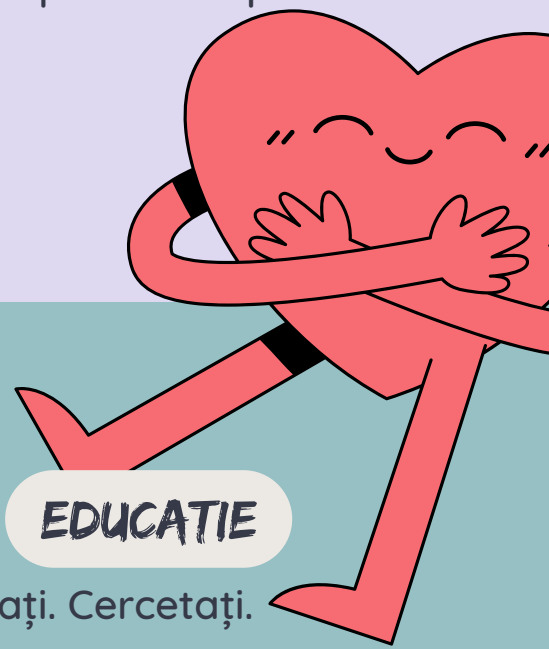


STIGMATIZAREA GREUTĂȚII - PROVOCAREA PROPRIILOR CONVINGERI

Într-o societate în care se promovează un corp subțire și cultura dietelor, este dificil să nu interiorizezi prejudecăți împotriva greutateii la nivel subconștient. Stigmatizarea asupra greutateii este peste tot, de la mass-media, la informațiile din instituțiile de sănătate, la lucrurile pe care le auzim la școală.

Este important să ne recunoaștem propriile prejudecăți interiorizate atunci când vine vorba de greutate și să ne provocăm propriile convingeri. Vreți să știți cum? Citiți pașii de mai jos pentru un punct bun de plecare.



CONSTIENTIZARE

Primul pas spre schimbare este conștientizarea. Gândiți-vă la propriile experiențe și gânduri atunci când vine vorba de greutate și evaluați care dintre ele ar putea fi considerate prejudecăți. O conversație pe tema aceasta cu cineva apropiat vă poate ajuta să descoperiți prejudecăți deja existente în jurul greutateii.

În loc să vă simțiți vinovat/ă în această etapă, amintiți-vă că multă lume se confruntă cu asta, iar dorința de schimbare este un prim pas mareț.



PROVOCAREA PERSONALA SI A CELORLALTI

Dacă simțiți că aveți un gând critic, încercați să îl înfrunțați. Folosiți cunoștințele despre internalizarea prejudecăților legate de greutate și transformați-vă modul de gândire asupra corpului într-unul neutru.

Iar dacă vedeți alte persoane în aceeași situație, încercați să îi insuflați același lucru.

EDUCATIE

Citiți. Învățați. Cercetați.

Educația este un pas important în a afla mai multe despre sursa prejudecăților legate de greutate, cum se prezintă și consecințele acestora. Există multe articole științifice pe această temă.



DEPASIREA SITUATIEI

Prejudicata poate fi un model de gândire automată. Când întâlnim pentru prima dată o persoană, este posibil să ne creăm automat prejudecăți, fie ele bune sau rele.

Încercați să deveniți conștient/ă de ipotezele și prejudecățile inițiale și să depășiți acele situații.

Prin acest proces, puteți să învățați să reflectați asupra situației și să evitați stigmatizarea. De acum înainte este loc doar pentru îmbunătățire!