyes testmódosító szerek, mint a Synthol vagy az anabolikus szteroidok népszerűsítésével (Rimóczi & Kozik, 2023).

A testépítő fórumok és online közösségek olyan digitális terek, ahol a felhasználók megosztják tapasztalataikat az edzésről, táplálkozásról és teljesítménynyújtó szerekről, beleértve a Syntholt is. Bár egyes fórumokon figyelmeztetik a felhasználókat a szer veszélyeire, sok helyen pozitívan tüntetik fel annak hatásait, és gyakran tanácsokat adnak az injekciós technikákról vagy az adagolásról. Az ilyen online csoportokban a „bigger is better” (a nagyobb jobb) szemlélet uralkodik, amely arra ösztönzi a felhasználókat, hogy egyre szélsőségesebb módszereket alkalmazzanak a testük megváltoztatására (Papangelis et al., 2016).

Az internetes fórumokon a Synthol-használók laikus szakértőkké válnak, mivel a hivatalos orvosi információkhoz nehéz hozzáférni. Hall és munkatársai (2016) kutatásukban egy 17 testépítő által működtetett fórumot elemeztek, amelyen a felhasználók megosztják tapasztalataikat a Synthol-injekciózással kapcsolatban. A fórum egyik kiemelt tagja, R2, az egyik legnagyobb tekintéllyel rendelkező felhasználó, aki részletes technikai útmutatásokat ad a Synthol biztonságosnak vélt használatáról. A közösség tagjai az ő tanácsaira hagyatkoznak, mivel:

- Orvosi és gyógyszerészeti kifejezéseket használ, amely növeli hitelességét.
- Részletes injekciós útmutatókat ad, például az adagolás és a tűméretek kiválasztásával kapcsolatban.
- Biztató és támogató hozzászólásokat ír, amelyek normalizálják a fájdalmat és mellékhatásokat.

A fórumtagok között kialakul egy támogatói rendszer, ahol a negatív tapasztalatokat (pl. fájdalom, bőrreakciók) mások is megerősítik, ezáltal csökkentve az aggodalmakat. Az ilyen diskurzusok miatt a Synthol használata kockázatmentesebbnek tűnhet, mint amilyen valójában. A kutatás során kiemelték, hogy a fórumtagok bizonyos retorikai eszközöket használnak, hogy igazolják a Synthol használatát. A fájdalmat és mellékhatásokat normálisnak állítják be, amelyeket el kell viselni az esztétikai eredmények érdekében. Bár nem szakértők, az orvosi és gyógyszerészeti kifejezések használata hitelesebbé teszi tanácsaikat. Az új felhasználókat pozitív visszajelzésekkel és bátorítással látják el, ezzel erősítve a szer használatának legitimitását. Hall és munkatársai (2016) kiemelik, hogy a Synthol veszélyeiről kevés szó esik a fórumokon. Az egészségügyi komplikációkat figyelmen kívül hagyják vagy alábecsülik, és az egyetlen fontos tényezőnek a kívánt esztétikai hatást tekintik.

A Reddit több testépítő és szteroidhasználattal kapcsolatos közösséget működtet, ahol a Synthol gyakran vitatott téma. Az egyik legnépszerűbb subreddit, az r/bodybuilding, ahol az emberek edzéstechnikákról, étrendekről és kiegészítőkről beszélgetnek, de a Synthol időről időre felmerül.

Jellemző beszélgetési témák:

- Felhasználók arról vitatkoznak, hogy miért választják egyes testépítők ezt a módszert.
- Képek és történetek azokról, akik túlzásba vitték az anyag használatát.
- Fórumtagok tanácsokat kérnek arra vonatkozóan, hogy milyen egyéb módszerekkel lehet izomarányt korrigálni.

A testépítő fórumok jelentős szerepet játszanak a Synthol-használat megítélésében és népszerűsítésében. A legfontosabb tényezők, amelyek hozzájárulnak a szer használatához ezekben a közösségekben:

1. Információmegosztás. – Azok, akik Syntholt akarnak használni, ezeken a fórumokon keresnek útmutatást a beadás technikájáról, adagolásról és a lehetséges mellékhatásokról.
2. Normalizáció. – Ha egy közösség tagjai pozitívan beszélnek a Syntholról, az újonnan érkezők hajlamosabbak lehetnek kipróbálni a szert.
3. Horrortörténetek és elrettentés. – Sok fórumon megosztják a Synthol túlzott használatának következményeit, például az izomszövet károsodását vagy fertőzéseket.

Következtetések

A Synthol-használat nem egy hagyományos értelemben vett kémiai szerhasználat, sokkal inkább egy viselkedési addikcióhoz hasonló mintázatot követ, amely pszichés függőséggel, testképzavarral, torzult önértékeléssel és perfekcionista törekvésekkel jár együtt. Az izomdiszморfia – más néven „inverz anorexia nervosa” – a férfi testképzavarok egyik legsúlyosabb formája, és gyakran éppen azokat a személyeket érinti, akik a leginkább fitteknak tűnnek kívülről. E torzulás eredményeként az egyén akkor is kicsinek, gyengének, fejletlennek látja magát, ha objektíven izmos testalkatú. A Synthol használata az ilyen torz testkép kompenzálását szolgálhatja – gyors, de hamis megoldást kínálva egy mélyebb pszichés hiányérzetre.

