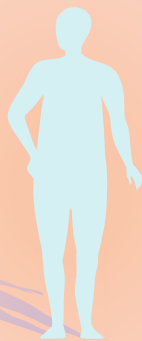


PREČO SA MI NEPÁČI AKO VYZERÁM?



**Sprievodca témou
Body Image**

Autorky:

Mgr. Natália Slotová, Valentína Sedileková

Jazyková korektúra:

Renáta Koutenská

Grafická úprava:

Mgr. art. Jaroslava Karnoková

Vydavateľ:

EDI Slovensko, o. z.

2024

ISBN 978-80-974982-0-7

EAN 9788097498207



viac informácií
sa dozviete na
www.chutzit.sk

chuť žiť

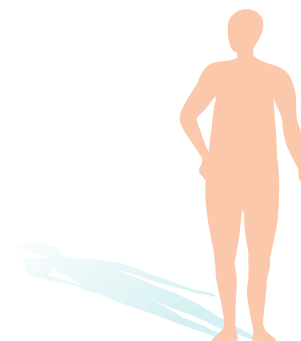


Hlavný partner:
dm drogerie markt



Tento projekt bol podporený z dotácií Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

PREČO SA MI NEPÁČI AKO VYZERÁM?



Sprievodca témou
Body Image

OBSAH

ČO JE TO BODY IMAGE

6

Môže body image ovplyvniť naše zdravie?

7

AKO SA VYVÍJA BODY IMAGE?

10

Dievčatá versus chlapci

11

AKO PRISTUPOVAŤ K SVOJMU TELU?

14

TUČNOTA A ŠTÍHLOSŤ

15

ČO OVPLYVNÍUJE BODY IMAGE?

18

Kultúra a spoločnosť

18

Ako si pomôcť?

19

Sociálne siete

21

Ako využívať sociálne siete bezpečnejšie
pre naše duševné zdravie?

23

Rodina

25

Ako na podporu pozitívneho body image v rodine?

26

Rovesníci

28

Ako môžu rovesníci pozitívne podporiť body image?

29

ČO MÔŽEM UROBIŤ JA PRE SEBA

30

AKO PRISTUPOVAŤ K ĽUĎOM S NEGATÍVNYM BODY IMAGE?

33

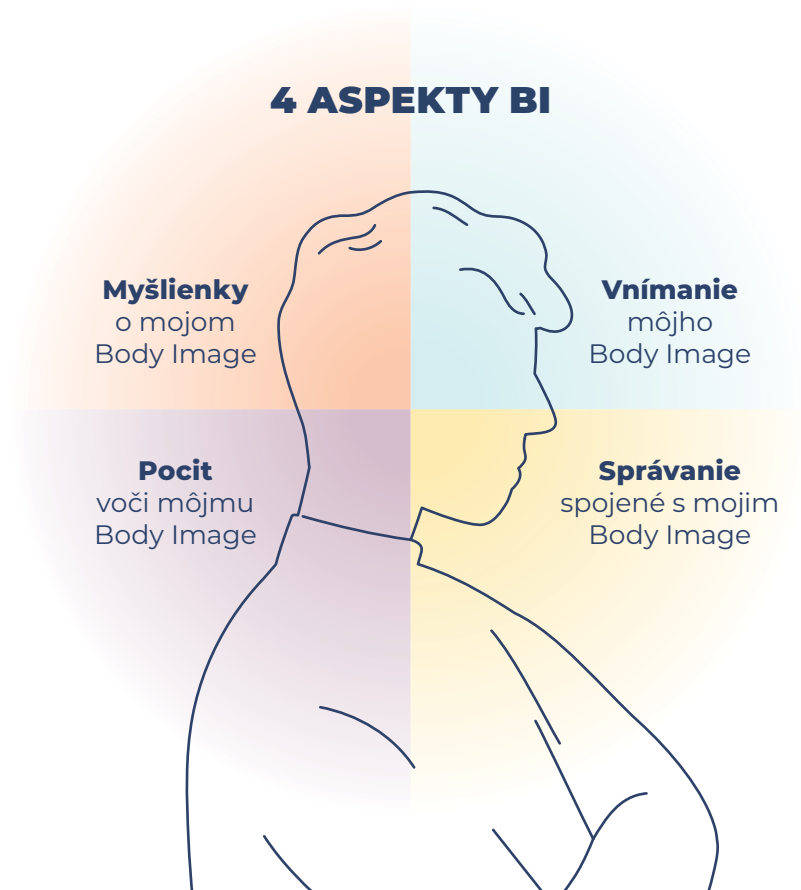
Zdroje

35

ČO JE TO BODY IMAGE?

Body Image je súborom myšlienok, pocitov a presvedčení, ktoré máme o svojom tele. Zahŕňa to, ako sa vidíme, ako o vlastnom vzhľade uvažujeme a ako sa v tele cítime. Body image tvorí súčasť nášho postoja k sebe, ktorý môže byť niekde na spektre medzi pozitívnym alebo negatívnym. Tento postoj sa môže meniť v závislosti od rôznych faktorov, ako je napríklad osobnosť človeka, vplyv jeho okolia, spoločenských noriem a médií (Body Image, n.d.; Department of Health & Human Services, n.d.).

4 ASPEKTY BI



Ak chceme pomenovať, čo všetko tvorí body image, môžeme si to predstaviť ako koláč rozdelený na 4 časti. Cez **vnímanie** svojho vzhľadu hodnotíme to, ako vyzeráme. S tým sa, prirodzene, spájajú rôzne **pocity**: od spokojnosti cez hrdosť až po znechutenie a hanbu. **Myšlienky**, tretí aspekt body image, spočívajú v tom, ako o svojom tele uvažujeme, napríklad “Ako super som si upravila vlasy!” alebo “Mala by som schudnúť”. Niektorí ľudia o svojom výzore uvažujú tak často, až sú myšlienkami naň zahltení. Súčasťou body image je aj **správanie**, ktoré sa odvíja od nášho vnímania, pocitov a myšlienok.

14-ročná Aneta bola napríklad presvedčená, že kvôli jej akné sa s ňou spolužiaci nechcú rozprávať. Vždy, keď sa ocitla v nejakej konverzácii počas prestávky, všímala si, ako oči jej kamošky či kamoša skĺzli k jej čelu. Radšej preto odmietala pozvanie na skupinové aktivity po škole. Myslela si, že akné už beztak odplašuje ľudí, preto im ho nebude “pretŕčať” pred očami ešte aj po škole a radšej zostane doma, kde ho vidí iba ona.

Je dôležité uvedomiť si, že body image je subjektívny. Hovorí teda o tom, ako **my vnímame svoje telo**, nie ako naše telo v skutočnosti vyzerá, akými vlastnosťami objektívne disponuje alebo čo si o ňom myslia ostatní (Body Image, n.d.). Ak ti teda niekedy napadla veta “Som odporná!” pripomeň si, že **tak sa cítiš tu a teraz**, a neznamená to:

- 1) že je to pravda,
- 2) že sa tak budeš cítiť stále do konca života,
- 3) že tak naozaj vyzeráš,
- 4) že ťa tak vnímajú aj ostatní.

MÔŽE BODY IMAGE OVPLYVNIŤ NAŠE ZDRAVIE?



To, ako vnímame svoje telo, má často veľký vplyv na naše psychické a fyzické zdravie. **Pozitívny body image** sa napríklad spája so sebadôverou a psychickou pohodou, sebaakceptáciou a zdravým životným štýlom. Je to tiež jeden z ochranných faktorov, ktoré znižujú riziko vzniku porúch príjmu potravy.

Keď človek dokáže akceptovať, vážiť si a rešpektovať svoje telo, môžeme skonštatovať, že má pozitívny body image. Samozrejme, neznamená to, že musí byť absolútne spokojný s každou časťou svojho tela a každý deň sa z neho tešiť - taká predstava je nereálna. Človek s pozitívnym body image však dokáže svoje telo prijímať ako celok, vrátane čiastočnej nespokojnosti či "nedostatkov". Pozitívny body image **posilňuje našu odolnosť voči spoločenskému tlaku na štíhlosť**. Vďaka tomu sme schopní vnímať svoju jedinečnosť a rozmanitosť ľudských tiel a výzoru (Levine, 2015; Primeau, 2020).

