



INTIMA&ODNOSI

Zdravi i sretni u svojoj koži

Veličina tijela ne odražava naše navike, to je zastarjeli pristup zdravlju, kaže Lea Maričić, klinička psihologinja, s kojom smo razgovarali o tabuima tjelesne ljepote

Piše Nađa Irena Fišić

Skrolanje po mobitelu većini ljudi postalo je omiljeni hobi. I što to najčešće vidimo dok nam kažiprst ide gore-dolje? Savršene proporcije i tijela koja ne samo da su provučena kroz filtere i u većini slučajeva nerealna nego šalju i krivu poruku, jer nametnuti standardi ljepote lako nas mogu gurnuti preko ruba - osobito tinejdžere i labilne osobe. Odgovor na pitanje možemo li biti zdravi u svakom obliku tijela potražili smo kod kliničke psihologinje

Lee Maričić, koja radi u Zavodu za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar, u Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti.

- Raznolikost veličina i oblika tijela je prirodna. Nije to nešto protiv čega se trebamo ili možemo boriti. Istraživanja procjenjuju da je od 40 do 70 posto naše visine i tjelesne mase određeno genetikom. Povrh toga, naša stopa metabolizma u mirovanju čini oko 70 posto goriva koje sagorijevamo svaki dan, a procjenjuje se da je naša stopa metabolizma 80 posto

određena genetikom. Razmišljanje usmjereno na tjelesnu težinu je konvencionalni i zastarjeli pristup zdravlju koji sugerira da su tjelesna težina i upravljanje njome, prvenstveno gubitak težine, primarne odrednice zdravlja. U društvu usmjerenom na težinu, težina i bolest su u izravnoj korelaciji. Ova korelacija stavlja veći naglasak na osobnu odgovornost za izbore i ishode vezane uz prehranu, tjelovježbu i druge zdravstvene probleme. Također, važno je prepoznati da postoji nekoliko psiholoških i društvenih

čimbenika koji utječu na naše tijelo, poput traume, stresa i iskustava diskriminacije. Naša rasa, prihod i razina privilegija također značajno utječu na veličinu našeg tijela, jer igraju veliku ulogu u pristupu zdravoj hrani, tjelovježbi i medicinskoj skrbi. Veličina tijela nije isključivo pod našom kontrolom, a čak i da jest, ne treba opravdavati pokušaj prisiljavanja nečijeg tijela da bude drugačije veličine i oblika - kaže psihologinja Maričić.

STIGMA I DISKRIMINACIJA

Dodaje kako težina ne predstavlja ponašanje, a veličina tijela ne odražava pouzdano nečije navike ni zdravstvene pokazatelje kao što su krvni tlak, kolesterol ili šećer u krvi. Studije koje povezuju veću tjelesnu težinu sa srčanim bolestima, dijabetesom i drugim medicinskim stanjima pokazuju korelaciju između težine i zdravstvenog stanja, ali ne postoje dobri dokazi koji pokazuju uzročnost.

- Kada se kontroliraju genetski, društveni čimbenici, faktori ponašanja i okoliša kao što su trauma, podrška zajednice, socioekonomski status, zlouporaba supstanci, unos hranjivih tvari, iskustva diskriminacije i poremećena prehrana, korelacija između veće težine i lošijeg zdravlja ili potpuno nestaje ili postaje statistički beznačajna. Osim toga, čak i ako znamo da je nečije zdravstveno stanje povezano s njegovim navikama ili veličinom, osuđivati ga iz bilo kojeg razloga poprilično je okrutno i beskorisno. Budući da znamo da su stigma i diskriminacija povezani s lošim zdravstvenim ishodima, stigmatiziranje nekoga zbog njegove tjelesne veličine vjerojatno će biti daleko štetnije za njihovo zdravlje nego što bi ikada mogla biti sama veličina njegova tijela. Nitko ne zaslužuje da bude posramljen zbog svoje veličine ili zdravstvenog statusa i nitko nema moralnu obvezu ulagati u svoje zdravlje na bilo koji poseban način - kaže ona. No, koliko je teško u

Kako poboljšati sliku o svom tijelu

Iako mediji i društvo žele da vjerujemo suprotno, nema ispravnog ili krivog kada je riječ o težini, obliku, veličini i izgledu. Jedan od načina za borbu protiv pritiska je preispitivanje ideala ljepote i afirmacija sebe. Imamo moć promijeniti način na koji razmišljamo, vidimo i

osjećamo o svom tijelu. Stoga je psihologinja Maričić predložila da isprobamo sljedeće kako bismo poboljšali sliku o svom tijelu:

- Istaknimo svoje pozitivne kvalitete, talente, vještine i attribute.
- Usredotočimo se na uvažavanje i poštivanje svog tijela zbog

onoga što sve može učiniti za nas.

