

**Depresja
a choroba otyłościowa
– jak sobie radzić?**





Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji
02-656 Warszawa ul. Ksawerów 3
KRS 0000180749; Regon: 015620834; NIP: 521-327-96-90
BZ WBK XI O/Warszawa 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

Tekst: Joanna Chatizow

Depresja a choroba otyłościowa – jak sobie radzić?



Wprowadzenie

Depresja i choroba otyłościowa to dwa poważne wyzwania zdrowotne, które często współwystępują, wzajemnie na siebie wpływając. Współczesne badania oraz doświadczenia kliniczne potwierdzają, że oba te stany mają złożoną etiologię, wynikającą zarówno z czynników biologicznych, psychologicznych, jak i społecznych. Osoby doświadczające depresji mogą mieć trudności z utrzymaniem stabilnej masy ciała, a osoby z chorobą otyłościową mogą być bardziej narażone na obniżony nastrój, lęki oraz inne zaburzenia psychiczne. Niniejsza broszura ma na celu przybliżenie mechanizmów łączących depresję i chorobę otyłościową, a także przedstawienie praktycznych strategii i zaleceń, które mogą wspierać proces zdrowienia i poprawę jakości życia.

W broszurze zostaną omówione szczegółowo następujące zagadnienia:

- Związki między depresją a chorobą otyłościową.
- Różne aspekty wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego.
- Rola zdrowego odżywiania w dbaniu o dobrostan psychiczny.
- Znaczenie aktywności fizycznej jako elementu holistycznej terapii.
- Strategie budowania zdrowych nawyków oraz wsparcia społecznego.

Naszym celem jest pokazanie, że zarówno depresja, jak i choroba otyłościowa, są stanami, które można skutecznie leczyć poprzez interdyscyplinarne podejście. Każdy, nawet najmniejszy krok w kierunku zdrowia, ma ogromne znaczenie.



Związek między depresją a chorobą otyłościową

Mechanizmy powiązań

Związek między depresją a chorobą otyłościową jest wynikiem skomplikowanych interakcji na poziomie biologicznym, psychologicznym oraz społecznym.

• Biologiczne

Badania wykazały, że depresja wiąże się z wieloma zaburzeniami hormonalnymi. Przykładowo, podwyższony poziom kortyzolu, znany również jako hormon stresu, może wpływać na magazynowanie tłuszczu w organizmie. Dodatkowo, zmiany w poziomach hormonów takich jak leptyna i grelina, które regulują uczucie sytości oraz głodu, mogą skutkować niekontrolowanym podjadaniem lub utratą apetytu. W konsekwencji osoby doświadczające depresji mogą mieć trudności z utrzymaniem równowagi energetycznej, co przekłada się na zmiany w masie ciała. Zmiany te nie są jedynie wynikiem złych nawyków, ale stanowią objaw głębszych zaburzeń metabolicznych i neuroendokrynnych.

• Psychologiczne

Stan depresyjny często objawia się obniżonym nastrojem, utratą energii oraz motywacji. W takich warunkach trudniej jest podejmować zdrowe decyzje dotyczące codziennych aktywności, w tym wyborów żywieniowych. Jedzenie pod wpływem emocji lub wręcz kompulsyjne objadanie się (różnica polega na tym, że w drugim przypadku występuje niemożność kontroli i pohamowania się) staje się mechanizmem radzenia sobie z negatywnymi emocjami. W chwilach przygnębienia lub stresu, wiele osób sięga po wysokokaloryczne, przetworzone produkty, które dostarczają chwilowej ulgi, ale jednocześnie przyczyniają się do przyrostu masy ciała. To poszukiwanie ulgi poprzez jedzenie może stać się utrwalonym schematem, który z czasem prowadzi do powstania niezdrowych nawyków.

• Społeczne

Czynniki społeczne również odgrywają znaczącą rolę. Osoby z depresją i chorobą otyłościową często spotykają się z niezrozumieniem ze strony otoczenia. Może to prowadzić do izolacji społecznej, poczucia odrzucenia oraz obniżenia samooceny. Współczesne społeczeństwo często krytykuje osoby z widocznymi problemami zdrowotnymi, co tylko pogłębia uczucie osamotnienia i wstydu. Dodatkowo, warunki środowiskowe, takie jak stres w pracy, ograniczony dostęp do zdrowej żywności czy brak czasu na przygotowywanie posiłków, również mogą wpływać na pogorszenie stanu zdrowia.

