

# Pozytywne nastawienie do ciała w celu zapobiegania zaburzeniom psychicznym i zaburzeniom odżywiania

Mówienie o pozytywnym nastawieniu do ciała jest czymś niezbędnym w pracy z młodzieżą. Młodzi ludzie (niezależnie od płci) doświadczają ogromnej zmiany ciała w okresie dojrzewania. Aby zapobiec poważnym problemom ze zdrowiem psychicznym i zaburzeniom odżywiania, ważne jest wspieranie ich w kształtowaniu pozytywnego wizerunku samego siebie. W związku z tym tematem, musimy przyrzeć się kilku ważnym wyrażeniom.



## Pozytywne nastawienie do ciała:

Ruch zachęcający do pozytywnego podejścia do ciała, niezależnie od jego wielkości czy wyglądu. Rzuca wyzwanie nierealistycznym standardom piękna, podkreślając miłość do siebie, akceptację i różnorodność, mając na celu przeniesienie uwagi z "idealnego" typu ciała na celebrowanie pojedynczej wyjątkowości.

## Obraz ciała:

Odnosi się do tego, jak jednostki postrzegają swoje ciało i jak się z nim czują. Pod wpływem standardów społecznych przekazywanych za pośrednictwem mediów i osobistych doświadczeń, pozytywny obraz siebie wiąże się z akceptacją, podczas gdy negatywny może prowadzić do niezadowolenia, negatywnego mówienia o sobie i chęci zmiany. To niezadowolenie może objawiać się na różne sposoby, w tym krytycznym mówieniem o sobie, porównywaniem się z innymi i uporczywym pragnieniem zmiany wielkości lub kształtu ciała.

Jest ściśle powiązane z kwestiami dotyczącymi obrazu ciała i może przyczyniać się do rozwoju problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak niska samoocena, lęk i zaburzenia odżywiania.

## Wyposaż młodych ludzi w pozytywne nastawienie do ciała

Zapewnienie młodym ludziom pozytywnego wizerunku ciała wiąże się ze wspieraniem i promowaniem zdrowych postaw. Oto strategie, które można wykorzystać w praktyce:

- 1. Edukacja na temat różnorodności:** Ucz znaczenia ciała i kwestionowania społecznych standardów piękna. Zachęcaj do zrozumienia, że ciało ma różne kształty, wymiary i kolory.
- 2. Promowanie umiejętności korzystania z mediów:** Pomóż młodym ludziom w krytycznym myśleniu. Omów, w jaki sposób zdjęcia bywają często wyretuszowane i podkreśl różnicę między rzeczywistością a wyidealizowanymi portretami.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



### 3. Zachęcanie do wyrażania siebie i

**indywidualności:** Umożliwiał młodym ludziom wyrażanie ich unikalnego stylu i preferencji bez osądzania.

### 4. Pozytywne wzorce do naśladowania:

Podkreślaj różnorodne wzorce do naśladowania w wielu dziedzinach, aby pokazać, że sukces i wartość nie zależą wyłącznie od wyglądu fizycznego.

### 5. Zdrowie ponad wygląd:

Przenieś punkt ciężkości z wyglądu na zdrowie. Promuj znaczenie zbilansowanej diety, regularnych ćwiczeń i dobrego zdrowia psychicznego.

### 6. Otwarty dialog:

Stwórz bezpieczną przestrzeń do otwartych rozmów na temat wizerunku ciała. Zachęcaj młodych ludzi do dzielenia się swoimi uczuciami, obawami i doświadczeniami bez obawy przed osądem.

### 7. Przeciwdziałanie zastraszaniu:

Wyposażaj młodych ludzi w strategię radzenia sobie z zastraszaniem i presją rówieśników. Promuj asertywność i pewność siebie.

### 8. Dostarczanie pozytywnych informacji

**zwrotnych:** Wzmacniaj pozytywne zachowanie i osiągnięcia niezwiązane z wyglądem. Doceniaj talenty, umiejętności i rozwój osobisty.

**9. Realistyczne oczekiwania:** Zachęcaj do wyznaczania realistycznych celów i oczekiwań. Podkreśl, że ciało każdego człowieka rozwija się inaczej i nie ma uniwersalnego standardu.

### 10. Dawaj dobry przykład:

Demonstruj pozytywny obraz ciała poprzez swoją postawę i zachowanie. Zwracaj uwagę na to, jak mówisz o ciele swoim i innych.

### 11. Promowanie dbałości o siebie:

Zachęcaj do zabiegania o siebie poprzez dbanie o odpowiedni sen, radzenie sobie ze stresem i angażowanie się w działania, które przynoszą radość oraz spełnienie.

### 12. Dostęp do wspierających zasobów:

Zapewnij informacje na temat odpowiednich zasobów, takich jak usługi doradcze lub grupy wsparcia dla osób zmagających się z kwestiami związanymi z wizerunkiem ciała.

### 13. Wyznaczanie celów i podejmowanie

**działań:** Mogą one pomóc w przeniesieniu uwagi z obrazu ciała na inne kwestie, ponieważ podkreślają wewnętrzny rozwój, który jest bardzo ważny.

Promowanie pozytywnego wizerunku ciała to holistyczne podejście do zdrowia psychicznego, podkreślające związek dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego oraz zachęcające do bardziej inkluzywnego i współczującego podejścia do siebie i innych. Pamiętaj, że rozwijanie pozytywnego wizerunku ciała to podróż, która wymaga czasu i wysiłku; nigdy nie zapominaj o celebrowaniu osiągnięć. Młodzi ludzie powinni dostrzegać wyjątkowość swojego ciała i skupiać się na rozwijaniu zdrowego spojrzenia na nie. W razie potrzeby profesjonalne wsparcie może zapewnić dodatkowe wskazówki i strategię.



## Bibliografia

- 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>
- 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/>