- Izbjegavajmo se uspoređivati s drugima.
- Potražimo stručnu podršku ako nam je teško da sami započnemo te promjene. Profesionalna podrška može nam pomoći da promijenimo i preispitamo štetna uvjerenja i ponašanja.

današnjem svijetu društvenih mreža, gdje su usporedbe neizbježne, zavoljeti svoje tijelo.

- Trebamo što više prakticirati tjelesnu pozitivnost, ali i neutralnost. Osoba za koju se kaže da ima pozitivnu sliku o tijelu može cijeniti, prihvatiti i poštovati svoje tijelo takvo kakvo jest kroz holistički pristup koji može pomoći da se odmaknemo od fokusiranja na samu sliku tijela i da budemo zahvalni na onome što naše tijelo čini za nas. Prakticiranje neutralnosti ne znači uopće ne razmišljati o svom tijelu, već promijeniti način na koji to činimo; osvijestimo što sve naše tijelo radi za nas svakoga dana i kako nam olakšava putovanje kroz život, a tijekom kretanja vježbajmo prakticiranje zahvalnosti za ono što naše tijelo za nas čini u stvarnom vremenu - upućuje psihologinja i ističe da su brojni razlozi zbog kojih ne volimo svoje tijelo.

ŠTO NAŠE TIJELO RADI ZA NAS

- Velika većina ljudi, neovisno o spolu, gaji neugodne osjećaje prema svojem tijelu. Ta se slika razvija od najmlađe dobi kao posljedica odgoja, interakcija, usporedbi, informacija iz okoline. Nažalost, gdje god da se okrenemo, naletjet ćemo na nerealne društvene standarde ljepote usli-

jed kojih vrlo rano postajemo svjesni kako nas se prosuduje na temelju fizičkog izgleda pa se uspoređujemo s nametnutim estetskim idealima i postajemo nezadovoljni. Često smo svjedoci i negativnih komentara okoline ili savjeta o izgledu koji nam daju obitelj, prijatelji ili mediji, koji u nama mogu dodatno potaknuti nezadovoljstvo vlastitim tijelom. Zatim kronične bolesti, osobito kožne, mogu negativno utjecati na doživljaj sebe, što može dovesti do emocionalnih, socijalnih i bihevioralnih posljedica. Ništa manje važno nije niti starenje, koje dovodi do brojnih tjelesnih promjena koje mogu utjecati na nezadovoljstvo izgledom. Lako je tako stvoriti negativnu sliku o sebi i svom tijelu, a važno se sjetiti da je slika tijela subjektivna i da se predodžba savršenog ljudskog tijela mijenjala tijekom vremena, a tako će biti i dalje. Što je razlika između toga kako se osoba vidi i kako misli da bi trebala izgledati veća, to je nezadovoljnija - kaže Maričić i nastavlja kako prema vlastitom tijelu možemo osjećati cijeli spektar neugodnih emocija, od netrpeljivosti te srama i krivnje pa sve do otudenošću, a emocije koje doživljavamo direktno utječu na naše psihičko stanje.

- Uslijed toga se, osobito kod mlade populacije, mogu javiti i znaci depresivnosti, anksioznosti, niskog samopoštovanja, povlačenja iz društva. Uz sve veći kulturološki fokus na mršavljenje, dijete, postizanje i održavanje savršene figure i sveprisutnost trendova na društvenim mrežama, ljudi imaju tendenciju razvijanja krutih pravila i razmišljanja o hrani. Ova

nastavak na sljedećoj stranici

UMJESTO DA SE FOKUSIRAMO SAMO NA TEŽINU, KORISNO JE PROVJERITI SVOJE DRUGE BROJKE - ŠEĆER U KRVI, KOLESTEROL I KRVNI TLAK. TO MOŽE DATI BOLJU SLIKU ZDRAVLJA NEGO SAMO TEŽINA



INTIMA&ODNOSI

pravila potiču negativne konotacije o hrani i mogu nas potaknuti da identificiramo hranu kao dobru naspram loše. Ova krutost, s pravilima i ograničenjima, povezana je s problemima mentalnog zdravlja - opsesivnim ponašanjima i visokim rizikom od razvijanja poremećaja prehrane - kaže psihologinja.

