

Η Εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους

συμβαίνει όταν τα άτομα εφαρμόζουν αρνητικά στερεότυπα βάρους στον εαυτό τους και αυτο-υποτιμούνται λόγω του σωματικού τους βάρους.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ

έκθεση σε διακρίσεις λόγω βάρους

οικογενειακό ιστορικό βάρους

πειράγματα λόγω βάρους στην εφηβεία

επικοινωνία στην οικογένεια σε σχέση με το βάρος

ΟΣΟ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΕΧΕΙ ΒΙΩΣΕΙ ΣΤΙΓΜΑ ΒΑΡΟΥΣ, ΤΟΣΟ ΠΙΘΑΝΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΟ ΕΧΕΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΥΣΕΙ.

ΔΥΣΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Η εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους μπορεί να είναι ένας βασικός λόγος για την υιοθέτηση δυσπροσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης, όπως:

αποφυγή καταστάσεων οι οποίες γίνονται αντιληπτές ως απειλητικές

επιβεβαίωση και αποδοχή των στερεοτυπικών πεποιθήσεων

κατανάλωση φαγητού για την αντιμετώπιση του ψυχικού πόνου

επαναλαμβανόμενες προσπάθειες δίαιτας

οδηγούν σε

κατάθλιψη, αυτο-κατηγορία, χαμηλή αυτο-εκτίμηση, απομόνωση, ανικανότητα έκφρασης συναισθημάτων, έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης

ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΒΑΡΟΥΣ

Είναι σημαντικό οι επαγγελματίες υγείας να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τους τρόπους, με τους οποίους οι άνθρωποι προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το στίγμα βάρους. Αυτό μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα για να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν προσαρμοστικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης με θετική επίδραση τόσο στην ψυχική, όσο και στη σωματική τους υγεία.



ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ;

- > Αποφυγή του ηθικού λόγου σχετικά με το βάρος του ασθενούς.
- > Μετακίνηση από την ελεγχόμενη στην αυτόνομη κινητοποίηση.
- > Αναγνώριση και εντοπισμός των κοινών δυσπροσαρμοστικών απαντήσεων.
- > Ενδυνάμωση για την αποδοχή του γενετικού αποτυπώματος του σώματος και για την αντιμετώπιση των άλλων χωρίς τη χρήση τεχνικών διαχείρισης ταυτότητας.