Naopak, **negatívny body image** je spájaný so skresleným vnímaním vlastného tela, častým porovnávaním a prežívaním úzkosti zo svojho vzhľadu. Časti, ktoré sa nám na sebe nepáčia, sa v našej mysli stanú dominantnými. Nespokojnosť so svojím vzhľadom je úzko spojená s nespokojnosťou so samým sebou, s nízkym sebavedomím a pocitmi neistoty. Môže to viesť nielen k zmenám správania (napríklad chodenie na kúpalisko, aby som nebola videná v plavkách), ale aj k problémom s duševným zdravím či k vzniku porúch príjmu potravy, telesnej dysmorfie či depresii (Stanborough, 2020).

Body image však nie je nemenný. S pribúdajúcim vekom a životnými skúsenosťami sa neraz stáva, že sa na seba začneme nazerať iným uhlom pohľadu. Veľký vplyv môžu mať aj spoločenské zmeny, ktoré ovplyvňujú, čo sa považuje za štandard krásy. V minulosti, v období baroku, kedy bolo jedlo vzácné a drahé, bola vyššia telesná hmotnosť znakom bohatstva a plodnosti. S väčšou dostupnosťou jedla sa „ideál krásy“ zmenil a dnes je štíhlosť a atletická postava znakom toho, že má človek čas a finančné prostriedky starať sa o seba (Dvořáková, 2022).



AKO SA VYVÍJA BODY IMAGE?

Bábätko sa nenarodí s prednastaveným presvedčením som pekný alebo som škaredý. S týmito slovami tiež nemá prepojenú konkrétnu emóciu. Každé dieťa sa to však v priebehu rokov **naučí** – pozorovaním okolia, interakciami s rovesníkmi, hodnotiacimi slovami od dospelých, zoznámením sa so spoločenským štandardom krásy (napríklad v televízii, cez komentáre v rodine alebo na sociálnych sieťach).



Už v 3 rokoch vie dieťa vnímať svoj vzhľad. Postupne začína sledovať rozdiely medzi sebou a rovesníkmi. Ešte pred nástupom do školy dokáže popísať ako vyzerá. Prvotná nespokojnosť s telom prichádza v spojitosti s tým, že sa chce dieťa vyrovnáť starším kamarátom a kamarátkam, byť rovnako rýchle a vysoké. **Od 6-tich rokov** deti vykazujú podobnú formu nespokojnosti ako

tínedžeri a dospelí. Dokonca takmer polovica 6 až 12-ročných detí vyjadruje nespokojnosť s nejakým aspektom svojho výzoru alebo tvaru postavy (Smolak, 2011). Táto nespokojnosť má tendenciu narastať - v adolescencii chce byť viac ako 70 % tínedžeriek štíhlejších (Paxton a kol., 1991)

Približne **medzi ôsmym a desiatym rokom** si deti začínajú **zvnútorňovať spoločenský ideál krásy**, čo môže vyvolať negatívne pocity spojené so svojím zovňajškom. Výrazný vplyv na body image má práve **obdobie puberty**, kedy dochádza k fyzickým aj psychickým zmenám. Samotné tieto zmeny môžu vyvolávať diskomfort - tínedžeri a tínedžerky si musia zvykať na dlhšie končatiny či premenlivé nálady pod vplyvom hormónov. Ak však puberta ovplyvní telo dospelávajúceho dieťaťa natoľko, že sa začne vzdiaľovať ideálu krásy, negatívne pocity silnejú a môžu viesť až k snahe dieťaťa zmeny zastaviť alebo zvrátiť aj využitím zdraviu škodlivých prostriedkov.

DIEVČATÁ VERSUS CHLAPCI

Téma nespokojnosti so svojím výzorom sa spája viac s dievčatami než s chlapcami. Neznamená to, že by medzi chlapcami nebol nik, koho by netrápil negatívny body image alebo poruchy príjmu potravy. V skutočnosti sa nespokojnosť objavuje ako u dievčat, tak aj u chlapcov, no dievčatá sú v tomto smere zraniteľné výrazne viac. Prečo je to tak?

Dievčatá sú už od malička učené posudzovať seba a svoju hodnotu na základe výzoru. Hrajú sa s princeznami, ktoré sú predovšetkým krásne, a na svoje šaty, účes a tvár dostávajú komplimenty z okolia. Počas dospievania si dievčatá čoraz aktívnejšie všímajú, ako sú ženy v ich okolí posudzované za svoj zovňajšok a ako sa aj ony samy snažia dosiahnuť určitý štandard vo svojom výzore - cez líčenie, obliekanie, správanie. Tento štandard je definovaný **ženskou rodovou rolou**, ktorá formuje predstavu o ideálnom výzore a charakteristických črtách žien. **Hovorí, aké by ženy mali byť, nie to, aké naozaj sú.**

Ideálna ženská postava by mala byť atraktívna pre opačné pohlavie - zvýrazňované sú dlhé vlasy, plné pery, výrazné prsia, štíhly pás, okrúhly zadok či dlhé nohy. V reklamách, kde je ženský ideál často propagovaný, si môžeme všimnúť ďalšie úpravy, ktoré sa snažia o to, aby žena vyzerala príťažlivo, napríklad oholená pokožka, obtiahnuté oblečenie, odhalené niektoré časti tela či nadvihnuté prsia vo výstrihu. Rodová rola však nie je len o výzore, ale aj o správaní. Je spoločensky akceptovateľné, keď je žena poddajná, ochotná, pokorná, tichá a emocionálna. Aj preto máme problém s nedostatkom úspešných ženských líderiek, ktoré sú ambiciózne, energické, rozhodné. Nie je to preto, že by neexistovali, ale preto, že im ako spoločnosť kladieme pod nohy množstvo prekážok a zároveň ich ešte, nie sme schopní prijať a podporiť napríklad vo verejných funkciách.

To, prečo sú dievčatá a ženy zraniteľnejšie voči negatívnemu body image či vzniku rôznych duševných ochorení, vysvetľuje aj s takzvaná **teória objektifikácie** (Fredrickson & Roberts, 1997, citované v Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R., 2010). Poukazuje na to, že ženské telá alebo ich časti sú využívané a zobrazované ako objekt mužskej sexuálnej túžby (Bartky, 1990, citované v Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R., 2010). To prispieva k vzniku duševných ochorení, ktoré výrazne (a oproti mužom v nepomere) postihujú práve ženy: poruchy príjmu potravy, depresia, sexuálne dysfunkcie. Deje sa tak dvoma spôsobmi: priamym zážitkom so sexuálnou objektifikáciou tela alebo zvnútornením takéhoto zážitku a sebaobjektifikáciou (Fredrickson & Roberts, 1997, citované v Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R., 2010). Táto sebaobjektifikácia môže mať rôznu intenzitu, kedy k sebe žena sama začne pristupovať ako k objektu, ktorý je hodnotený takmer výlučne a primárne na základe vzhľadu. To sa prejavuje vo výraznom zameraní sa na vzhľad namiesto charakterových vlastností, zručností a kompetencií, a vo vnímaní svojho tela cez optiku výzoru (McKinley & Hyde, 1996; Noll & Fredrickson, 1998, citované v Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R., 2010).

Teóriu objektifikácie môžeme pozorovať u žien už od detstva. Už dievčatká sa učia narábať so svojím telom ako s objektom túžob a potrieb ostatných (vedieme ich k osvojovaniu názorov na ich výzor

druhými a k potrebe prispôbiť sa), čo ich robí zraniteľnými voči negatívnemu body image a vzniku porúch príjmu potravy. Ženy sú tiež sexuálne objektifikované v rôznych typoch médií: televízii, hudobných klipoch a textoch, filmoch, magazínoch, videohrách či sociálnych sieťach. V reklame je zase **sexualizované ženské telo je prezentované ako symbol ženskosti**.



Aj muži sú vystavení tlaku spoločnosti a médií, na to, ako by mali vyzerieť a ako by sa mali správať. Na rozdiel od žien sa však u mužov zdôrazňuje funkčnosť ich tela, ktoré by malo byť **svalnaté** a symbolizovať tak vlastnosti ako sila, moc a kontrola. Svalnatá mužská postava je tiež v dnešnej dobe považovaná za atraktívnu a žiadanú u žien, čo zvyšuje tlak na priblíženie sa k tomuto ideálu. Tento tlak môžeme pozorovať napríklad na snahe tínedžerov (ale aj dospelých mužov) **naberať svalovú hmotu** najmä v oblasti rúk, ramien a hrude. Podobne ako prílišná štíhlosť prináša zdravotné riziká, ani nutkavé naberanie svalovej hmoty nie je zdraviu prospešné. Môže to zahŕňať napríklad zneužívanie steroidov, prísny stravovací a tréningový režim, cvičenie napriek chorobe či úrazu alebo vznik tzv. **bigorexie**.

