

” ΣΤΙΓΜΑ ΒΑΡΟΥΣ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ ”



Σε μία κοινωνία που προωθεί τόσο έντονα το ιδανικό του αδύνατου σώματος και την κουλτούρα της δίαιτας, είναι πολύ δύσκολο για έναν άνθρωπο να μην εσωτερικεύσει τα αρνητικά στερεότυπα για το βάρος χωρίς καν να το συνειδητοποιήσει .

Το στίγμα βάρους αναπαράγεται κυριολεκτικά παντού. Από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας μέχρι τις συστάσεις που προωθούνται από τους οργανισμούς υγείας και τα όσα αναφέρονται στην εκπαίδευση. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις πεποιθήσεις που έχουμε εσωτερικεύσει γύρω από το βάρος και να τις προκαλέσουμε.

Θέλεις να μάθεις το πώς;
Μπορείς να κάνεις μία πολύ καλή αρχή
διαβάζοντας τα ακόλουθα βήματα!

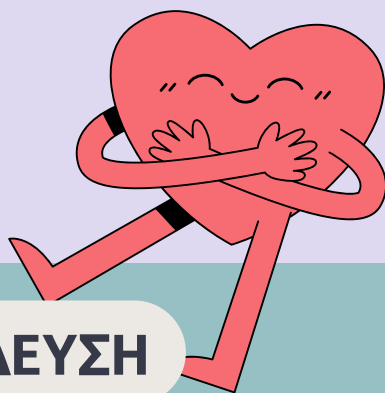


ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Το πρώτο βήμα πριν από κάθε αλλαγή είναι η αναγνώριση. Ανακάλεσε τις δικές σου σκέψεις και εμπειρίες γύρω από το ζήτημα του βάρους και προσπάθησε να διερευνήσεις πιθανές στερεοτυπικές αντιλήψεις που υπάρχουν μέσα σου. Το να κάνεις μία ειλικρινή συζήτηση με κάποιο άτομο που νιώθεις άνετα να μιλάς μαζί του και έχει ενημέρωση γύρω από την προκατάληψη βάρους μπορεί να σε βοηθήσει να ανακαλύψεις τις πιο συχνές διαστρεβλώσεις που επικρατούν γύρω από το βάρος. Αν αισθάνεσαι ενοχές κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, θυμήσου πως όλοι μας έχουμε προκαταλήψεις γύρω από διάφορα θέματα και η επιθυμία σου να τις αναγνωρίσεις είναι ένα σπουδαίο πρώτο βήμα!

ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Εάν νιώθεις πως παρουσιάζεται μία επικριτική σκέψη μέσα σου, προκάλεσέ την. Αξιοποίησε όσα έχεις ήδη μάθει σχετικά με την εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους και ανακατασκεύασε τις πεποιθήσεις σου στο να είναι πιο ουδέτερες ως προς το σωματικό βάρος.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Διάβασε. Μάθε. Ερεύνησε.

Η επιμόρφωση αποτελεί ένα σημαντικό βήμα που θα σε βοηθήσει να μάθεις περισσότερα για το πώς ξεκίνησε η προκατάληψη βάρους, τους τρόπους που εκδηλώνεται και τις επιπτώσεις που έχει. Υπάρχουν πολλά διαθέσιμα επιστημονικά άρθρα γύρω από το θέμα, εάν πατήσεις στην αναζήτηση τη φράση προκατάληψη βάρους (weight bias)!



ΑΝΑΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΣΟΥ

Η κριτική μπορεί να είναι ένα αυτοματοποιημένο μοτίβο σκέψης. Όταν συναντάμε έναν άνθρωπο για πρώτη φορά, μπορεί αυτόματα να δημιουργηθούν μέσα μας συγκεκριμένες απόψεις για αυτόν, είτε θετικές είτε αρνητικές. Δοκίμασε να αποκτήσεις επίγνωση αυτών των υποθέσεων και των απόψεων και να προστατεύσεις τον εαυτό σου από το να τις πιστέψει. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα εξασκηθείς στο αυξήσεις την επίγνωσή σου και την ικανότητά σου για αναστοχασμό. Το ταξίδι τώρα ξεκινά!