Cykl depresji i choroby otyłościowej

Wiele badań wskazuje, że depresja i choroba otyłościowa wzajemnie się napędzają, tworząc błędne koło, z którego trudno się wydostać.

Depresja a zwiększenie masy ciała

- **Emocjonalne jedzenie**

W momentach intensywnych emocji, takich jak smutek czy lęk, wiele osób sięga po jedzenie, szukając w nim ukojenia. Takie posiłki, często bogate w tłuszcze i cukry, dostarczają krótkotrwałego poczucia ulgi, ale w dłuższej perspektywie prowadzą do nadmiernego przybierania na wadze.

- **Brak aktywności fizycznej**

Depresja często skutkuje apatią, obniżonym napędem i brakiem motywacji do podejmowania jakiejkolwiek aktywności. Zmniejszenie poziomu ruchu nie tylko przyczynia się do przyrostu masy ciała, ale również negatywnie wpływa na ogólny stan zdrowia psychicznego, gdyż ruch stymuluje produkcję endorfin.

- **Zmiany w rytmie snu**

Zaburzenia snu, zarówno w postaci bezsenności, jak i nadmiernej senności, są częstymi objawami depresji. Niewłaściwa jakość snu wpływa na metabolizm i równowagę hormonalną, co może prowadzić do problemów z regulacją apetytu.

Choroba otyłościowa a ryzyko depresji

- **Obniżenie poczucia własnej wartości**

Osoby z chorobą otyłościową często doświadczają negatywnej oceny ze strony otoczenia, co powoduje obniżenie samooceny i gorsze samopoczucie. Utrata wiary we własne możliwości oraz ciągła krytyka mogą pogłębiać gorszy nastrój i prowadzić do depresji.

- **Współistniejące schorzenia**

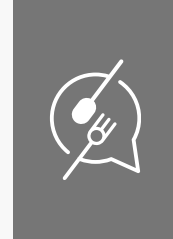
Choroba otyłościowa często idzie w parze z innymi przewlekłymi chorobami, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca. Współwystępowanie tych schorzeń dodatkowo obciąża organizm i psychikę, zwiększając ryzyko wystąpienia depresji.

- **Negatywne reakcje społeczne**

Doświadczenia wykluczenia, dyskryminacji czy otwartej krytyki mogą prowadzić do izolacji społecznej. Brak akceptacji i wsparcia ze strony otoczenia wpływa negatywnie na stan psychiczny, pogłębiając uczucie osamotnienia.



Wsparcie psychologiczne i psychiatryczne



Diagnoza i leczenie depresji

Wczesna diagnoza depresji jest kluczowa dla skutecznego leczenia. Objawy, takie jak długotrwały smutek, utrata zainteresowań, problemy ze snem, trudności w koncentracji czy uczucie beznadziejności, powinny skłonić do wizyty u specjalisty. Ważne jest, aby pamiętać, że depresja nie jest oznaką słabości, lecz poważnym stanem zdrowotnym, który wymaga profesjonalnej interwencji.

Podczas konsultacji, lekarz psychiatra przeprowadza szczegółowy wywiad, bada historię medyczną pacjenta oraz, w razie potrzeby, zaleca dodatkowe badania laboratoryjne, które pomagają wykluczyć inne przyczyny istniejących objawów. Wczesne rozpoznanie depresji umożliwia szybkie wdrożenie odpowiedniego leczenia, co znacząco poprawia rokowania i pomaga zapobiec dalszemu pogarszaniu się stanu zdrowia.

Psychoterapia jako klucz do zmiany

Psychoterapia jako klucz do zmiany

Psychoterapia stanowi fundament leczenia depresji, szczególnie gdy współwystępuje z chorobą otyłościową. Czególnie wysoką skuteczność wykazują:

- **Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)**

Terapia ta skupia się na identyfikacji i modyfikacji negatywnych schematów myślenia oraz niezdrowych zachowań. Pacjent uczy się, jak rozpoznawać automatyczne, destrukcyjne myśli i zastępować je bardziej realistycznymi oraz wspierającymi postawami. W kontekście choroby otyłościowej, CBT pomaga również zrozumieć, jak emocjonalne jedzenie wpływa na przyrost masy ciała.

