Pozityvus požiūris į kūną siekiant išvengti psichikos ir valgymo sutrikimų

Diskusijos apie teigiamą požiūrį į savo kūną yra viena iš esminių temų darbe su jaunimu. Jaunimas (nepriklausomai nuo lyties) paauglystėje patiria didžiulius kūno pasikeitimus ir transformaciją. Norint išvengti rimtų psichinės sveikatos problemų ir valgymo sutrikimų atsiradimo, itin svarbu padėti jaunuoliams formuoti teigiamą savo kūno įvaizdį dar jauname amžiuje. Norint spręsti su šia tema susijusius iššūkius, reikia apžvelgti kelis svarbius elementus.

Teigiamas požiūris į savo kūną:

Judėjimas, skatinantis teigiamą požiūrį į visus kūnus, nepaisant jų dydžio ar išvaizdos. Tai vienas iš būdų kovoti su nerealistiškais grožio standartais, kai akcentuodama meilė sau, priėmimas bei kūnų įvairovė, siekiant nukreipti dėmesį nuo „idealaus“ kūno tipo link individualaus išskirtinumo.

Kūno įvaizdis:

Nurodo, kaip asmenys suvokia ir jaučia savo kūną. Šis suvokimas yra įtakojamas visuomenės standartų, formuojamų per žiniasklaidos priemones ir asmenines patirtis. Teigiamas kūno įvaizdis apima savęs priėmimą, o neigiamas gali sukelti nepasitenkinimą, trūkumų akcentavimą ir norą drastiškai keisti savo išvaizdą. Nepasitenkinimas gali pasireikšti įvairiais būdais, įskaitant neigiamą pokalbį su savimi, lyginimą su kitais bei nuolatinį norą keisti savo kūno formas. Nepasitenkinimas kūnu yra glaudžiai susijęs su kūno įvaizdžio problemomis bei gali prisidėti prie psichinės sveikatos problemų, tokių kaip žema savivertė, nerimas, valgymo sutrikimai, išsivystymo.

Suteikite jauniems žmonėms žinių apie teigiamo požiūrio į savo kūno svarbą

Teigiamo kūno įvaizdžio formavimas akcentuoja ir palankios aplinkos kūrimą bei sveiko požiūrio į savo kūną skatinimą. Kelios veiksmingos strategijos:

1. **Švietimas apie įvairovę:** svarbu ugdyti jaunus žmones apie įvairių kūno tipų svarbą bei mesti iššūkį nerealistiškiems visuomenės grožio standartams. Būtinas supratimo skatinimas, kad kūnai būna įvairių formų, dydžių bei rasių.

2. **Skatinkite kritinį mąstymą žiniasklaidoje skelbiamai informacijai.** Padėkite jauniems žmonėms kritiškai mąstyti. Svarbu aptarti, kaip dažnai žiniasklaidoje yra manipuliuojama vaizdais, todėl reikia akcentuoti skirtumą tarp tikrovės ir idealizuoto vaizdavimo.

3. **Skatinkite saviraišką ir individualumą:** leiskite jauniems žmonėms išreikšti savo unikalų stilių be negatyvaus vertinimo.

4. **Sektinos asmenybės:** rodykite įvairių profesinių sričių sektinus asmenis, kaip pavyzdį, kad parodytumėte, jog sėkmę ir vertę lemia ne tik fizinė išvaizda.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

5. **Sveikata prieš išvaizdą:** nukreipkite dėmesį nuo išvaizdos į sveikatą. Skatinkite subalansuotos mitybos, reguliarios mankštos ir geros psichinės sveikatos svarbą.

6. **Atviras dialogas:** kurkite saugią erdvę atviriems pokalbiams apie kūno įvaizdžio temas. Skatinkite jaunus žmones dalytis savo jausmais, rūpesčiais ir patirtimi, nebijant pasmerkimo ar vertinimo.

7. **Atkreipkite dėmesį į patyčių netoleravimą.** Suteikite jauniems žmonėms žinių ir galimų strategijų, kaip susidoroti su patiriamomis patyčiomis ir bendraamžių spaudimu. Akcentuokite atkaklumo ir pasitikėjimo savimi ugdymo svarbą.

8. **Pozityvaus elgesio skatinimas:** pagirkite teigiamą elgesį bei pasiekimus, nesusijusius su išvaizda. Akcentuokite talentų, įgūdžių ir asmeninio augimo svarbą.

9. **Realūs lūkesčiai: skatinkite išsikelti realius (pasiekiamus) tikslus ir lūkesčius.** Pabrėžkite, kad kiekvieno žmogaus organizmas vystosi skirtingai, o universalaus kūno standarto idėja neegzistuoja.

10. **Rodykite pavyzdį:** formuokite teigiamą kūno įvaizdį savo pavyzdžiu bei elgsena. Būkite atidūs, kai kalbate apie savo ir kitų kūnus.

11. **Skatinkite rūpinimąsi savimi:** ne tik išvaizda: tinkamas miegas, streso valdymas ir veikla, kuri teikia džiaugsmo bei pasitenkinimo.

12. **Pagalbos paslaugos:** informuokite apie esamas konsultavimo paslaugas ar paramos grupes tiems, kurie kovoja su kūno įvaizdžio problemomis ar sutrikimais.

13. **Tikslų išsikėlimas ir veiklos vykdymas:** tai gali padėti nukreipti dėmesį nuo varginančių kūno įvaizdžio problemų, nes tikslų turėjimas pabrėžia vidinį žmogaus vystymąsi, kas yra labai svarbu ir veiksminga.

Kūno pozityvumo skatinimas – holistinis požiūris į psichinę sveikatą, pabrėžiantis fizinės ir psichinės gerovės ryšį bei skatinantis labiau įtraukiantį ir užjaučiantį požiūrį į save ir kitus. Atminkite, kad teigiamo kūno įvaizdžio kūrimas yra kelionė, kuriai reikia laiko ir pastangų; nepamirškite pasidžiaugti pasiekimais. Skatinkite jaunuolius, kad jie pamatytų savo kūno unikalumą bei sutelktų dėmesį į sveikų santykių su juo puoselėjimą. Esant poreikiui, profesionali pagalba gali suteikti papildomų patarimų, žinių ir strategijų.

Literatūra:

- Body image. (n.d.). **https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image#:~:text=Say%20positive%20things%20to%20yourself,beneficial%20for%20your%20overall%20wellbeing**
- Body positivity may reduce eating disorder risk | Union College. (2020, September 21). Union College. **https://www.union.edu/news/stories/201810/Body-positivity-may-reduce-eating-disorder-risk**
- Ceds, L. M. P. (2023, January 23). The connection between body image and eating disorders. Verywell Mind. **https://www.verywellmind.com/body-image-and-eating-disorders-4149424**
- MSEd, K. C. (2020, February 25). What is body positivity? Verywell Mind. **https://www.verywellmind.com/what-is-body-positivity-4773402**

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

- Palumbo, J. ". (2022, May 12). The body positive movement encourages inclusion, not obesity. Forbes. **https://www.forbes.com/sites/jenniferpalumbo/2022/05/12/how-the-body-positive-movement-doesnt-encourage-obesity-but-inclusion/?sh=1c843ee71737**
- Picard, C., & Dolgoff, S. (2024, January 8). 50 best Body-Positive Quotes that'll remind you that you are enough. Good Housekeeping. **https://www.goodhousekeeping.com/health/wellness/g35182990/body-positivity-quotes/**