OD JUTRA POZITIVNE IZJAVE

Bez obzira na to što kaže naša vaga, o nama ovisi hoćemo li se osjećati ugodno u vlastitoj koži. Može biti teško u društvu koje stavlja naglaske na nerealnu sliku tijela. Ali moguće je. Počinje onim što si kažemo kad se pogledamo u ogledalo.

- Prakticiranje pozitivnih izjava i zahvalnosti prema tijelu može značajno utjecati na našu sliku o sebi. Istraživanja su pokazala da afirmacije aktiviraju dijelove mozga povezane s nagradom i pozitivnim emocijama, što rezultira smanjenjem stresnih reakcija. Redovito ponavljanje pozitivnih izjava o sebi i svom tijelu može preoblikovati naše misli i uvjerenja, vodeći zdravijem odnosu prema vlastitom tijelu - upućuje. Isto tako jedna je dobna skupina osobito osjetljiva na ovu problematiku - tinejdžeri.

- Podržavanje adolescenata u izbjegavanju usporedbe s drugima ključno je za njihov zdrav emocionalni razvoj. To možemo postići tako da im stvorimo sigurno okruženje za razgovor o osjećajima i nesigurnostima, da ih aktivno slušamo bez osuđivanja i potaknemo da izraze svoje brige i strahove. Također, mlade je potrebno educirati o društvenim medijima naglašavanjem nerealnih standarda na društvenim mrežama i

poticanjem na kritičko razmišljanje o sadržaju koji konzumiraju uz poticanje na zdrave navike korištenja. Ništa manje važno nije niti jačati im samopouzdanje pohvalama i pomažući im da identificiraju svoje jedinstvene snage i talente, ali im pritom na vlastitom primjeru pokazati zdravo ponašanje tako da demonstriramo samoprihvatanje i pozitivan odnos prema sebi te pred njima izbjegavamo usporedbe - navodi Maričić.

LIJEPI PROLAZE BOLJE?

Istraživanja društvenih znanosti pokazuju da fizički izgled osobe utječe na njezina životna iskustva i prilike, odnosno dobar izgled može donijeti određene prednosti u životu i karijeri, ali sam po sebi ne jamči uspjeh. Dugoročni uspjeh ovisi o mnogo više faktora.

Primjerice, psihološki koncept nazvan "halo efekt" objašnjava vezu s ljepotom. Na prvi dojam, ljudi pret-

PREMA VLASTITOM TIJELU MOŽEMO OSJEĆATI CIJELI SPEKTAR NEUGODNIH EMOCIJA, A EMOCIJE KOJE DOŽIVLJAVAMO DIREKTNO UTJEČU NA NAŠE PSIHIČKO STANJE

postavljaju da vrlo privlačni ljudi imaju više pozitivnih osobina ličnosti kao što su altruizam, emocionalna stabilnost i inteligencija u usporedbi s manje privlačnima. To pomaže objasniti diskriminaciju po izgledu na radnom mjestu, pri traženju partnera, kao i činjenicu da ponekad atraktivni kriminalci čak dobivaju blaže kazne za svoje zločine. Međutim, važno je napomenuti, pretjerano fokusiranje samo na vanjštinu može biti kontraproduktivno.