- **Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT)**

ACT skupia się na akceptacji trudnych emocji oraz na zaangażowaniu w działania zgodne z własnymi wartościami. Dzięki tej metodzie pacjent uczy się, jak radzić sobie z negatywnymi myślami, nie pozwalając im na paraliżowanie codziennych działań, co jest szczególnie ważne przy długotrwałej walce z depresją i chorobą otyłościową.

- **Grupy wsparcia**

Udział w grupach wsparcia pozwala na dzielenie się doświadczeniami z osobami, które przeżywają podobne trudności. Wspólne spotkania mogą przynieść ulgę oraz dać poczucie, że nie jesteś sami w tej walce. Wymiana doświadczeń często motywuje do podejmowania działań oraz szukania dodatkowych form pomocy.

Farmakoterapia – kiedy warto rozważyć?

W niektórych przypadkach, aby osiągnąć stabilizację nastroju, niezbędna jest farmakoterapia. Leki przeciwdepresyjne, takie jak inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI) czy inhibitory monoaminooksydazy (IMAO), są często stosowane w leczeniu depresji.

Ważne jest, aby przyjmowanie leków odbywało się pod ścisłą kontrolą lekarza, ponieważ niektóre z nich mogą wpływać na apetyt, metabolizm czy ogólną kondycję organizmu. W takich przypadkach współpraca z dietetykiem staje się kluczowa – pozwala na odpowiednie dostosowanie planu żywieniowego do zmieniających się potrzeb organizmu, co może dodatkowo wspierać efektywność leczenia.

Rola zdrowego odżywiania w dbaniu o dobrostan psychiczny

Dieta wspierająca zdrowie psychiczne

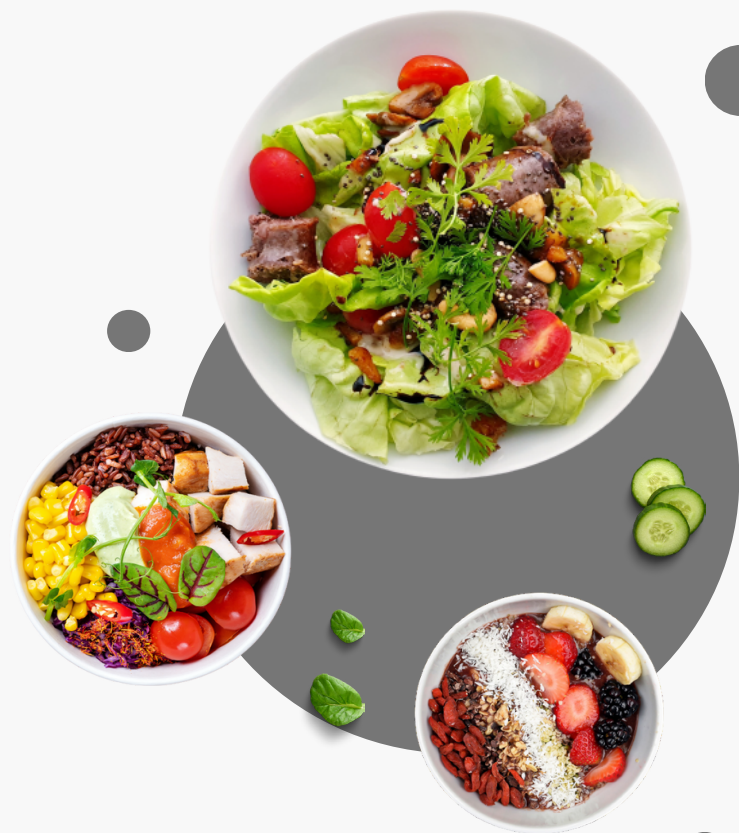
Zdrowe odżywianie odgrywa fundamentalną rolę w utrzymaniu równowagi psychicznej i fizycznej. Liczne badania potwierdzają, że sposób, w jaki się odżywiamy, wpływa na funkcjonowanie mózgu oraz produkcję neuroprzekazników.

- **Dieta śródziemnomorska**

Ten model żywieniowy, oparty na świeżych warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach, rybach i zdrowych tłuszczach, jest uznawany za jeden z najlepszych dla zdrowia serca i mózgu. Bogactwo kwasów omega-3, obecnych m.in. w tłustych rybach, orzechach i siemieniu lnianym, ma działanie przeciwzapalne i wspiera funkcje poznawcze.

