



Η εικόνα για το σώμα και το body shaming



Ορισμός

Η εικόνα για το σώμα αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνεται κανείς το σώμα του και πώς αισθάνεται για αυτό. Το body shaming περιλαμβάνει υποτιμητικές απόψεις σχετικά με ορισμένους σωματότυπους ή σωματικά χαρακτηριστικά.



Γιατί είναι σημαντικό;

Στην εποχή της ευρέως διαδεδομένης εικόνας, τα κοινωνικά πρότυπα, οι πιέσεις και οι προσδοκίες μπορούν να προκαλέσουν διάφορα ζητήματα ψυχικής και σωματικής υγείας: διατροφικές διαταραχές, σωματική δυσμορφία, τάσεις αυτοτραυματισμού κ.λπ. Σύμφωνα με μια μελέτη του [2019 στο Ηνωμένο Βασίλειο από το Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας](#), το 19% των ενηλίκων ένιωσαν αηδία για το σώμα τους, το 31% των εφήβων ένιωσαν ντροπή και το 13% των ενηλίκων είχαν αυτοκτονικές σκέψεις λόγω της εικόνας του σώματός τους, με το 22% των ενηλίκων και το 40% των εφήβων να επιβεβαιώνουν ότι οι εικόνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τους προκαλούσαν ανησυχία για το σώμα τους.



Συμβουλές και κόλπα

- ➔ Αν και απαιτεί πολλή προσπάθεια και προετοιμασία, μην ενδίδετε στη ντροπή και το μίσος. Μείνετε πιστοί στον εαυτό σας. Εάν πρέπει να αλλάξετε, κάντε το για τη δική σας ευτυχία και άνεση.
- ➔ Επαινέστε τον εαυτό σας. Εστιάστε σε αυτά που σας αρέσουν ή απολαμβάνετε στο σώμα σας, κάντε κομπλιμέντα στον εαυτό σας κατά καιρούς ή σημειώστε τα κομπλιμέντα που σας κάνουν οι άλλοι.
- ➔ Σκεφτείτε τα επιστημονικά στοιχεία ότι όλοι οι σωματότυποι και τα μεγέθη μπορεί να είναι υγιή και οι ιστορικές και πολιτισμικές αποδείξεις ότι όλοι οι σωματότυποι και τα μεγέθη μπορεί να είναι όμορφα.
- ➔ Κάντε τους έφηβους να καταλάβουν ότι οι «τέλειες» φωτογραφίες που βλέπουν με influencers ή διασημότητες είναι συχνά σκηνοθετημένες και απαιτούν πολλή δουλειά και προετοιμασία (μακιγιάζ, φωτισμός, γωνία κάμερας, πόζα, σύνθεση) και ότι είναι φυσικό να μην φαίνονται τόσο τέλειες.



Χρήσιμες πηγές και εργαλεία



Το YoungMinds (Φιλανθρωπική οργάνωση του Ηνωμένου Βασιλείου για την ψυχική υγεία των νέων), [“Ένας οδηγός για νέους: Εικόνα σώματος”](#), εξηγεί τι πρέπει να κάνετε εάν εσείς ή ένας φίλος σας δυσκολεύεστε με την εικόνα του σώματος, παραθέτοντας επίσης μερικούς επιπλέον πόρους (The Mix, Youth Access, Talk ED και Beat).



Το King University, [“Η σύνδεση μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της εικόνας του σώματος”](#), εξηγεί πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα του σώματος και πώς να αποτρέψετε τέτοια προβλήματα.



Το [United We Care](#) (πλατφόρμα ψυχικής υγείας και ευεξίας) εξηγεί το body shaming και την ψυχολογία του και τον αντίκτυπό του και αναφέρει επίσης τα ιντερσεξ άτομα και την αυτο-ντροπή.



Οι MacPherson στο [Very Well Fit](#) και Resnick στο [Very Well Mind](#) εξηγούν τους τύπους σωματικής ντροπής, τον αντίκτυπό τους και τις τεχνικές για το πώς να είστε πιο περιεκτικοί και θετικοί με το σώμα.