



Kehapilt ja keha häbistamine



Mõiste

Kehapilt viitab sellele, kuidas inimene oma keha tajub ja kuidas ta sellesse suhtub. Keha häbistamine hõlmab teatud kehatüüpide või füüsiliste omaduste alavääristamist või halvustamist.



Miks see on tähtis?

Laialt levinud kujundite ajastul võivad sotsiaalsed standardid, surved ja ootused põhjustada mitmesuguseid vaimse ja füüsilise tervise probleeme: söömishäireid, keha düsmorfia, enesevigastamise kalduvusi jne. Vastavalt [Vaimse Tervise Fondi 2019. aasta Ühendkuningriigi uuringule](#), 19% täiskasvanutest tundis oma kehas vastikust, 31% teismelistest tundis häbi ja 13% täiskasvanutest kogesid oma kehapildi tõttu enesetapumõtteid, kusjuures 22% täiskasvanutest ja 40% teismelistest kinnitasid, et sotsiaalmeedias olevad pildid tekitasid neis muretsema oma keha pärast.







Näpunäited ja nipid

- ➔ Kuigi see nõuab palju pingutust ja tingimist, ärge andke häbile ja vihkamisele. Jääge endale truuks. Kui peate muutuma, tehke seda oma õnne ja mugavuse huvides.
- ➔ Kiitke ennast. Keskenduge sellele, mis teile oma keha juures meeldib või mis teile meeldib, tehke endale aeg-ajalt komplimente või pange tähele, mida teised inimesed teile teevad.
- ➔ Mõelge teaduslikele tõenditele, et kõik kehatüübid ja suurused võivad olla terved, ning ajaloolisi ja kultuurilisi tõendeid selle kohta, et kõik kehatüübid ja suurused võivad olla ilusad.
- ➔ Andke teismelistele mõista, et "täiuslikud" pildid, mida nad mõjutajatest või kuulsustest näevad, on sageli lavastatud ning nõuavad palju tööd ja ettevalmistust (meik, valgustus, kaameranurk, poseerimine, kompositsioon) ning et loomulikult reaalsuses nad ei näe nii täiuslik välja.





Kasulikud vahendid ja tööriistad

-  YoungMinds (Ühendkuningriigi heategevusorganisatsioon noorte vaimse tervise heaks), "[Juhend noortele: kehapilt](#)", selgitab, mida teha, kui teie või teie sõber on hädas kehapildiga, ja loetleb ka mõned lisaallikad (The Mix, Youth Access, Talk ED and Beat).
-  Kuninglik Ülikool, "[Seos sotsiaalmeedia ja kehapildi vahel](#)", selgitab, kuidas sotsiaalmeedia võib mõjutada kehapilti ja kuidas selliseid probleeme ennetada.
-  [United We Care](#) (vaimse tervise ja heaolu platvorm) selgitab keha häbistamist ja selle psühholoogiat ja mõju ning mainib ka interseksuaalseid inimesi ja enesehäbitamist.
-  MacPherson [Very Well Fit](#) ja Resnick [Very Well Mind](#) selgitavad keha häbistamise tüüpe, nende mõju ja tehnikaid, kuidas olla kaasavam ja kehapositiivsem.