- **Witaminy i minerały**

Składniki takie jak magnez, witamina D, cynk i żelazo odgrywają kluczową rolę w produkcji neuroprzekazników, które wpływają na nastrój i poziom energii. Niedobory tych składników mogą przyczyniać się do obniżonego samopoczucia oraz zwiększonej podatności na stres.



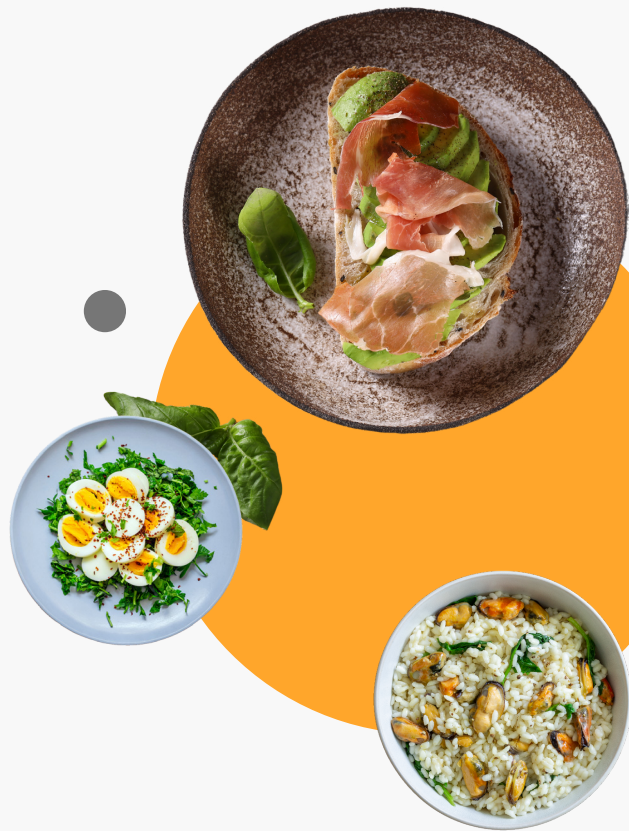
- **Ograniczenie cukrów prostych i przetworzonej żywności**

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym mogą powodować gwałtowne wahania poziomu glukozy we krwi, co przekłada się na niestabilność nastroju i uczucie zmęczenia.

Probiotyki i psychobiotyki w leczeniu depresji i choroby otyłościowej

Probiotykoterapia to metoda wspierania zdrowia, która polega na stosowaniu żywych kultur bakterii, mających na celu poprawę równowagi mikrobioty jelitowej. Badania sugerują, że zdrowa mikrobiota ma wpływ na funkcjonowanie osi mózgowo-jelitowej, co może przekładać się na poprawę zdrowia psychicznego. Właściwa równowaga bakterii w przewodzie pokarmowym wspiera produkcję ważnych neuroprzekazników, takich jak serotonina, która odgrywa kluczową rolę w regulacji nastroju.

Oprócz standardowych metod probiotykoterapii, coraz większą uwagę zyskują psychobiotyki – specjalnie wyselekcjonowane szczepy bakterii, które wykazują korzystny wpływ na oś mózgowo-jelitową. Do najlepiej przebadanych pod tym kątem należą: szczep probiotyczny *Lactobacillus helveticus* Rosell® – 52 (wcześniej występujący pod nazwą *Lactobacillus acidophilus* Rosell® – 52) oraz *Bifidobacterium longum* Rosell® – 175. Psychobiotyki wspierają leczenie depresji poprzez:



- Modulację układu immunologicznego: Redukując stany zapalne, które są powiązane zarówno z depresją, jak i chorobą otyłościową.
- Wpływ na produkcję neuroprzekazników: Niektóre szczepy bakterii wspomagają syntezę serotoniny i dopaminy, co poprawia nastrój i redukuje objawy depresyjne.
- Poprawę funkcji bariery jelitowej: Utrzymanie integralności jelit pomaga ograniczyć przepływ toksyn do organizmu, co ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu.