- Prečesto se ljudi zakače za brojku na vagi, umjesto da obraćaju pozornost na to kako se osjećaju. Ljudi svih veličina, težina i oblika to rade, a to ne pomaže. Umjesto da se fokusiramo na broj - svoju težinu - obratimo pozornost na to kako se osjećamo kad se probudimo ili nakon što trčimo dok hvatamo tramvaj. Također, korisno je provjeriti i sve svoje druge brojke kao što su šećer u krvi, kolesterol i krvni tlak. To može dati bolju sliku vašeg zdravlja nego samo težina. Važno je zapamtiti da su zdravlje i dobrobit neovisni o težini i obliku. Konzumiranje hranjive hrane, bavljenje tjelesnom aktivnošću, prakticiranje svjesnosti, zahvalnosti i meditacija, sve to utječe na poboljšanje otkucaja srca, krvnog tlaka i šećera u krvi, neovisno o gubitku težine. Ako pokušavamo smršavjeti, predlaže se da ciljeve usmjerene na gubitak



shutterstock

PODRŽAVANJE ADOLESCENATA U IZBJEGAVANJU USPOREDBE S DRUGIMA KLJUČNO JE ZA NJIHOV ZDRAV EMOCIONALNI RAZVOJ



Lea Maričić,
 psihologinja
 u Službi za
 mentalno
 zdravlje i
 prevenciju
 Nastavnog
 zavoda
 za javno
 zdravlje
 Dr. Andrija
 Štampar

Željko Pušnovski/CROPIX

težine zamijenimo ciljevima fitnessa kao što je održavanje niske razine kolesterola ili postizanje forme da pretrčimo ili prehodamo pet kilometara. Puno je bolje raditi prema cilju zbog kojeg se osjećate ispunjeno, pa odaberimo ono što volimo raditi i što je vjerojatnije da ćemo se pridržavati. Promjene životnog stila povezane su s promjenom ponašanja, što je done-

kle lako učiniti. No, važno je postupno uvođenje promjena tako da počnemo s malim koracima, postignemo ostvarivu i održivu rutinu u skladu s našim ciljevima i mogućnostima, ali i radimo na motivaciji, i to tako da se nagradimo za postavljene ciljeve. Kao dodatni bonus, ako radimo nešto što volimo, to će pomoći da svoje tijelo vidimo u drugačijem svjetlu.

Na primjer, umjesto da mrzimo svoja bedra, cijenit ćemo ih jer nam omogućuju da radimo stvari koje volimo, bilo da je riječ o jogi ili vožnji bicikla - savjetuje psihologinja i dodaje da je potpuno u redu povremeno si dopustiti nešto "štetno" čak i ako pokušavate smršavjeti.

- Usredotočite se na širu sliku i pohvalite sebe za zdrave izbore koje donosite, a ne za trenutke u kojima mislite da ste podbacili. Ne označavajte nijednu hranu kao lošu ili dobru. Samo ćete se osjećati gore u vezi sebe i svog tijela ako pojedete nešto što nije vaša definicija izbalansiranog ili nutritivnog. Nastojte ne pribjegavati nezdravim mjerama, kao što je ona da uopće ne jedete ili uzimanje potencijalno opasnih dodataka prehrani, kako biste se uklopili u ideju društva o tome što izgleda zdravo ili poželjno. Ako negativne misli o vašem tijelu postane teško ignorirati i kontrolirati ili ako vam se teško odreći perfekcionističkih navika u vezi s hranom, težinom ili vježbanjem, razgovarajte sa svojim liječnikom ili terapeutom - savjetuje Maričić. ●

Vježba pred ogledalom

Jedno od prvih pravila postizanja zdrave i zadovoljavajuće slike tijela je prestati se kritizirati pred ogledalom. Čak i ako to u početku znači da pokušamo stati pred ogledalo i reći si "danas baš sjajno izgledam", a zatim odmah odskočiti jer nam je neugodno - to je sasvim u redu. Cilj

je uvježbati mozak da pozitivno razmišlja o odrazu tijela u ogledalu. S vremenom, govoreći si da ste lijepi, čak i ako u to isprva ne vjerujete, poboljšat će se vaše samopouzdanje. Umjesto kritiziranja treba reći primjerice: "zahvalan sam što moje noge mogu hodati, trčati, plesati..." ili "volim i prihvaćam

sebe baš takvog kakav jesam". Nikada ne biste rekli svojoj prijateljici da izgleda debelo u kupaćem kostimu niti kolegici s posla da su joj ruke premršave, pa zašto biste to govorili sebi. Ponašamo li se prema sebi kao prema drugima, vidjet ćemo da će se negativne misli s vremenom smanjiti.