Összességében megállapítható, hogy a Synthol-függőség nem csupán orvosi vagy esztétikai kérdés, hanem komplex pszichológiai, szociális és kulturális jelenség, amelynek kezelése csak interdiszciplináris megközelítésben lehetséges. A jövő feladata, hogy az egyre erősebb testkultúrával párhuzamosan kialakuljon egy tudatos, önreflexív és egészségtudatos szemlélet is, amely a test kizárólagos értékmérőként való használata helyett az önfelfogást, a valóságos fejlődést és a pszichés egészséget helyezi középpontba.

Irodalom

- Ábrahám, I., Jambrik, M., John, B., Németh, A. R., Franczia, N., & Csenki, L. (2017). *A testképtől a testképzavarig*. <https://doi.org/10.1556/650.2017.30752>
- Balogh, C., Dragon, Z., Mátyus, I., & Pusztai, B. (2021). A közösségi média hatása az egészséggel kapcsolatos elképzelésekre és a testképre. *Szabad Piac*, 2, 62–77.

- Baumgardt, D. (2024). What is synthol and why are bodybuilders injecting it into their muscles? *The Conversation*.
<https://theconversation.com/what-is-synthol-and-why-are-bodybuilders-injecting-it-into-their-muscles-237528>
- Demetrovics, Zs., & Kurimay, T. (2008). Testedzésfüggőség: A sportolás mint addikció. *Psychiatria Hungarica*, 23(2), 129–141.
https://www.researchgate.net/publication/23424360_Exercise_addiction_a_literature_review
- Devrim-Lanpir, A., Zare, R., Redha, A. A., & Sandgren, S. (2023). Muscle dysmorphia and associated psychological features of males in the Middle East: A systematic review. *Performance Enhancement & Health*, 11(3). <https://doi.org/10.1016/j.peh.2023.100256>
- Gitz-Johansen, G., Als, A. B., & Pallesen, K. A. U. (2021). A case of severe side effect due to muscle oil injections in combination with chemotherapy in a former bodybuilder. *Clinical Case Reports*, 9(7). <https://doi.org/10.1002/ccr3.4444>
- Hall, M., Grogan, S., Gough, B. (2016). Bodybuilders' Accounts of Synthol Use: The Construction of Lay Expertise. In M. Hall, S. Grogan, & B. Gough (Eds.), *Chemically Modified Bodies* (pp. 127–145). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/978-1-137-53535-1_8
- Jacsó, Zs. (2015). *Testképváltozatok a testépítők körében: Határ a hobbi és a profizmus között* [Szakdolgozat, Miskolci Egyetem]. <https://adoc.pub/miskolci-egyetem-blcseszettudomanyi-kar-kulturalis-es-vizual.html>
- Kele, T. (2017, December 15). Izomdiszmorfia – a férfiak testképzavara. *Semmelweis Médiasarok*.
<https://semmelweis.hu/mediasarok/2017/12/15/izomdiszmorfia-a-ferfiak-testkepzavara/>
- Madhana, R. M., Gunturu, K., Gopu, P., Kancharla, N. J., & Vedantham, V. (2024). Cosmetic abuse of site enhancement oils: An insight review on synthol and other targeted enhancement oils. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 86(3), 1149–1155.
<https://doi.org/10.36468/pharmaceutical-sciences.1376>
- Nassar, A., Osseis, M., Sleilati, F., Nasr, M., & Abou Zeid, S. (2024). Management of synthol-induced fibrosis. *Plastic and Reconstructive Surgery – Global Open*, 12(12).
<https://doi.org/10.1097/GOX.00000000000006391>
- Papangelis, K., Chamberlain, A., & Liang, H. N. (2016). Co-design for harm reduction systems with online communities of bodybuilding steroid users. In W. W. Smari & J. Natarian (Eds.), *Proceedings - 2016 International Conference on Collaboration Technologies and Systems, CTS 2016* (pp. 35–42). IEEE Press. <https://doi.org/10.1109/CTS.2016.0026>
- Petersen, E., Lee, K., & Yao, C. (2018). No pain no gain: Tender nodules in a competitive bodybuilder. *Dermatology Online Journal*, 24(7), 1–6. <https://doi.org/10.5070/D3247040920>
- Rimóczi, C., & Kozik, E. (2023). Influencerek hatása a Z-generáció fogyasztási szokásaira – feltáró kutatás. *Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok*, 18(Különszám), 397–409.
<https://doi.org/10.14232/jtgf.2023.kulonszam.397-409>
- Roland, J. (2021). What you should know about synthol injections. *Healthline*.
<https://www.healthline.com/health/synthol-injections>
- Szászi, B., & Szabó, P. (2023). A testdiszmorfiás zavar pszichológiai vonatkozásai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(3), 409–435. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00042>
- Túry, F., Babusa, B., Dukay-Szabó, Sz., & Varga, M. (2010). Az evés- és testképzavarok újabb típusai a modern civilizációs áramlatok között. *Magyar Tudomány*, 171(11), 1306–1316.
https://epa.oszk.hu/00600/00691/00083/pdf/mtud_2010_11_1306-1315.pdf