

As αφήσουμε



Ενημερωτική καμπάνια για την εικόνα σώματος

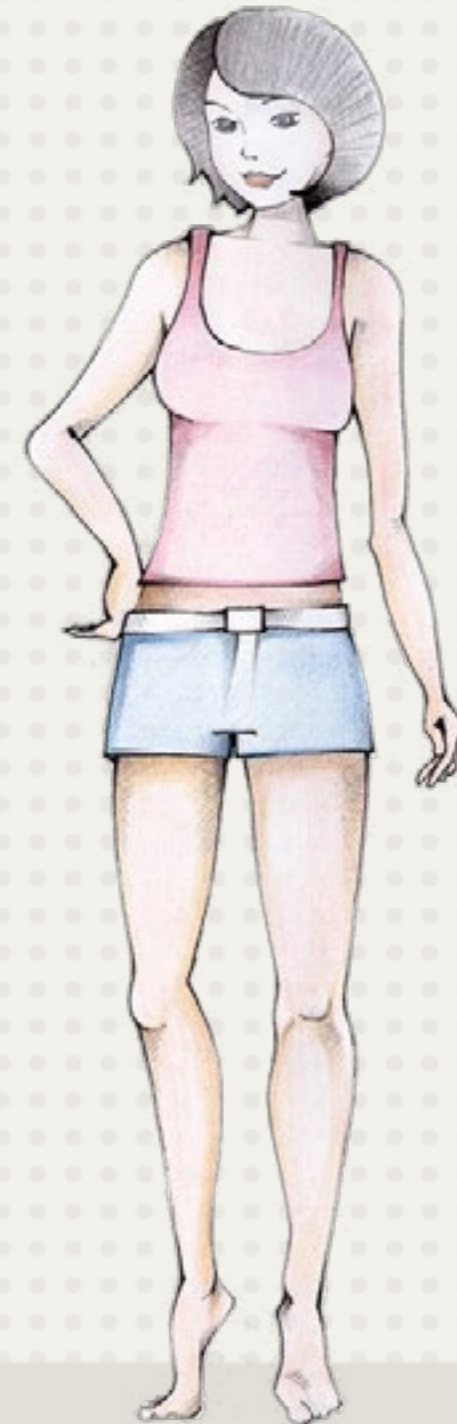
Νίνα Καρκατζούλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc. | Παρασκευή Κουστουράκη, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.
Μαίρη Μιχελή, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος | Μαριέττα Ρεμούνδου, Νευροψυχολόγος, CPsychol, PhD

Τι είναι «εικόνα σώματος»;

- Ως «εικόνα σώματος» νοείται το σύνολο των:
 - αντιλήψεων για το σώμα
 - σκέψεων για το σώμα
 - συναισθημάτων για το σώμα
 - καθώς και το πώς συμπεριφερόμαστε σε σχέση με τα σωματικά μας χαρακτηριστικά

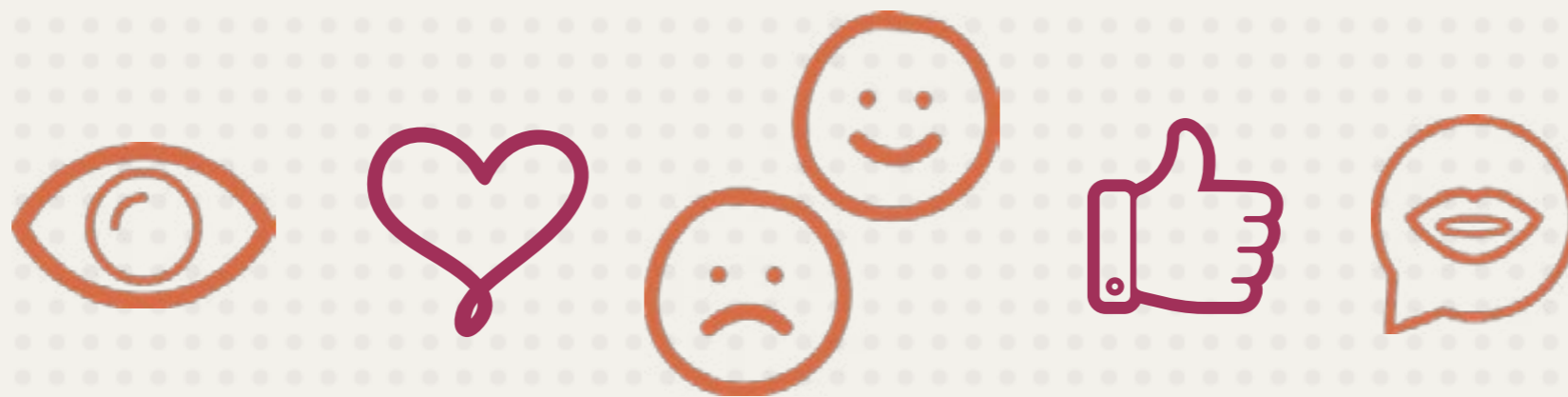
• Μπορεί να έχει αρνητική ή θετική ροπή

• Είναι ευμετάβλητη



Πτυχές της εικόνας σώματος

- 🔍 ... το πώς βλέπουμε το σώμα μας
- 🔍 ... το πώς νιώθουμε για την εμφάνιση του σώματος μας
- 🔍 ... το τι σκεφτόμαστε και πιστεύουμε για το σώμα μας
- 🔍 ... τι κάνουμε ανάλογα με την εικόνα που έχουμε για το σώμα μας



Απο τι επηρεάζεται;



