



Imagine corporală și body shaming



O definiție

Imagine corporală (body image) se referă la modul în care cineva își percepe propriul corp și la felul în care se simte. Body shaming implică puncte de vedere înjositoare despre anumite tipuri de corp sau trăsături fizice.



De ce este important?

În epoca imaginilor postate, standardele sociale, presiunile și așteptările pot cauza diverse probleme de sănătate mintală și fizică: tulburări de alimentație, dismorfie corporală, tendințe de auto-vătămare etc. Conform [2019 UK study by the Mental Health Foundation](#), 19% dintre adulți s-au simțit dezgustați de corpul lor, 31% dintre adolescenți s-au simțit rușinați și 13% dintre adulți au avut gânduri sinucigașe din cauza imaginii lor corporale, 22% dintre adulți și 40% dintre adolescenți confirmând că imaginile de pe rețelele de socializare i-au determinat să-și facă griji pentru corpul lor.



Sfaturi și ponturi

- ➔ Deși necesită mult efort și condiționare, nu cedați rușinii și urii. Rămâi sincer cu tine. Dacă trebuie să te schimbi, fă-o pentru propria ta fericire și confort..
- ➔ Lăudați-vă. Concentrează-te pe ceea ce îți place sau îți place la corpul tău, fă-ți complimente din când în când sau ia notă de complimentele pe care ți le oferă alte persoane.
- ➔ Luați în considerare dovezile științifice, cum că toate tipurile și dimensiunile de corp pot fi sănătoase și dovezile istorice și culturale, că toate tipurile și dimensiunile de corp pot fi frumoase.
- ➔ Explicați elevilor că pozele „perfecte” pe care le văd cu persoane influente sau vedete sunt adesea puse în scenă și necesită multă muncă și pregătire (machiaj, iluminare, unghiul camerei, pozare, compoziție) și că este firesc să nu arăți la fel de perfect.



Resurse și instrumente utile






YoungMinds (Organizație caritabilă britanică pentru sănătatea mintală a tinerilor), [“A guide for young people: Body image”](#), explică ce să faci dacă tu sau un prieten te luptă cu imaginea corporală, enumerând și câteva resurse suplimentare (The Mix, Youth Access, Talk ED and Beat).





RESURSE PENTRU SIGURANȚĂ



-  King University, "[The Link Between Social Media and Body Image](#)", explică modul în care rețelele sociale pot afecta imaginea corporală și cum să previi astfel de probleme.
-  [United We Care](#) (platformă de sănătate mintală și bunăstare) explică rușinea corporală și psihologia și impactul acesteia și menționează, de asemenea, indivizii intersexuali și selfshaming.
-  MacPherson despre [Very Well Fit](#) și Resnick despre [Very Well Mind](#) explicați tipurile de rușine corporală, impactul lor și tehnicile pentru a fi mai incluziv și mai pozitiv.