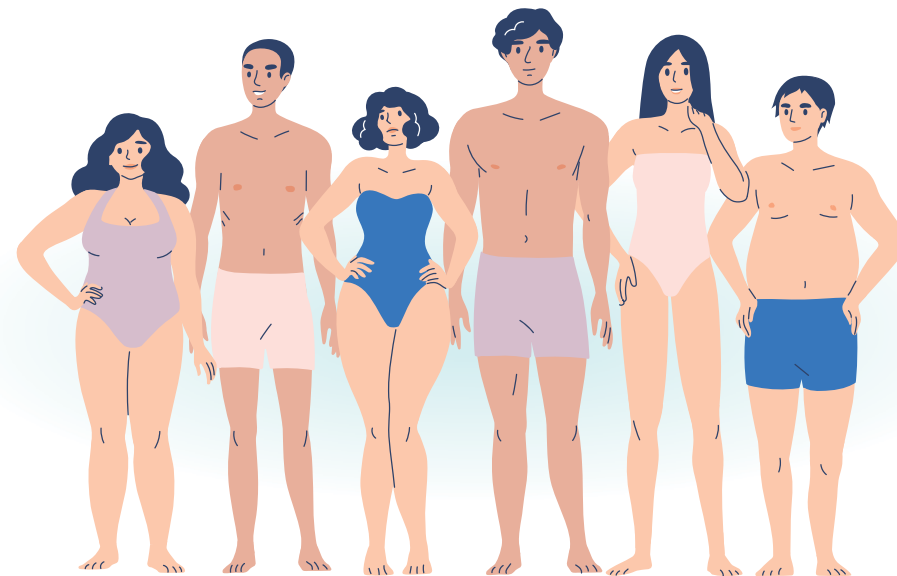
Tlak na to, ako sa má žena či muž správať a vyzerieť, má **negatívne dopady na obe pohlavia**. Výsledkom bývajú aj rôzne **duševné ťažkosti** – u mužov napríklad pri vyjadrovaní a kontrole emócií či v riziku siahnutia si na život, u žien zase v nízkom sebavedomí, narušenom vzťahu k jedlu, ale aj vo vyššom riziku vzniku porúch príjmu potravy (Murnen, 2012).

AKO PRISTUPOVAŤ K SVOJMU TELU?

Človek nie je iba obeťou vonkajších vplyvov. To, ako vnímame svoje telo a staráme sa oň, môže byť aj vedomé rozhodnutie. Ako protiváhu na spoločenský tlak a stereotypné vnímanie tiel vzniklov 60. Rokoch minulého storočia hnutie **Body Positivity**. Myšlienkou body positivity je prijatie všetkých tiel bez ohľadu na ich veľkosť, tvar, farbu pleti, vzhľad či hendikep. Vyzdvihuje rôznorodosť a odmieta stigmatizáciu obéznych. Ľudia, ktorí súznia s týmto hnutím, sa snažia zmeniť nereálny spoločenský ideál krásy poukazovaním na pestrosť a unikátnosť ľudského zovňajšku, pričom často idú aj sami príkladom (Dvořáková, 2022; Lawler, 2024). Body positivity si okrem množstva fanúšikov a fanúšičiek vyslúžilo aj kritiku. Obavy sú zamerané najmä na bagatelizáciu dôsledkov obezity, ktorá má preukázateľné negatívne dopady na fyzické aj psychické zdravie človeka.

Iný prístup k svojmu telu ponúka **Body Neutrality**. Zdôrazňuje, že naše telo je len jednou časťou toho, kým sme a preto dáva väčšiu váhu tomu, čo všetko telo dokáže, než tomu, ako vyzerá. Rozvíja pocity vďačnosti a akceptácie svojho vzhľadu, s vedomím, že sa nám na vlastnom tele nemusí všetko páčiť. Podporuje všímanosť a zameranie sa na prítomný moment (napríklad: Moje nohy ma dnes dokázali preniesť do školy! Vďaka svojmu úsmevu viem druhých rozveseliť a aj keď moje sú oči malé, umožňujú mi vidieť všetko okolo mňa.) Body neutrality nám tak pomáha odpútať sa od toho, aby sme hodnotili seba alebo svoje telo iba na základe vzhľadu. Krása je veľmi subjektívna a to ako vyzeráme, nehovorí nič o našom charaktere alebo hodnote ako človeka (Dvořáková, 2022; Watkins, 2022).

Bez ohľadu na to, či sa pri náhľade na svoje telo inšpirujeme nejakým konkrétnym prístupom, dôležité je, aby sme sa v ňom cítili komfortne a pristupovali k nemu rešpektujúco.



TUČNOTA A ŠTÍHLLOSŤ

Fyzicky atraktívni ľudia sú vnímaní svojím okolím pozitívnejšie než tí, ktorí nespĺňajú tieto atribúty (Eagly a kol., 1991, citované v Brieske & Lazars, 1999). Atraktivita, ktorá je stelesnená ideálom krásy (v dnešnej dobe teda atletickou štíhlosťou), je spájaná s inteligenciou, disciplinovanosťou, prispôsobivosťou, vnútornou spokojnosťou, ambicióznosťou a úspešnosťou. Naopak, na neatraktívnych jednotlivcov, medzi ktorých sú v tomto merítku často radení aj obézni a tuční ľudia, bývajú

naviazané prívlastky ako nezdraví, nepopulárni, hlúpi, bez sebakontroly alebo leniví (Lundberg & Sheehan, 1994, citované v Brieske & Lazars, 1999). Predsudky a stigmatizácia voči ľuďom s vyššou hmotnosťou vyplývajú z kapitalistických sociokultúrnych hodnôt, kedy je štíhlosť symbolom tvrdej práce a zamerania na jednotlivca, resp. individualizmu (Abrams, 2022). Toto stereotypné vnímanie ovplyvňuje nielen to, ako hodnotíme druhých, ale aj samých seba.

V skutočnosti sa na ľudský tvar postavy a hmotnosť nemôžeme dívať čierno-bielo, a rovnako nie je možné spájať uniformný štíhly vzhľad so zdravím a naopak. Zdravie je stav úplnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody, a teda to, či je človek zdravý, nemôžeme zhodnotiť iba na základe čísla na váhe (WHO, 1948). Môžeme sa zamyslieť, či štíhly človek, ktorý vyfajčí krabičku cigariet denne, je skutočne zdravý, alebo či osoba s BMI pár stupňov nad hranicou normy je naozaj chorá.

To, čo vieme zadefinovať je, že obezita aj podváha majú negatívne dopady na zdravie človeka. Obezita je chronické ochorenie, ktoré zvyšuje riziko vzniku cukrovky, kardiovaskulárnych problémov či rakoviny (World Health Organisation, 2024a). Podváha a podvýživa zase vedie k oslabeniu imunitného systému, chudokrvnosti, oslabeniu srdcovej činnosti a ďalších orgánov, k hormonálnym zmenám alebo k rednutiu kostí (World Health Organisation, 2024b).

Ak je naším cieľom podporovať a posilňovať svoje zdravie, mali by sme sa vyhýbať extrémom a snažiť udržiavať si hmotnosť v rozmedzí, ktoré je pre naše telo vyhovujúce a dokáže pri ňom fungovať optimálne. Je prirodzené, že váha bude počas života kolísať alebo sa meniť. Preto je naše zdravie dôležité podporovať zdravým životným štýlom, ktorý zahŕňa napríklad:

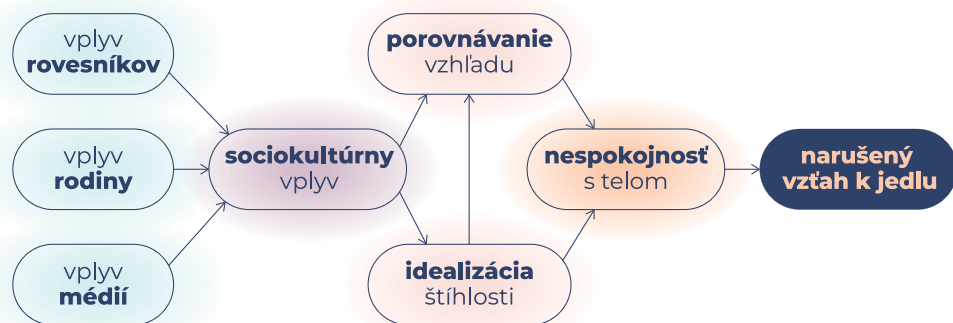
- stravovať sa energeticky dostatočne, nutrične výživne a pestro,
- pravidelne sa hýbať,
- budovať si vzťahy s blízkymi
- a realizovať aktivity, ktoré nás bavia, živia, upokojujú aj naplňujú.

