



SVARA STIGMA UN VESELĪBA

Slimību profilakses un kontroles centrs

Sabiedrībā ir pieņemts uzskatīt, ka ķermeņa svars vai izmērs atspoguļo cilvēka veselības stāvokli, motivāciju, raksturu vai vērtību. Šādi aizspriedumi veicina **svara stigmatu** – nevienlīdzīgu, aizskarošu un citos veidos kaitējošu attieksmi pret cilvēkiem lielākos/mazākos ķermeņos.



Veidi, kā svara stigma ietekmē cilvēka veselības stāvokli:



Sociālā izolācija un mobings



Pašstigma un negatīvu aizspriedumu pieņemšana par sevi



Paaugstināts depresijas, trauksmes un ēšanas traucējumu risks



Ierobežota pieejamība veselības aprūpes pakalpojumiem, izvairīšanās no veselības aprūpes speciālistu apmeklēšanas

Atceries!

Ķermeņa izmērs ≠ personas vērtība

Ķermeņa izmērs, svars vai ķermeņa masas indekss (ĶMI) nenosaka cilvēka vērtību. Tāpat arī veselību nevar vērtēt pēc viena rādītāja – to ietekmē daudzu faktoru kopums, kurus iespējams ietekmēt ar veselību veicinošām ikdienas izvēlēm.



Uzturs



Fiziskās aktivitātes



Miegs



Psihiskā veselība



Attiecības un atbalsts



Dzīves vide



Lieto neitrālu, uz personu vērstu valodu: "Cilvēks lielākā/mazākā ķermenī"



Izglītojies par svara stigmatu un bez nosodīšanas ieklausies līdzcilvēkos, kas to piedzīvo



Neizdari pieņēmumus par cilvēka veselību un vērtību, balstoties uz izskatu, svaru vai ĶMI



Izvairies no komentāriem par svaru (piemēram, "Tu izskaties tik labi – vai esi notievējis?"). Tā vietā izmanto neitrālus vai atbalstošus izteikumus, piemēram, "Tu izskaties labi!"

Svara stigma neuzlabo veselību

Veselību veicina atbalsts, cieņpilna attieksme un veselīgi ikdienas paradumi – nevis fokuss uz ķermeņa izmēru



Ja nepieciešams atbalsts – pie kā vērsties?



Ģimenes ārsts



Biedrība Flourish NGO



Pusaudžu resursu centrs



116 123

Bez maksas krīzes tālrunis

