

WellNow!

Lepsze zdrowie dla każdego

Sesja nr 7:

Ciało – zdrowy szacunek

Akceptacja rozmiaru swojego ciała

- Szacunek odnosi się do każdej osoby – nie tylko do osób szczupłych, zdrowych, aktywnych lub mających dobrą kondycję
- Szanowanie ludzi związane jest z prawami człowieka i stanowi centralny element sprawiedliwego społeczeństwa
- Szacunek pomaga czuć się dobrze ze sobą i unikać konfliktów, co sprzyja dobremu samopoczuciu

Proces akceptacji rozmiaru swojego ciała

Proces ten powiązano z pięcioma etapami żalu – zaprzeczanie, złość, negocjacja, depresja i akceptacja.

Rozumienie współczucia

- Życzliwość – rozumienie trudności oraz okazywanie ciepła w obliczu niepowodzeń
- Wspólny humanitaryzm – wszystkie doświadczenia są częścią bycia człowiekiem, nie izolowanie czy zniesławianie
- Przytomność umysłu – świadomość bez osądu

Rozbieranie ideologii dyskryminacji na tle rozmiaru ciała na części pierwsze

- czy wizerunek odzwierciedla szacunek dla wszystkich?
- czy nauka o wadze jest niepodważalna i zupełna?
- jak reprezentowane jest zdrowie?
- czy pobudza ona do stereotypowego myślenia?
- czy goni ona za sensacją i łatwo budzi panikę?

Szacunek i akceptacja

- >1 **Stosunek osobisty**
 - „Akceptuję siebie takim, jakim jestem”
- >2 **Stosunek do grupy rówieśniczej i rodziny**
 - Zdrowe relacje
- >3 **Stosunek polityczny**
 - HAES; Ruch na rzecz równego traktowania otyłych



„Jesteś warty szacunku taki, jaki jesteś teraz, i nawet jeśli już nigdy w życiu w Twojej głowie nie pojawi się myśl typowa dla postawy HAES”.

Otoczanie siebie aurą szacunku

Słowo „gruby” nie ma umniejszającego znaczenia. Jest przymiotnikiem takim samym jak niski, wysoki, szczupły lub blond. Mimo że społeczeństwo nadało temu słowu obraźliwe znaczenie, zdajmy sobie sprawę, że utożsamianie się z byciem „grubym” jest ważnym krokiem w pozbyciu się wstydu, który nauczono nas odczuwać w stosunku do naszego ciała.

NAAFA (Krajowe Towarzystwo na rzecz Propagowania Akceptacji Otyłości)
www.naafa.org

Myślenie krytyczne

Myślenie krytyczne jest zajmowaniem się problemem z kilku różnych perspektyw.

- Pomaga nam znaleźć powiązania między naszymi doświadczeniami życiowymi a szerszymi okolicznościami
- W ten sposób podnosi naszą świadomość, z czego jest znane
- Bardzo pomocne mogą okazać się rozmowy grupowe
- Gdy stajemy się świadomi naszych podobieństw oraz pierwotnych przyczyn, możemy lepiej zrozumieć naszą sytuację i lepiej wspólnie znaleźć użyteczne rozwiązania.

Podnoszenie szacunku do swojego ciała

- Mów o sobie z życzliwością
- Przypominaj sobie, co jest dla Ciebie ważne
- Traktuj adresowaną do Ciebie krytykę z ciekawością i zaangażowaniem
- Znajdź czas dla ludzi, miejsc i zajęć, których/które lubisz
- Nie bij się zbyt dużo w pierś i przypominaj sobie, że robisz wszystko, co możesz – mimo że czasami jest to straszne, tak czy inaczej w danym czasie robisz wszystko, co jest w Twojej mocy
- Znajdź towarzystwo, które będzie Cię wspierało
- Znajdź sposoby na chronienie siebie przed obrazami
- Pamiętaj, że utalentowane osoby mogą przybierać wszelkie rozmiary i różny wygląd
- Nie ma również nic złego w byciu zwykłym: zwykli ludzie przybierają wszelkie rozmiary i różny wygląd
- Ćwicz akceptowanie komplementów oraz zajmowanie miejsca
- Kwestionuj rzeczy, które nie wydają Ci się w porządku
- Ćwicz krytyczne myślenie
- Znajdź czas na bycie dla siebie dobrym, na śmiech i zabawę
- Oglądaj filmy, czytaj i rozmawiaj na temat rzeczy, które pomogą Ci badać kwestię cielesnego konformizmu
- Wyliczaj swoje wartości, sukcesy oraz uzdolnienia.

Szanowanie własnego ciała

Gdy ludzie szanują siebie, jest bardziej prawdopodobne, że szanują też innych, wobec czego szacunek sprzyja dobremu samopoczuciu oraz sprawiedliwości i pomaga w zapobieganiu przemocy. Ruch na rzecz równości i szacunku jest większy od nas i jesteśmy jego częścią.