Dodatkowo, stosowanie metabolitów bakterii *Akkermansia muciniphila* wykazuje obiecujące wyniki w leczeniu choroby otyłościowej. Metabolity tej bakterii wspierają odbudowę bariery jelitowej, redukują stany zapalne oraz poprawiają parametry metaboliczne, co przekłada się na lepsze wyniki terapii u osób zmagających się z nadmierną masą ciała. Integracja tych metabolitów z probiotykoterapią może stanowić nowatorskie podejście w kompleksowym leczeniu zarówno depresji, jak i choroby otyłościowej.

Dodatkowo włączenie psychobiotyków do kompleksowego podejścia terapeutycznego może być cennym wsparciem, szczególnie u osób, u których zaburzenia mikrobioty przyczyniają się do trudności w regulacji nastroju oraz metabolizmu. Warto rozważyć konsultację ze specjalistą – dietetykiem lub gastroenterologiem – który pomoże dobrać odpowiednie preparaty, dostosowane do indywidualnych potrzeb organizmu.

Jak zmieniać nawyki żywieniowe?

Zmiana nawyków żywieniowych to proces wymagający czasu, cierpliwości oraz systematyczności. Kilka praktycznych wskazówek, które mogą ułatwić ten proces, to:

• Stopniowe wprowadzanie zmian

Nagłe i drastyczne zmiany w diecie mogą wywołać frustrację i spowodować szybkie poddanie się. Dlatego warto wprowadzać modyfikacje stopniowo, dając sobie czas na adaptację oraz obserwację, jak organizm reaguje na nowe nawyki.

• Planowanie posiłków

Przygotowywanie jadłospisu na cały tydzień pomaga uniknąć impulsywnych wyborów, które często prowadzą do niezdrowych przekąsek. Staranne zaplanowane posiłki są bardziej zrównoważone i dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

• Prowadzenie dziennika żywieniowego

Notowanie spożywanych posiłków oraz związanych z nimi emocji umożliwia identyfikację sytuacji, które wywołują emocjonalne jedzenie. Dzięki temu łatwiej jest wprowadzić modyfikacje oraz świadomie korygować swoje wybory.

- **Edukacja żywieniowa**

Poszerzanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania oraz wpływu poszczególnych składników na funkcjonowanie organizmu jest kluczowe w podejmowaniu świadomych decyzji. Udział w warsztatach, czytanie literatury fachowej oraz korzystanie z rzetelnych źródeł informacji pomoże utrzymać motywację do długotrwałych zmian.

Nawadnianie i wpływ alkoholu

Prawidłowa hydratacja organizmu jest niezbędna dla optymalnego funkcjonowania mózgu. Woda pełni kluczową rolę w utrzymaniu homeostazy komórkowej, wspiera funkcje poznawcze oraz pomaga w utrzymaniu równowagi hormonalnej. Brak wystarczającej ilości wody może prowadzić do zmęczenia, problemów z koncentracją, a także pogorszenia objawów depresyjnych.

Należy również pamiętać, że alkohol ma niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Nawet niewielkie dawki alkoholu mogą:

- **Pogłębiać objawy depresyjne**

Alkohol działa depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, co może nasilać uczucie smutku, apatii oraz beznadziejności.

- **Zaburzać metabolizm**

Regularne spożywanie alkoholu wpływa negatywnie na metabolizm, co może przyczyniać się do przyrostu masy ciała oraz rozwoju choroby otyłościowej.

- **Utrudniać leczenie** Alkohol może zakłócać działanie leków przeciwdepresyjnych oraz innych form terapii, utrudniając proces zdrowienia.

Dla utrzymania optymalnego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego zaleca się regularne picie wody (optymalna dawka to 30 ml na kilogram masy ciała) oraz umiarkowane, a najlepiej całkowite ograniczenie spożycia alkoholu. Dzięki temu wspiera się funkcjonowanie mózgu oraz organizmu, co ma pozytywny wpływ na walkę z depresją i chorobą otyłościową.



Aktywność fizyczna jako element troski o siebie

Korzyści płynące z ruchu

Regularna aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści, zarówno na poziomie psychicznym, jak i fizycznym. Ćwiczenia fizyczne stymulują produkcję dopaminy, hormonu motywacji oraz serotonina, która poprawia nastrój i dodaje energii. Zwiększa również wydzielanie endorfin, nazywanych hormonami szczęścia, które naturalnie poprawiają nastrój i pomagają zwalczać stres. Ponadto:

- **Redukcja stresu**

Ćwiczenia aerobowe, takie jak bieganie, jazda na rowerze czy pływanie, przyczyniają się do obniżenia poziomu hormonów stresu, co korzystnie wpływa na ogólną równowagę emocjonalną.

