Spodbujanje pozitivne telesne podobe za preprečevanje duševnih in prehranskih težav

TPogovor o pozitivni telesni podobi je ključen dejavnik pri delu z mladimi. Mladi (ne glede na spol) doživljajo velike telesne spremembe v puberteti. Da bi preprečili resne težave z duševnim zdravjem in prehranske motnje, je pomembno, da jih podpiramo pri razvijanju pozitivnega odnosa do svojega telesa že v mladosti. Da bi se lahko pogovarjali o tem, moramo razumeti nekaj ključnih izrazov.

Pozitivna telesna podoba

Gibanje spodbuja pozitiven odnos do telesa, ne glede na velikost ali videz. Spodbuja visoke standarde lepote, poudarja ljubezen do sebe, sprejemanje in raznolikost. Pomaga, da se namesto mišljenja o "idelnem" telesu, osredotočimo na sprejemanje posameznikove edinstvenosti.

Telesna podoba

Telesna samopodoba se nanaša na to, kako posamezniki dojemajo in se počutijo v svojem telesu. Pod vplivom družbenih standardov, ki jih prenašajo mediji in osebne izkušnje, vključuje pozitivna podoba telesa sprejemanje, medtem ko lahko negativna vodi v nezadovoljstvo, negativno razmišljanje o sebi in željo po spremembi. To nezadovoljstvo se lahko kaže na različne načine, vključno z negativnim mišljenjem o sebi, primerjanjem z drugimi in vztrajno željo po spremembi velikosti ali obliki telesa. Nezadovoljstvo s telesom je tesno povezano z vprašanji o podobi telesa in lahko prispeva k razvoju težav z duševnim zdravjem, kot so nizka samozavest, tesnoba in prehranske motnje.

Opolnomočimo mlade s pozitivnim odnosom do svojega telesa

Podprimo mlade s pozitivno samopodobo in ustvarimo podporno okolje za spodbujanje zdravega načina razmišljanja. Tukaj je nekaj preprostih strategij:

1. **Izobraževanje o raznolikosti:** Poučite mlade o pomenu različnih telesnih tipov in izzivajte družbene standarde lepote. Spodbujajte razumevanje, da se telesa med seboj razlikujejo in so različnih oblik, velikosti in barv.

2. **Spodbujanje razumevanja medijev:** Pomagajte mladim razviti sposobnost kritičnega razmišljanja. Razložite, kako so slike pogosto prirejene ter spremenjene in poudarite razliko med resničnostjo in nerealnimi prikazi v medijih.

3. **Spodbujanje samoizražanja in individualnosti:** Dovolite mladim, da izražajo svoje osebne interese in želje brez obsojanja.

4. **Pozitivni vzorniki:** Poudarite različne vzornike na različnih področjih v življenju, da pokažete, da uspeh in vrednost nista določena zgolj s fizičnim videzom.

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

5. **Zdravje namesto videza:** Usmerite pozornost od videza k zdravju. Poudarite pomen uravnotežene prehrane, redne telesne dejavnosti in dobrega duševnega zdravja.

6. **Odprta komunikacija:** Ustvarite varno okolje za odprte pogovore o telesni podobi. Spodbujajte mlade naj delijo svoja čustva, skrbi in izkušnje brez strahu pred obsojanjem.

7. **Spopadanje z nasiljem:** Opremite mlade s strategijami za spopadanje z nasiljem in pritiskom vrstnikov. Spodbujajte samozavest in odločnost.

8. **Nudite pozitivne povratne informacije:** Krepite pozitivna vedenja in dosežke, ki niso povezani z videzom. Priznajte talente, spretnosti in osebno rast.

9. **Realna pričakovanja:** Spodbujajte postavljanje realnih ciljev in pričakovanj. Poudarite, da se telo vsakega posameznika razvija drugače in da ni enotnega kriterija za vse.

10. **Bodite zgled:** Pokažite pozitivno telesno podobo skozi svoje odnose in vedenje. Bodite pozorni na to, kako govorite o svojem in telesih drugih.

11. **Spodbujajte skrb zase:** Spodbujajte skrb za sebe, in namenite dovolj kvalitetnega časa dobremu spancu, naučite obvladovati stres in izvajati aktivnosti, ki prinašajo veselje.

12. **Dostop do podpore:** Povejte, kje lahko najdejo pomoč, kot so svetovalne storitve ali podporne skupine za težave s telesno podobo.

13. Postavljanje ciljev in ukvarjanje z izvajanje **aktivnosti:** To lahko pomaga preusmeriti pozornost stran od telesne podobe, saj poudarja notranji razvoj posameznika, kar je prav tako zelo pomembno.

Pozitivno razmišljanje o sebi in svojem telesu je celostni pristop k duševnemu zdravju, ki poudarja povezavo med fizičnim in duševnim počutjem ter spodbuja vključujoč in sočuten odnos do sebe in drugih. Pomembno je vedeti, da je razvijanje pozitivne telesne podobe pot, ki zahteva čas in trud; nikoli ne pozabite praznovati dosežkov. Spodbujajte mlade, da vidijo edinstvenost svojega telesa in se osredotočite na ustvarjanje zdravega odnosa z njim. Če je potrebno, lahko strokovna pomoč nudi dodatne smernice in strategije.

Viri

- 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**

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

- 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/**