Niektorí ľudia si myslia, že keď niekoho upozornia na to, že je obézny, motivujú ho viac pracovať na svojom zdraví. Výskum však ukazuje, že to nie je pravda. V skutočnosti váhové stigma znižuje mieru starostlivosti o seba a svoje zdravie či preventívneho správania, a spôsobuje narušený vzťah k jedlu, malú fyzickú aktivitu, vyhýbanie sa preventívnym prehliadkam a zdravotným vyšetreniam a v konečnom dôsledku aj ďalší nárast hmotnosti (Tomiyaama, 2014, citované v Abrams, 2022). Výrazne zhoršuje duševné zdravie a z dlhodobého hľadiska zvyšuje riziko úmrtnosti (Sutin, 2015, citované v Abrams, 2022).

Bez ohľadu na hmotnosť, každý človek si zaslúži rešpekt. Tak, ako odsudzujeme posmešné správanie voči ľuďom s hendikepom, tak ani ochorenie ako obezita nedáva povolenie šikanovať. V niečom je prirodzené, ak sa pri zhliadnutí obézneho človeka cítime nepríjemne. Tak ako pri inej farbe pleti, na ktorú nie sme zvyknutí, aj pri nadváhe, ktorá vizuálne signalizuje zdravotný problém a vymyká sa štandardu, nám zasvieti v mysli akási kontrolka (Crane, 2024; Rodriguez, 2023). Negatívne pocity voči niekomu, rozpaky alebo nesympatie však vieme vedome spracovať a k akémukoľvek človeku pristupovať s úctou a rešpektom. To je koniec koncov aj také naše zrkadlo a ovplyvňuje to, ako sa vidíme my, aj ako nás vnímajú druhí (Rodriguez, 2023).

ČO OVPLYVNĽUJE BODY IMAGE?

To, čo považujeme za pekné, atraktívne, zdravé a dôležité, je ovplyvnené množstvom faktorov. Mnohé z nich si dokonca aj nemusíme uvedomovať. Najväčší vplyv na náš body image majú rovesníci, rodina a médiá.



Obrázok Zdroj: The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance, adaptované z Burke et al. and Schaefer et al., in (Sun et al., 2023)

KULTÚRA A SPOLOČNOSŤ

Kultúra hrá významnú rolu vo vnímaní vlastného tela, najmä tam, kde **ľudia oslavujú štíhlosť a spájajú ju s atraktivitou, úspechom a ekonomickým statusom**. Sú to tie isté krajiny, kde v spoločnosti prevláda **názor, že tučnota prináša osamelosť a viaže sa k lenivosti**,

hlúposti a neúspechu. Takéto čierno-biele presvedčenie potom ovplyvňuje, ako ľudia hodnotia sami seba, svoj sebaobraz a sebaúctu (Abdoli a kol., 2024; Izydorczyk a Sitnik-Warchulska, 2018).

Každá kultúra má definovaný svoj **ideál krásy**. Ten sa však v priebehu času mení. V období baroka, napríklad, bol bohatý ten, kto mal dostatok jedla a dokázal pribrať; v dnešnej dobe, keď je potravy dostatok, je za bohatého považovaný ten, kto sa o seba dokáže postarať - pravidelným cvičením, dostatočným spánkom, kozmetickými procedúrami a omladzovacími kúrami. Ideál krásy stelesňuje hodnoty, po ktorých ľudia túžia. Každý chce byť predsa atraktívny, vnímaný, milovaný, úspšený, bohatý. Vytvára tiež predstavu, že inak než dokonalou štíhlosťou nie sú dosiahnuteľné. To vytvára na ľudí tlak, aby ideál krásy dosiahli, alebo a mu prinajmenšom čo najviac priblížili. Bohužiaľ, často aj za cenu zdravia.

Tento tlak je obzvlášť silný u dospelujúcich. Nenadarmo sú najzraniteľnejšou skupinou pre vznik porúch príjmu potravy alebo aj šikany zameranej na výzor a váhu (Abdoli a kol., 2024; Bell & Rushforth, 2008; Izydorczyk a Sitnik-Warchulska, 2018). Náš výzor ovplyvňuje to, ako nás vnímajú iní, a to je veľmi dôležité pre mladých ľudí v období dospievania. Ttúžia byť hodnotení pozitívne, byť prijatí, ocenení a zapadnúť do kolektívu. Tínedžeri a tínedžerky si však vývinovo presne v období dospievania prechádzajú výraznými telesnými aj hormonálnymi zmenami, ktoré ovplyvňujú ich prežívanie aj zovňajšok, a to od telesnej hmotnosti, výšky, kriviek až po pleť. Všetky tieto faktory ich robia obzvlášť zraniteľnými k tomu, že si prepoja vlastnú sebahodnotu so svojím výzorom (Sen, 2020). Je preto vhodné (nielen) dospelujúcim ukazovať rôznorodosť ľudí, ich tel, veku, etnicity a pohlavia, aby sme tak spoluvytvárali realistickejší pohľad na „ideál krásy“ (How can we protect, promote, and maintain body image?, n.d.).

Ako si pomôcť?

Spoločnosť ani ideál krásy sa zo dňa na deň nezmení. Začať môžeme však sami od seba.

- **Dajme si pozor na to, ako hovoríme o svojom tele alebo telách druhých.** Komentovaním vzhľadu druhých ukazujeme, že je pre nás téma hmotnosti a výzoru dôležitá a tým jej dávame váhu. Nepriamo tým tiež negatívne ovplyvňujeme sebavedomie seba (sme presvedčení, že aj druhí takto premýšľajú a hodnotia) aj druhých (naš blízky premýšľa, ako asi hodnotíme jeho a čo to preňho znamená).
- **Zamerajme sa na to, za čo sme nášmu telu vďační.** Vnímajme zdravý životný štýl ako cestu k fyzickej aj psychickej pohode.
- **Proaktívne si všímajme ľudskú rozmanitosť.** Hľadáme krásu v jedinečnosti a nielen vo výzore, ale aj v charaktere a vlastnostiach druhého človeka. Oceňujeme a chválme svojich kamarátov za to, prečo si ich vážime a máme radi.
- **Upravme si obsah na sociálnych sieťach** tak, že prestaneme sledovať účty, ktorých príspevky nám spôsobujú negatívne emócie a vedú k spochybňovaniu samých seba. Naopak, zamerajme sa na obsah, ktorí je pre nás pridanou hodnotou a prináša edukačné poznatky, podporu, inšpiráciu alebo posilňuje naše vzťahy a záujmy.

- Pokiaľ nás negatívne myšlienky na seba a svoje telo priveľmi zatažujú, je úplne v poriadku **vyhľadať odbornú pomoc**, napríklad psychológa, alebo túto možnosť ponúknuť niekomu blízkemu (How can we protect, promote, and maintain body image?, n.d).

SOCIÁLNE SIETE

Sociálne siete sa stali významnou súčasťou každodenného života mladých ľudí. Okrem prepojenia s rovesníkmi a rodinou však čas a aktivita na týchto platformách výrazne ovplyvňujú ich vnímanie vlastného tela (body image). Z čoho konkrétne vyplývajú riziká na platformách, ako je napríklad Instagram či TikTok?

Posilňujú manipuláciu s jedlom a narušený vzťah k jedlu

Narušený vzťah k jedlu nemusia ovplyvňovať len videá o nejedení. Aj príspevky s výzvami, kedy napríklad youtuberi konzumujú čo najväčší objem fastfoodu či iných vysoko spracovaných potravín môže posilniť túžbu siahnuť po týchto potravinách, a to aj v neobmedzenom množstve po vzore videa. Taktiež aktívne vystavovanie sa reklamám propagujúcim potraviny nám môže podvedome posilňovať nezdravé vzorce správania a stravovania, vyvolávať nutkanie na jedenie či okamžitú kúpu jedla. To v konečnom dôsledku dopadá na nielen fyzické, ale aj duševné zdravie (Zeeni a kol., 2024).

Rizikové sú aj príspevky, v ktorých influencer propaguje svoj celodenný jedálniček, či už na chudnutie alebo udržanie hmotnosti, ktorý má za cieľ inšpirovať druhých. Pri prevzatí takéhoto jedálnička môže dôjsť k výraznému úbytku či prírastku na hmotnosti či k vytvoreniu rigidných stravovacích pravidiel, nakoľko stravovanie influencera nezohľadňuje individuálne potreby a životný štýl druhého človeka (Vogel, 2024). Sociálne siete sú preplnené obsahom propagujúcim štiňosť a chudnutie, ako aj výrobky s nimi súvisiace. Tieto príspevky súvisia so zhoršením body image a vedú k manipulácii s jedlom (Minadeo & Pope, 2022).