- **Poprawa jakości snu**

Regularny ruch pomaga w regulacji cyklu snu, co jest szczególnie ważne u osób doświadczających zaburzeń snu związanych z depresją.

- **Lepsza kontrola masy ciała**

Aktywność fizyczna zwiększa wydolność organizmu oraz wspomaga spalanie kalorii, co jest kluczowe w leczeniu choroby otyłościowej.



Jak zacząć?



Dla wielu osób, zwłaszcza tych borykających się z depresją i chorobą otyłościową, rozpoczęcie aktywności fizycznej może wydawać się trudnym wyzwaniem.

Poniżej kilka praktycznych wskazówek, które mogą ułatwić start:

- **Wybór odpowiedniej formy aktywności**

Znajdź formę ruchu, która sprawia Ci przyjemność – może to być spacer na świeżym powietrzu, zajęcia jogi, taniec lub pływanie. Ważne, aby aktywność była dostosowana do Twoich możliwości i preferencji.

- **Małe kroki**

Zacznij od krótkich, codziennych spacerów lub kilku minut ćwiczeń rozciągających. Stopniowo zwiększaj intensywność i czas trwania aktywności, obserwując, jak reaguje Twój organizm.

- **Ustalanie celów**

Wyznaczanie sobie realistycznych celów, nawet tych drobnych, może zwiększyć Twoją motywację. Każdy mały sukces buduje pewność siebie i zachęca do dalszego działania.

- **Wsparcie społeczne**

Rozważ dołączenie do grupy zajęć fitness lub znalezienie partnera do ćwiczeń. Wspólna aktywność może znacząco podnieść motywację oraz ułatwić utrzymanie regularności treningów.



Strategie dbania o dobrostan psychiczny i fizyczny

Budowanie zdrowych nawyków

Wprowadzenie trwałych zmian w codziennym życiu wymaga systematycznego budowania zdrowych nawyków, które wspierają równowagę psychiczną i fizyczną. Oto kilka strategii, które mogą okazać się pomocne:

- **Ustalanie stałego rytmu dnia**

Regularne pory snu, posiłków oraz planowanie codziennych aktywności pomagają utrzymać stabilność hormonalną i psychiczną. Stały harmonogram ułatwia organizację dnia i redukuje stres.

- **Tworzenie rytuałów relaksacyjnych**

Wprowadzenie do codziennego planu momentów przeznaczonych na relaks, takich jak medytacja, głębokie oddychanie czy wieczorne spacer, pomaga w obniżeniu poziomu stresu i poprawie samopoczucia.

- **Prowadzenie dziennika**

Notowanie swoich myśli, uczuć oraz codziennych doświadczeń umożliwia lepsze zrozumienie własnych emocji i identyfikację obszarów, które wyma-

gają dodatkowej uwagi. Taki dziennik może być również cennym źródłem refleksji nad postępami.

- **Realistyczne wyznaczanie celów**

Nawet małe cele, konsekwentnie realizowane, budują poczucie osiągnięcia sukcesu i motywują do dalszych działań. Ważne jest, aby cele były mierzalne i realne, co pozwala na utrzymanie wysokiej motywacji.

Wsparcie społeczne

Wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół czy grup wsparcia jest niezwykle istotne w procesie zdrowienia.

- **Rozmowy z bliskimi**

Dzieląc się swoimi doświadczeniami oraz emocjami, możesz uzyskać cenne wsparcie i zrozumienie. Otwartość na pomoc bliskich osób pomaga przełamać poczucie izolacji.

- **Grupy wsparcia**

Udział w spotkaniach z osobami, które borykają się z podobnymi wyzwaniami, daje możliwość wymiany doświadczeń oraz budowania poczucia wspólnoty. Wspólna walka z trudnościami może stać się motorem do wprowadzania pozytywnych zmian.

- **Wsparcie specjalistów:**

Konsultacje z psychoterapeutą, dietetykiem oraz trenerem personalnym pozwalają na holistyczne podejście do problemu, dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości.

