

Jákvæð líkamsímynd og heilsa

Jákvæð líkamsímynd er afar dýrmæt fyrir heilsu okkar.

Rannsóknir benda til þess að hún sé mikilvæg fyrir vellíðan, heilbrigði, lífsgæði og heilsuhegðun. Það er því nauðsynlegt að efla jákvæða líkamsímynd, jákvæð viðhorf, sátt, virðingu og þakklæti gagnvart líkamanum. Í heilsueflingu er brýnt að hafa heilðræna skilgreiningu á heilsu að leiðarljósi sem tekur mið af



líkamlegri og andlegri vellíðan, lífsánægju, lífsgæðum og heilbrigði. Þessi nálgun skal miða að því að efla heilsu án áherslu á útlit þar sem virðing er borin fyrir fjölbreyttum líkamsvexti.

Í vestrænu samfélagi eru menningarleg viðmið um fegurð oft mjög óraunhæf. Grönnum líkamsvexti er haldið á lofti sem hinu æskilega útliti og þessum hugmyndum er haldið við með ýmsum hætti. Samkvæmt rannsóknum getur þetta leitt til neikvæðrar líkamsímyndar sem getur haft slæm áhrif á heilsu og líðan. Áherslur á þyngd og þyngdartap í sambandi við heilsueflingu geta auk þess haft ýmsa ókosti í för með sér. Aðaláherslan er þá á þyngdartapið sjálft og það að greinast sama hvað það kostar og getur jafnvel leitt til óheilbrigðra og óæskilegra aðferða. Það er því mun betra að stefna að auknu heilbrigði og vellíðan í stað þyngdarmiðaðrar nálgunar.

Að stuðla að og byggja upp jákvæða líkamsímynd er því hluti af árangursríkri heilsueflingu. Mikilvægt er að vera í góðum tengslum við líkama sinn, sýna honum virðingu og hlusta og bregðast við þörfum hans með góðri heilsuhegðun og umhyggju. Það hefur meðal annars komið fram að jákvæð líkamsímynd er tengd heilbrigðum matarvenjum þar sem virðing er borin fyrir líkamanum í stað þess að reyna að fylgja kröfum samfélagsins um ákveðið útlit.

Mikilvægt er að leggja áherslu á tengslin milli jákvæðrar líkamsímyndar, heilsu, vellíðunar, góðrar heilsuhegðunar og lífsgæða. Einnig er nauðsynlegt að viðhorf, umræður og nálgun í samfélaginu um heilsutengd mál taki tillit til þessa og að áhersla sé lögð á heilbrigði og vellíðan í stað útlitstengdra þátta.

Úlfhildur Fengur, hjúkrunarfræðingur.