Normalizujú nereálny vzhľad a vytvárajú priestor na porovnávanie aj šikanu

Ľudia na sociálnych sieťach prirodzene zdieľajú to, čo chcú povedať alebo ukázať druhým. Zvyčajne to bývajú tie najkrajšie a najlepšie momenty z ich života, vizuálne upravené tak, aby získali pozornosť a pozitívnu spätnú väzbu. Cieľom príspevkov je vytvoriť o ich autorovi pozitívny obraz a propagovať tú najlepšiu verziu samého seba. S touto verziou však bežný užívateľ porovnáva svoj obyčajný život, ktorý je vo svojej podstate nedokonalý a výnimočné momenty striedajú tie fádne, rýchle či neproduktívne.

Tento naratív sa týka aj vyobrazovania telesného vzhľadu. Fotografie bývajú stylované a upravované tak, aby získali čo najväčšiu pozornosť a spätnú väzbu od publika. Preto sa čo najviac približujú tomu, čo je v spoločnosti oceňované, atraktívne a žiadané - ideálu krásy. O tento dokonalý vizuál sa nesnaží iba influencer, ale takmer každý účet, ktorý publikuje fotografie zo svojho života. Každodenné sledovanie takéhoto obsahu dokonalé telo normalizuje a my si ho zvnútorňujeme. Nadobúdame pocit, že takto má ženské či mužské telo v skutočnosti vyzeráť a keďže naše takto nevyzerá (pleť, nohy, zadok tvár, brucho...), je s ním niečo v neporiadku. Čím viac sa pozeráme a venujeme pozornosť obrázkom, videám, ktoré propagujú nedosiahnuteľný ideál krásy, tým viac sme s takýmto nepomerom konfrontovaní (The Victorian Center of Excellence in Eating Disorders, 2024; Widdows, 2024). S príchodom prednej selfie kamery na smartfóne a prístupnosťou rôznych filtrov v aplikáciách sa ľudia porovnávajú nielen s ostatnými, ale aj s "vylepšenou" verziou seba. Samotné používanie sociálnych sietí vytvára na používateľov neustáli tlak na vytváranie dokonalej online identity, čo môže viesť k úzkostiam alebo vzniku depresie (Ivie a kol., 2020).

Sociálne siete vedia byť tiež zdrojom pre šikanu, keďže vytvárajú priestor pre anonymitu. Ľudia tak nemajú problém útočiť na druhých, napríklad pre ich postavu či vzhľad. Toto všetko však môže veľmi ľahko prispieť k negatívnemu BI, nespokojnosti so svojím vzhľadom a psychickým problémom (Gepp, 2023).

Každý môže zdieľať čokolievku

Obsah na sociálnych sieťach rýchlo konzumujeme a neoverujeme, či človek, ktorý zdieľa rôzne rady alebo edukuje, má na šírenie týchto informácií aj adekvátne vzdelanie a expertízu. Kvôli tomu sa riadime tipmi, ktoré nám môžu uškodiť, pričom tvorca za to nenesie žiadnu zodpovednosť. Influenceri a celebrity popularizujú rôzne formy reštrikčných diét a výživových doplnkov, často argumentujúc svojou vlastnou skúsenosťou. Nakoľko sami slúžia ako predajné médium (a poskytujú reklamný priestor), na zvýšenie predaja služieb a produktov využívajú zľavové kódy alebo inú lákavú marketingovú formu. Nemajú však povinnosť produkt si sami vyskúšať alebo uvádzať jeho nežiaduce účinky či iné riziká (Engel a kol., 2024; Powell & Pring, 2024).

Na druhej strane, sociálne siete môžu slúžiť aj ako zdroj podpory a povzbudenia vďaka komunitám zameraným na pozitívne vnímanie tela (Fardouly & Vartanian, 2016; Holland & Tiggemann, 2016). Štúdie tiež naznačujú, že mladí ľudia s vyššou mierou sebavedomia alebo mediálnej gramotnosti sú menej zraniteľní voči negatívnym efektom sociálnych sietí (Levine & Smolak, 2016). Pozitívny dopad sociálnych sietí spočíva aj v možnosti zdieľania autentických príbehov a diverzity, ktoré môžu pomôcť budovať inkluzívnejšie prostredie.

Ako využívať sociálne siete bezpečnejšie pre naše duševné zdravie?

1) Zredukuj čas na sieťach

Ak cítiš, že majú na teba sociálne sietenepriaznivý vplyv, daj si od nich pauzu. Štúdie ukazujú, že aj krátka prestávka od sociálnych sietí môže zlepšiť naše sebavedomie a to, ako vnímame svoje telo. Skutočné vzťahy a zážitky, ktoré zažívame mimo virtuálneho sveta, sú totiž oveľa dôležitejšie a podporné. Nastavenie



časového limitu na používanie sociálnych sietí môže tiež pomôcť nájsť zdravú rovnováhu medzi virtuálnym svetom a tým skutočným (Thai a kol., 2024). Štúdia Americkej psychologickkej asociácie preukázala, že mladí dospelí, ktorý len na pár týždňov znížili čas strávený na sociálnych sieťach o 50%, zaznamenali výrazné zlepšenie svojich pocitov spojených so sebaobrazom (Goldfield, 2023).

2) Prefiltruj si obsah

Aktívne filtruje svoj obsah vo feede podľa toho, ako sa pri ňom cítiš. Ak zistíš, že ťa určité príspevky rozčuľujú alebo vyvolávajú ti nepríjemné pocity, môžeš sa od nich odpútať alebo ich jednoducho prestať sledovať. Naopak, sledovanie pozitívnych, edukatívnych a podporných príspevkov môže pomôcť normalizovať rozmanitosť a zmierniť pocity hanby či nedostatočnosti (The Victorian Center of Excellence in Eating Disorders, 2024).

Vyhľadaj účty, ktoré zobrazujú telá realisticky, s prirodzenými „nedokonalosťami“, ako sú strie, pehy alebo vypuklé bruško. Takéto príspevky nám môžu pripomenúť, že tieto rysy sú úplne normálne a prirodzené. A podľa štúdie, už len pár príspevkov s pozitívnym či neutrálnym body image dokáže o niečo zlepšiť vnímanie vlastného seba (Fardouly a kol., 2023).

3) Mysli kriticky

Kriticky zhodnoť všetok obsah, ktorý sa ti na sociálnej sieti objaví. Rozlišuj medzi osobnými príspevkami influencera a reklamou, ktorú influencer alebo firma vytvorila s cieľom niečo ti predáť. Zisti si, kto príspevky vytvára a či má adekvátne vzdelanie a expertízu v oblasti, ktorej sa venuje. Sociálne siete nevyužívaj ako hlavný zdroj správ či vzdelávacích materiálov.



RODINA

Rodina hrá kľúčovú úlohu v tom, ako si človek vytvára a udržuje svoj pohľad na seba a svoje telo. To, ako sa v rodine hovorí o vzhľade a o sebe samých, má veľký vplyv na naše názory a sebavedomie. Rodina nás formuje počas celého života, naučíme sa od nich, aké hodnoty a postoje sú dôležité, a to, čo si od nej vezmeme, ovplyvní ako reagujeme na očakávania od našich rovesníkov či spoločnosti. Ak rodičia kritizujú seba alebo sa snažia schudnúť, často to ovplyvní aj ich deti. Rodičovské komentáre – či už pozitívne alebo negatívne – majú tak dopad na to, ako sa ich deti cítia vo svojej koži (Gattario a kol., 2014).

Na druhej strane, ak je rodina podporujúca a akceptujúca, môže to mať pozitívny vplyv na BI dieťaťa. V takomto prostredí môže dieťa lepšie prijímať samého seba a vyvinúť si aj zdravší vzťah k jedlu a telu. Rodičovská podpora v ranom veku je veľmi dôležitá, pomáha deťom budovať sebaúctu a keď sa dieťa cíti dobre, má zdravý prístup k sebe, má väčšiu šancu vyhnúť sa nízkemu sebavedomiu alebo aj rozvinutiu porúch príjmu potravy (Gattario a kol., 2014).



Ako na podporu pozitívneho body image v rodine?