Podsumowanie

Depresja oraz choroba otyłościowa to stany wymagające zintegrowanego podejścia terapeutycznego. Połączenie wsparcia psychologicznego, odpowiedniej terapii, zdrowego odżywiania, regularnej aktywności fizycznej oraz regularnej suplementacji psychobiotyków i probiotyków, może znacząco wpłynąć na poprawę jakości życia. Każdy, nawet najmniejszy krok, jaki podejmuje się w kierunku zdrowienia, ma ogromne znaczenie.

Ważne jest, aby pamiętać, że leczenie depresji i choroby otyłościowej to proces, który wymaga czasu, cierpliwości oraz wsparcia ze strony specjalistów i bliskich. Podejmowanie codziennych, świadomych działań – od planowania posiłków, poprzez regularne ćwiczenia, aż po uczestnictwo w terapii i/lub farmakoterapia – tworzą fundament pod trwałe zmiany.

Niezależnie od tego, na jakim etapie zdrowienia się znajdujesz, wsparcie jest dostępne. Twoja aktywność, zaangażowanie oraz otwartość na

nowe metody leczenia mogą przynieść znaczącą poprawę Twojego stanu zdrowia. Edukacja, rozmowy z bliskimi oraz udział w grupach wsparcia to narzędzia, które pomogą Ci zbudować solidny fundament pod przyszłe sukcesy.

Pamiętaj, że Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne są ze sobą ściśle powiązane. Dbając o jedną sferę, wspierasz również drugą. Każdy dzień niesie ze sobą nową szansę na poprawę jakości życia, dlatego warto zainwestować w siebie, podejmując małe, ale konsekwentne kroki, które zbliżą Cię do pełni zdrowia.

Zadbaj o siebie już dziś

– każdy dzień to nowa szansa na lepsze jutro!



Uwagi końcowe

Dlaczego ważne jest używanie niestygmatyzującego języka?

Związek między depresją a chorobą otyłościową jest wynikiem skomplikowanego. Używanie niestygmatyzującego języka jest kluczowe, ponieważ sposób, w jaki mówimy o problemach zdrowotnych, kształtuje nasze postrzeganie tych zagadnień zarówno przez osoby dotknięte danym problemem, jak i przez społeczeństwo. Oto kilka powodów, dlaczego warto stosować taki język:

- **Redukcja stygmatyzacji**

Niestygmatyzujący język pomaga zmniejszyć negatywne stereotypy oraz uprzedzenia wobec osób zmagających się z problemami, takimi jak depresja czy choroba otyłościowa. Dzięki temu osoby te czują się bardziej akceptowane i mniej osamotnione.

- **Wsparcie procesu leczenia**

Kiedy używamy języka, który nie piętnuje, osoby dotknięte problemem są bardziej skłonne do szukania pomocy i angażowania się w proces leczenia.

To z kolei przyczynia się do lepszych wyników terapeutycznych.

- **Budowanie empatii i zrozumienia**

Neutralne, wspierające sformułowania pomagają budować atmosferę zrozumienia, co sprzyja otwartości i dialogowi. Dzięki temu ludzie mogą łatwiej dzielić się swoimi doświadczeniami i otrzymywać wsparcie.

- **Zmiana postaw społecznych**

Język ma moc kreowania rzeczywistości. Używanie niestygmatyzującego języka przyczynia się do zmiany społecznych norm i postaw, co wpływa na większą akceptację różnorodności oraz redukcję dyskryminacji.

- **Wsparcie samooceny**

Dla wielu osób, szczególnie tych zmagających się z problemami zdrowotnymi, stygmatyzujące słowa mogą prowadzić do obniżenia samooceny i poczucia winy. Język wolny od negatywnych ocen pomaga budować pozytywną samoocenę i zachęca do dbania o siebie.

Niestygmatyzujący język nie tylko sprzyja lepszemu rozumieniu i akceptacji problemów zdrowotnych, ale także bezpośrednio wspiera osoby dotknięte tymi problemami, pomagając im w drodze do zdrowia i poprawy jakości życia.

Dlaczego określenie „choroba otyłościowa” a nie „otyłość” jest właściwsze? Określenie „choroba otyłościowa” zamiast „otyłość” lepiej oddaje medyczny charakter tego stanu i pomaga unikać stygmatyzacji.

- **Podkreślenie, że to choroba**

Otyłość nie jest jedynie wynikiem złych nawyków, ale przewlekłą, złożoną chorobą metaboliczną, uznaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i inne instytucje medyczne. Wpływa na nią wiele czynników, takich jak genetyka, hormony, stan zapalny, środowisko i zdrowie psychiczne.

- **Zmniejszenie poczucia winy**

Mówienie o „chorobie otyłościowej” pomaga oderwać temat od krzywdzących stereotypów, jak np. „wystarczy mniej jeść i więcej się ruszać”, co można porównać do „weź się w garść” jako rada dla osoby chorującej na depresję. Osoby zmagające się z tym problemem często doświadczają niezrozumienia i samoobwiniania, co może pogarszać ich stan psychiczny.

- **Zachęta do leczenia**

Termin „otyłość” bywa postrzegany jako opis wyglądu, a nie rzeczywisty problem zdrowotny. Używanie określenia „choroba otyłościowa” przypomina, że wymaga ona leczenia, tak jak każda inna przewlekła choroba, np. cukrzyca czy nadciśnienie.

**Warto więc stosować terminologię, która wspiera leczenie
i przeciwdziała stygmatyzacji!**





Czym jest bodyshaming?

Bodyshaming to termin używany do opisywania zachowań i wypowiedzi, których celem jest krytykowanie, wyśmiewanie lub deprecjonowanie czyjeś ciała – najczęściej w kontekście jego kształtu, rozmiaru lub wyglądu. Może przybierać różne formy, od komentarzy w mediach społecznościowych po uwagi w życiu codziennym, a także manifestować się przez negatywne stereotypy i dyskryminację.

Jak walczyć z bodyshamingiem?

Edukacja i świadomość

- **Podnoszenie świadomości**

Edukujmy siebie i innych o szkodliwości bodyshamingu. Wiedza na temat różnorodności ciał oraz akceptacji odmienności pomaga zrozumieć, że nie ma jednego „idealnego” wyglądu.

- **Promowanie pozytywnych wzorców**

Warto wspierać i udostępniać treści, które pokazują autentyczne historie, pozytywny wizerunek ciała i różnorodność, aby przeciwdziałać negatywnym narracjom.

Budowanie pewności siebie

- **Pracuj nad własną samooceną**

Znajdź aktywności, które sprawiają Ci radość, rozwijaj swoje pasje i otaczaj się ludźmi, którzy Cię wspierają. Silna samoocena pomaga lepiej radzić sobie z negatywnymi komentarzami.

- **Wspierające środowisko**

Otaczaj się osobami, które akceptują różnorodność ciała i wspierają pozytywne podejście do własnego wyglądu.

Aktywne przeciwdziałanie

- **Reagowanie na negatywne komentarze**

Jeśli czujesz się na siłach, odpowiadaj stanowczo na bodyshaming, wyjaśniając, dlaczego takie komentarze są krzywdzące. W niektórych przypadkach pomocne może być zgłoszenie takich treści do moderatorów na platformach społecznościowych.

- **Kampanie społeczne**

Uczestnicz w kampaniach lub inicjatywach promujących akceptację ciała. Wspólne działania mogą zwiększyć zasięg pozytywnych przekazów i zredukować zjawisko bodyshamingu.

Wsparcie profesjonalne

- **Konsultacje psychologiczne**

Jeśli bodyshaming negatywnie wpływa na Twoje samopoczucie, warto skorzystać z pomocy psychologa lub terapeuty, który pomoże Ci w budowaniu odporności psychicznej.

- **Grupy wsparcia**

Dołącz do społeczności, które dzielą się doświadczeniami i pomagają w radzeniu sobie z krytyką dotyczącą wyglądu. Wsparcie innych może okazać się bardzo cenne.

Walka z bodyshamingiem zaczyna się od zmiany naszej perspektywy oraz edukacji, a następnie przechodzi w konkretne działania – zarówno indywidualne, jak i społeczne. Pamiętaj, że każdy zasługuje na szacunek niezależnie od wyglądu, a promowanie pozytywnego wizerunku ciała przyczynia się do zdrowszego i bardziej akceptującego społeczeństwa.





www.depresja.org