Je dôležité vytvoriť doma prostredie, ktoré nie je zamerané na vzhľad, hmotnosť či telo.

Namiesto toho sa zamerajte na oslavu rôznorodosti a krásu tiel. Ukážte svojmu dieťaťu, ako si vážiť svoje telo – za jeho silu, flexibilitu a schopnosti. Chváľte a vyzdvihnite svoje dieťa za to, čo dokáže, nie len za to, ako vyzerá. A rovnako tak vnímajte, aký postoj máte aj voči sebe, ako o sebe hovoríte a nepridávajte v domácnosti všetku váhu tomu ako vyzeráte a nestavajte na tom hodnotu v rodine. Podporujte svoje dieťa v rôznych situáciách a vytvorte im tak prostredie, kde sa môžu zdôveriť (Liechty, n.d.).

Podporte zdravý životný štýl: vyváženú stravu, dostatok spánku a pohyb, aj pravidelné návštevy lekárov.

Stolujte spoločne. Rodinné jedlá by mali byť príjemné a pravidelné – to môže pomôcť deťom vybudovať si zdravý vzťah k jedlu. Rovnako dôležité je vnímať šport a pohyb ako zábavu či čas na spoločné zážitky, nielen ako nástroj na chudnutie či udržanie váhy (Liechty, n.d.).

Keď sa bavíte o kráse, snažte sa vidieť ju v rôznych podobách – farbách pleti, tvaroch a kvalitách osobnosti.

Deti sú rôzne, dospievajú a je normálne, že každé dieťa na vývin reaguje trochu inak, a teda je prirodzené, že sa líšia medzi sebou v tom, ako vyzerajú. A je podstatné, aby tomu porozumeli aj deti a vyvarovali sa vzájomnému porovnávaniu a porozumeli aj tomu, že sa počas dospievania telo prirodzene mení (Liechty, n.d.).

Rozprávajte sa o sebaobrazu.

Netolerujte hanlivé komentáre na telo a výzor dieťaťa, či už v školskom alebo rodinnom prostredí. Podporujte záujmy a rozvoj svojho dieťaťa a jeho potrebu sebavyjadrenia, zvedavosti a spontaneity, ktorá môže niekedy aj nebyť v súlade so spoločenskými normami (napríklad obliecť si výrazné ružové šaty s krídelkami do mesta a pod.). Neposilňuje v dieťati negatívne a stigmatizujúce presvedčenia spojené

s váhou - napríklad, že kvôli váhe či výzoru dieťa nemôže tancovať, plávať, nosiť kraťasy alebo si užívať určité aktivity len preto, ako vyzerajú alebo koľko vážia (Buhs a Hanzel, 2020). Ak dieťa prinesie, že sa vidí negatívne alebo že sa s tým stretlo (u seba alebo u niekoho iného), nebojte sa komunikovať s dieťaťom tému sebaobrazu a body image, zdôrazniť krásu a rozmanitosť tiel a budovať tak porozumenie a prijatie seba alebo aj iných (Liechty, n.d.).

Rodič by mal byť vzorom prístupu k svojmu telu.

Neznamená to, že má potláčať negatívne emócie alebo neautenticky afirmovať pred zrkadlom. Je dobré byť úprimný, pokiaľ sa rodič necíti so svojím telom komfortne, no zároveň je dôležité, aby voči svojmu telu pristupoval so starostlivosťou a rešpektom. Dieťa správanie rodičov sleduje, kopíruje a preberá za svoje.

Pokiaľ má rodič obavy o hmotnosť svojho dieťaťa, odporúčané je zameranie sa na zvýšenie pohybovej aktivity do bežného dňa (nielen vo forme tréningu, ale aj bežných úkonov ako je prechádzka do školy) a vyváženú stravu bez diét. Dôležité je, aby dieťaťu dávalo úlohy, ktoré mu pomôžu cítiť sa kompetentne, ako napríklad pomoc v domácnosti. To môže posilniť jeho sebavedomie, pozitívny pohľad na seba a svoje schopnosti (Liechty, n.d.). Rodičia sa môžu poradiť aj s pediatrom.



ROVESNÍCI

To, ako sa cítime vo svojom tele a ako ho vnímame, závisí aj od našich vzťahov a ľudí, ktorými sme obklopení. Z okolia môžeme počítovať tlak, aby sme zapadli, čo môže viesť k obavám, že nás odsúdia alebo vylúčia, ak budeme iní (Gattario a kol., 2014). Od útleho veku ovplyvňujú naše správanie primárne rodičia, ale keď dospievame, práve kamaráti majú na nás najväčší vplyv. Formujú náš pohľad na seba, naše postoje a hodnoty (Buhs & Hanzel, 2020).

Ak máme priateľov, ktorí často dietujú, je pravdepodobné, že s diétami začneme tiež. Rozhovory o vzhľade môžu posilniť predstavy „ideálov krásy“, čo vedie k tomu, že sa cítime nespokojní, ak tieto ideály nespĺňame. Pri niekom si dovoľíme byť sami sebou, autentický, a cítime sa byť prijatý, niekto iný v nás zase vyvolá pocit, že je nevyhnutné nasadiť si masku a ukazovať len to, aký by sme mali byť, nie to, aký sme, vrátane nášho vzhľadu (Gattario a kol., 2014).

Negatívne komentáre týkajúce sa našej postavy môžu mať však vážne následky – narušené duševné zdravie, nízke sebavedomie či poruchy príjmu potravy. Na druhej strane, podpora od kamarátov môže pôsobiť ako ochrana pred negatívnym BI. Ak rovesníci zdieľajú pozitívne skúsenosti a akceptáciu vlastného tela, môže to podporiť zdravý pohľad na seba aj ostatných. Preto je dôležité obklopovať sa priateľmi, ktorí si nás vážia a rešpektujú (Alleva, 2020).



Ako môžu rovesníci pozitívne podporiť body image?

Často je pre nás jednoduchšie vidieť našich kamarátov v lepšom svetle, ako vidíme seba. Vnímame ich ako šikovných a milých, zatiaľ čo pri pohľade na seba máme skôr pochybnosti. Spätná väzba od našich blízkych nám môže pomôcť zrealizovať vnímanie samého seba, obzvlášť, ak je skreslené. Priatelia tiež na nás môžu vidieť a oceniť vlastnosti, ktoré nám unikajú. Skutočné priateľstvá sú tak založené na dôvere a vzájomnom rešpekte, čo nám môže pomôcť cítiť sa lepšie vo vlastnom tele (Barkley, 2024; Krantz, 2015).

Existuje mnoho spôsobov, ako podporiť pozitívny body image v priateľstve. Komplimenty sú skvelé, ale je dôležité oceniť aj činy a schopnosti kamarátov. Niekedy je ťažké hovoriť o svojich pocitoch, no zdôveriť sa s našimi obavami a neistotami vie byť veľakrát aj oslobodzujúce. Ak sa otvoríme kamarátovi, ktorému dôverujeme, môže nás to určitým spôsobom odľahčiť. A rovnako ak sa zdôverí kamarát/ka nám, nechajme ich vyventilovať a povedať nám, čo im leží na srdci a hlavne na mysli (Barkley, 2024; Krantz, 2015; User, 2024).

Ak sa však cítime nepohodlne pri tom, ako negatívne o sebe náš/naša kamarát/ka hovorí, môžeme im to jemne a s porozumením naznačiť, ale zároveň ich prijať a akceptovať, ako sa cítia, prípadne tieto pocity trochu viac spoločne preskúmať. Pokojne môžete spomenúť práve aj ich pozitíva, ktoré sami veľakrát u seba nevidíme, a podporiť ich v tom, aby sa cítili lepšie (Barkley, 2024; Krantz, 2015).

Je dôležité vyhnúť sa rečiam o diétach, ani ich v diéte nepodporovať. Namiesto toho môžeme povzbudiť kamarátov/ky k zdravým koníčkom a spolu robiť aktivity, ktoré budú pre oboch príjemné. Fyzické aktivity, ako napríklad chôdza vedú k lepšej náladu a pozitívnejšiemu zmýšľaniu. Spoločné varenie zdravých jedál môže tiež podporiť pozitívny body image a vytvoriť si tak zdravý vzťah k jedlu (Barkley, 2024; User, 2024).

ČO MÔŽEM UROBIŤ JA PRE SEBA?

Keď sa objavia negatívne myšlienky o sebe, skús zistiť, čo ich spúšťa. Je to, keď niekto hovorí zle o svojom tele? Alebo keď vidíš reklamu s modelkou v časopise alebo televízii? Neboj sa to preskúmať. Pokús sa vyvrátiť negatívne myšlienky a nahradiť ich takými, ktoré ti prinesú neutrálnejší pocit voči svojmu telu a postupne tak nadobudnúť viac pozitívnejšie zmýšľanie (Dorwart, 2024; Shahbazyán, 2022; Ten Steps to Positive Body Image, 2012).

Napríklad, ak ti napadne negatívna myšlienka: *“Mám veľké brucho a cítim sa z toho nepríjemne. Nemôžem preto nosiť veci, ktoré sa mi páčia”*, skús sa zamyslieť nad tým, na čo sa táto myšlienka zameriava, preskúmaj ju a opýtaj sa, samého/samej seba:

- Je ozaj pravda, že nemôžem nosiť veci, ktoré mám rád/rada, kvôli tomu ako vyzerám?
- Skúšal/a som iný štýl oblečenia, v ktorom by som sa cítil/a príjemnejšie a pohodlnejšie?
- Na aké iné časti svojho tela, ktoré sa mi páčia, by som sa mohol/mohla zamerať?

Zodpovedanie podobných otázok, ktoré toto negatívne zmýšľanie dokážu spochybniť, môžeme prísť k zmýšľaniu, ktoré je voči nám súcitnejšie: *“Možno sa necítim práve teraz úplne sebavedomo ohľadom môjho brucha, no to neznamená, že sa musím vzdať nosenia oblečenia, ktoré sa mi páči. Existuje mnoho možností, vďaka ktorým sa môžem cítiť príjemne a štýlovo a nemusím sa hanbiť za svoje telo.”*

Až sa dostať k neutrálnej myšlienke: *“Môžem nosiť oblečenie, v ktorom sa cítim dobre a to ako vyzerám, nehovorí nič o mojej hodnote. Môžem sa teda zamerať na to, v čom sa cítim sebavedomo a pohodlne.”*

Oceň svoje telo za to, čo všetko dokáže – chodenie, tanec, dýchanie a smiech. Vytvor si zoznam troch vecí, ktoré máš na sebe rád/rada, bez ohľadu na váhu alebo vzhľad. Vráť sa k nemu pravidelne, aj keď sa cítiš zle, a postupne ho dopĺňaj. Deň za dňom si tak skúsi vytvoriť pozitívnejší pohľad na seba (Dorwart, 2024; Shahbazyán, 2022; Ten Steps to Positive Body Image, 2012).

Pripomínaj si, že každé telo je jedinečné a od narodenia ovplyvnené genetikou rodičov. Preto je prirodzené, že niektoré veci sa len ťažko menia, ak nemáme čarovný prútik. Je dôležitejšie sústrediť sa na to, ako si udržať svoje telo zdravé, než sa ho snažiť zmeniť. Neporovnávajú sa s inými, či už sú to priatelia alebo celebrity, pretože tvoje telo je jedinečné (Shahbazyán, 2022).

Skús nájsť výhody na častiach tela, ktoré sa ti nepáčia – napríklad, ak máš široké ramená, môžeš byť skvelý plavec. Pamätaj si, že druhí ľudia nevnímajú konkrétnu časť tvojho tela, ale teba ako celok, výzor, charizmu aj charakter. Aby bolo možné všetky tieto časti rozvíjať, staraj sa o seba, dopraj si spánok, pohyb a strávený čas s ľuďmi, na ktorých ti záleží (Shahbazyán, 2022; Ten Steps to Positive Body Image, 2012).

Vyskladaj si šatník z oblečenia, v ktorom sa cítiš dobre. Naš vzhľad je našou reprezentáciou, tvorí súčasť toho, ako sme vnímaní inými. Aj z oblečenia možno vypozerovať, ako sa človek má so svojím telom. Preto si do skrine vlož oblečenie, ktoré sa ti páči, charakterizuje ťa a v ktorom sa cítiš pohodlne a sebaisto (Dorwart, 2024; Ten Steps to Positive Body Image, 2012). Bez ohľadu na to, či je to punková kožená bunda alebo huňatý farebný sveter.

Buduj sebasúcit. Pomocníkom pri podpore body image môžu byť aj rôzne aktivity, predovšetkým tréning sebasúcit. Sebasúcit znamená byť k sebe láskavý, chápať aj v náročných chvíľach a aj napriek našim

nedostatkom (Neff, 2003). Sebasúcit tak pomáha zmierniť tieto chvíle a utíšiť ich láskavosťou voči sebe, pretože všetci **sme len ľudia, nie dokonalé bytosti**. Môžeme si ho predstaviť ako podporný, láskavý dialóg, ktorý zvyčajne vedíme so svojim kamarátom, keď je mu ťažko. Dáme mu podporu, porozumenie, v snahe pomôcť mu cítiť sa o kúsok lepšie.

Tu je pár tipov, ako budovať svoj sebasúcit:

- Napíš si list od „priateľa“, ktorý ťa má rád. Napíš tam veci, ktoré by o tebe povedal, napríklad: „Viem, že sa trápiš so svojim body image, ale mám ťa rád/rada bez ohľadu na to, ako sa ty cítiš voči sebe. Mám ťa rád/rada, pretože.....“
- Keď sa cítiš zle, spíš si svoje pocity a skús byť k sebe súcitný. Po ťažkom dni si povedz: „Mrzí ma, že si mal/a ťažký deň. Je v poriadku si oddýchnuť a postarať sa o seba.“
- Uvedom si, že to, čo prežívaš, je dočasné. Povedz si povzbudzujúce slová a nájdi si činnosť, pri ktorej sa opäť budeš cítiť lepšie (Shahbazyan, 2022).
- Môžeš tiež vyskúšať relaxačné techniky ako dýchacie cvičenia, meditácia alebo mindfulness, ktoré ti pomôžu získať kontrolu nad svojimi myšlienkami. Nájdeš ich napríklad **TU** a **TU**.

V poslednom rade je potrebné sa obklopovať ľuďmi, ktorým na nás záleží, ktorí nás vedia podporiť v tom, kým sme, a vytvárajú takú našu záchrannú sieť, keď sa necítíme dobre.

Zdravé vzťahy v nás vedia podporiť zdravé sebadovedie a je jednoduchšie cítiť sa voči sebe dobre, keď aj ľudia okolo nás majú pozitívnejší pohľad na seba. Tráviť čas s priateľmi a rodinou vie tiež pomôcť zamerať sa na to, na čom naozaj záleží (Dorwart, 2024; Shahbazyan, 2022; Ten Steps to Positive Body Image, 2012).

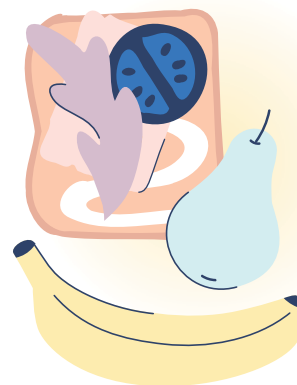


AKO PRISTUPOVAŤ K ĽUĎOM S NEGATÍVNÝM BODY IMAGE?



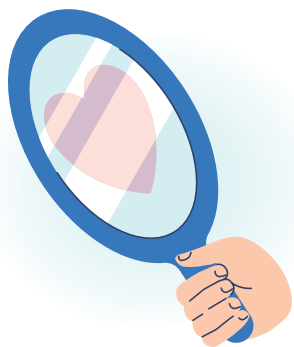
Prijímame a sme empatickí voči ich náročným pocitom a myšlienkam, ktoré súvisia so stresom a nepokojom vzhľadom na ich Body Image.

Ak sa u vášho dieťaťa či blízkeho objaví nepokoj, snažte sa **zachovať si chladnú hlavu**, kým sa sám/sama vyrovnáva s vlnou úzkosti. Pravdepodobne je v danom okamihu plný/á emócií a potrebuje sa postupne z tohto emočného zahltenia dostať.



Nutričný deficit, ktorý môže reštriktívnosťou stravy či diétovaním nastať vplyvom negatívneho BI, má negatívny dopad na mozog. Zároveň Body Image toto správanie naďalej zhoršuje a zosilňuje tak strach z priberania. Avšak zlepšenie **nutričných potrieb tela** pomáha opätovne dostať mozog na správnu kolaj, ako aj znížiť stres a nepokoj zo svojho BI.

Pomôžte svojmu dieťaťu alebo blízkeму **zvládať stres** a nepokoj prostredníctvom aktivít na odreagovanie sa. Zapojte jeho/jej zmysly a pomôžte mu/jej s riešením negatívnych pocitov spojených s BI.



Je dôležité uvedomiť si aj negatívne komentovanie svojho vlastného tela a jeho vzhľadu. Môžeme **zmeniť svoj postoj k sebe** aj vlastný jazyk, ktorým hovoríme o svojom tele, pracovať na prijatí svojho tela, pristupovať k nemu neutrálne a zamerať sa tak na vlastné celkové zdravie.

Keď je nepokoj a stres súvisiaci s BI veľmi silný až závažný, môže pomôcť pozmeniť prostredie alebo sociálne situácie tak, aby sa **minimalizovali spúšťače** stresu a úzkosti, pr. zrkadlá, kupovanie oblečenia online,...



Využívanie sociálnych sietí zvyšuje nespokojnosť s vlastným BI a prispieva k zahanbeniu z vlastného výzoru a s tým spojenému nepokoju. Pomôcť však vie aj **obmedzenie využívania sociálnych sietí** a obsahu, ku ktorému sa človek na sociálnych sieťach dostáva.

ZDROJE

Abdoli, M., Rosato, M. S., Desousa, A., & Cotrufo, P. (2024). Cultural differences in body image: A systematic review. *Social Sciences*, 13(6), 305. <https://doi.org/10.3390/socsci13060305>

Abrams, Z. (2022, March 1). The burden of weight stigma. *Monitor on Psychology*. <https://www.apa.org/monitor/2022/03/news-weight-stigma>

Allea, J. M. (2020, September 8). How do our relationships influence body image? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-your-body/202009/how-do-our-relationships-influence-body-image?msockid=38e4a553d0cb6a480ab9b1bdd1896b7e>

Barkley, S. (2024, May 28). 6 ways to support a friend dealing with body image issues. *Psych Central*. <https://psychcentral.com/health/ways-to-help-others-improve-their-body-image#no-diet-talk>

Bell, L., & Rushforth, J. (2008). Overcoming body image disturbance: A programme for people with eating disorders. In Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9780203931998>

Body Image. (n.d.). NEDC. <https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image#:~:text=What%20is%20body%20image%3F,or%20a%20combination%20of%20both>

Brieske, J., & Lazars, A. (1999). Fat or thin? the relationship of body image to perceptions of others. *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e413782005-761>

Buhs, E., & Hanzel, E. (2020, January 1). The social influences of peers and parents on body image and eating behaviors. *Pressbooks*. <https://pressbooks.nebraska.edu/nutr251/chapter/teens-young-adults-social-development-and-eating-pattern-development/>

Crane, M. (2024, July 3). What is fatphobia? Definition, Examples, and Why It's Harmful. *Within*. <https://withinhealth.com/learn/articles/what-fatphobia-definition-meaning>

Department of Health & Human Services. (n.d.). Body image - women.

Better Health Channel. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/body-image-women#contributors-of-negative-body-image>

Dorwart, L. (2024, September 24). Defining Body image: The effect of a negative Self-Perception. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/body-image-8708330>

Dvořáková, K. (2022, March 2). Ako bezpečne vnímať vlastné telo? Spoznajte koncept body neutrality. Aktin. <https://aktin.sk/ako-bezpecne-vnimat-vlastne-telo-spoznajte-koncept-body-neutrality>

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2023). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine*, 340. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116387>

Fardouly, J., Slater, A., Parnell, J., & Diedrichs, P. C. (2023). Can following body positive or appearance neutral Facebook pages improve young women's body image and mood? Testing novel social media micro-interventions. *Body Image*, 44, 136–147. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.008>

Gattario, K. H., Frisén, A., & Anderson-Fye, E. (2014). Body Image and Child Well-Being. In Springer eBooks, pp. 2409–2436. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_165

Gepp, K. (2023, February 27). How does social media affect body image? PsychCentral. <https://psychcentral.com/health/how-the-media-affects-body-image>

Goldfield, G. (2023, February). Reducing social media use significantly improves body image in teens, young adults. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/social-media-body-image>

How can we protect, promote, and maintain body image?. (n.d.). Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/body-image-how-we-think-and-feel-about-our-bodies/how-can-we-protect-promote-and-maintain-body-image#:~:text=Learn%20more%20about%20body%20image%20and%20mental%20health.%20Everyone%20has>

Izydorczyk, B., & Sitnik-Warchulska, K. (2018). Sociocultural appearance standards and risk factors for eating disorders in adolescents and women of various ages. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00429>

Krantz, R. (2015, February 6). 7 ways best friends can help each other have more positive body image. Bustle. <https://www.bustle.com/articles/62822-7-ways-best-friends-can-help-each-other-have-more-positive-body-image>

Lawler, M. (2024, January 30). Body image: what it is, how it affects health, and how to improve it. EverydayHealth. <https://www.everydayhealth.com/body-image/>

Levine, M. P., & Smolak, L. (2015). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating Disorders*, 24(1), 39–46. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1113826>

Liechty, J. (n.d.). How to promote positive body image in your family. Social Workers: Help Starts Here. <https://www.helpstartshere.org/healthy-lifestyle-tip-sheets-families-and-body-image/>

Minadeo, M., & Pope, L. (2022). Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis. *PLoS ONE*, 17(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>

Murnen, S., & Don, B. P. (2012). Body image and gender roles. In Elsevier eBooks, (pp. 128–134). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00019-5>

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309032>

Powell, J., & Pring, T. (2023). The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review. *Social Science & Medicine*, 340. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116472>

Primeau, M. (2020, July). Body image: A better perspective. Stanford BeWell. <https://bewell.stanford.edu/body-image-a-better-perspective/>

Rodriguez, M. (2023, May 31). Thinness obsession: The real skinny on its

impact to society. Health Research Policy. <https://healthresearchpolicy.org/thinness-obsession-the-real-skinny-on-its-impact-to-society/>

Sen, R. (2020, September 29). The role of the society in crafting our body image. Rights of Equality. <https://www.rightsofequality.com/the-role-of-the-society-in-crafting-our-body-image/>

Shahbazyan, M. (2022, November 3). How to Deal with a Negative Body Image: 13 Steps. WikiHow. <https://www.wikihow.health/Deal-with-a-Negative-Body-Image>

Stanborough, R. J. (2020, November 25). What to know about a negative body image and how to overcome it. Healthline. <https://www.healthline.com/health/negative-body-image#treatment>

Ten Steps to Positive Body Image. (2012). NEDA: Feeding hope. <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/ResourceHandouts/10StepsToPositiveBodyImage.pdf>

Sun, V., Soh, N., Touyz, S., Maguire, S., & Aouad, P. (2023). Asian students in the anglosphere – unravelling the unique familial pressures contributing to eating pathology: A systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00733-y>

Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R. (2010). Sexual objectification of women: Advances to theory and research 1977. *The Counseling Psychologist*, 39(1), 6–38. <https://doi.org/10.1177/0011000010378402>

Thai, H., Davis, C. G., Mahboob, W., Perry, S., Adams, A., & Goldfield, G. S. (2024). Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress. *Psychology of Popular Media*, 13(1), 162–169. <https://doi.org/10.1037/ppm0000460>

User, G. (2024, August 25). 7 Ways to Support a Friend Who's Struggling with Body Image Issues. Our Mental Health. <https://www.ourmental.health/friendship/7-ways-to-support-a-friend-whos-struggling-with-body-image-issues>

Vogel, K. (2024, February 1). Instagram junk food content can negatively impact mood, lead to cravings. Healthline. <https://www.healthline.com/health-news/instagram-junk-food-content-impacts-mood-cravings>

Watkins, N. (2022, September 21). Body neutrality: What it is, how to practice & examples. SocialSelf. <https://socialself.com/blog/body-neutrality/>

Widdows, H. (2024, January 29). Social media and unrealistic beauty ideals. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/perfect-me/202401/social-media-and-unrealistic-beauty-ideals>

World Health Organisation. (1948). Constitution. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

World Health Organisation. (2024a, March 1). Obesity and overweight. World Health Organisation. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organisation. (2024b, March 1). Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Zeeni, N., Kharma, J. A., Malli, D., Khoury-Malhame, M., & Mattar, L. (2024). Exposure to Instagram junk food content negatively impacts mood and cravings in young adults: A randomized controlled trial. *Appetite*, 195, 107-209. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107209>

2024 Adult Webinar Series. Webinar 1: Navigating the Impact of Social Media on Eating [Video]. (2024). The Victorian Center of Excellence in Eating Disorders. <https://ceed.org.au/resources/2024-adult-webinar-series-webinar-1-navigating-the-impact-of-social-media-on-eating/>