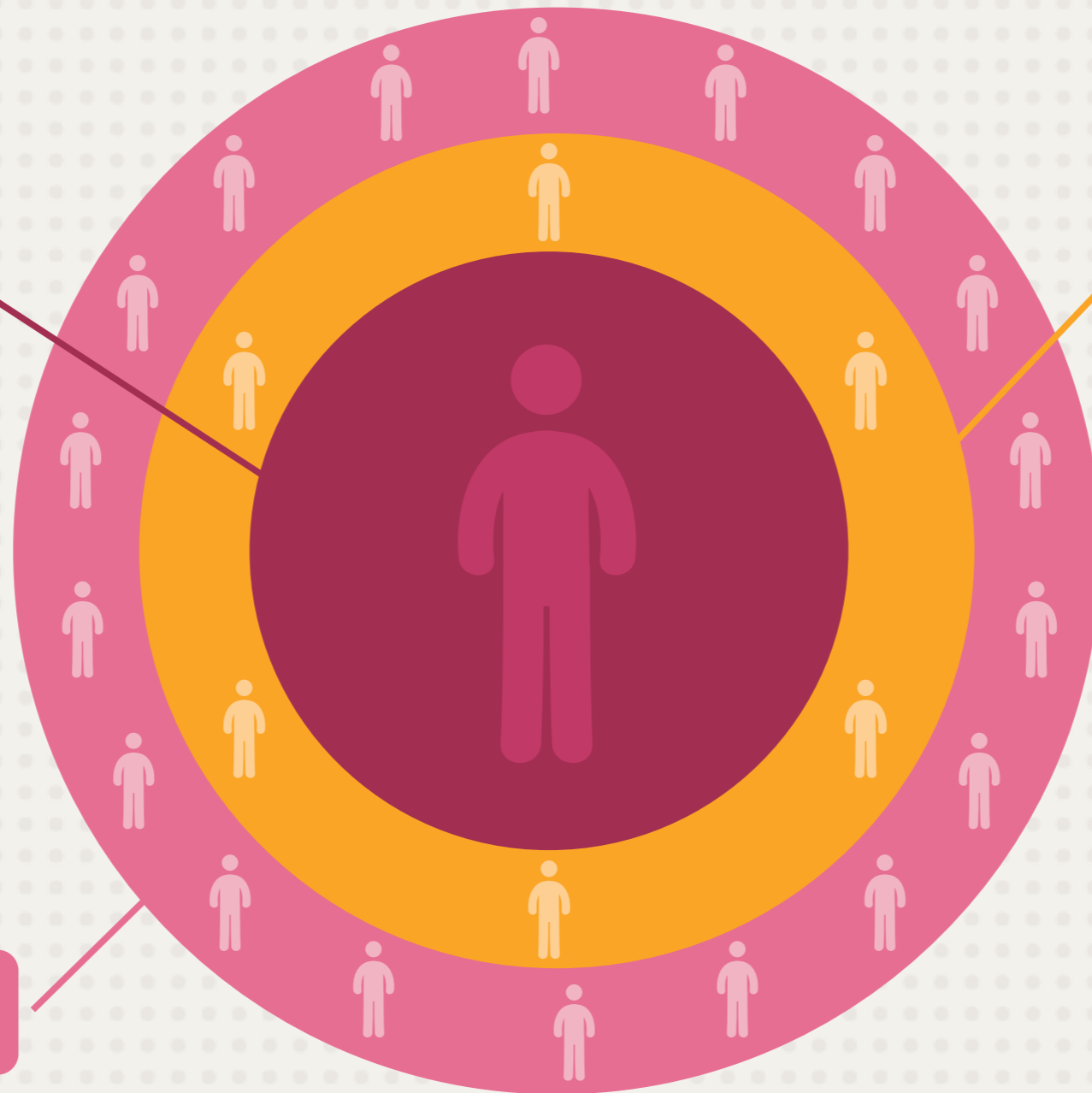
Ατομικά
χαρακτηριστικά



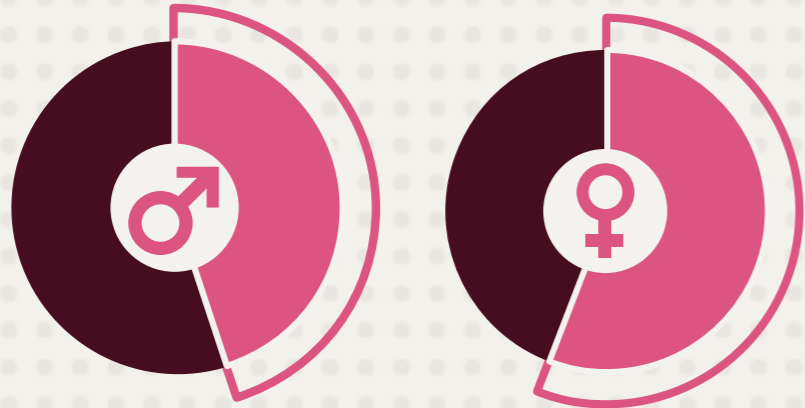
Στενό περιβάλλον
(οικογένεια – φίλοι)



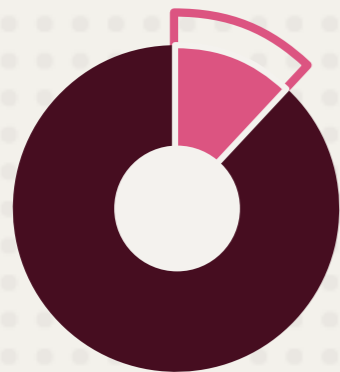
Κοινωνία



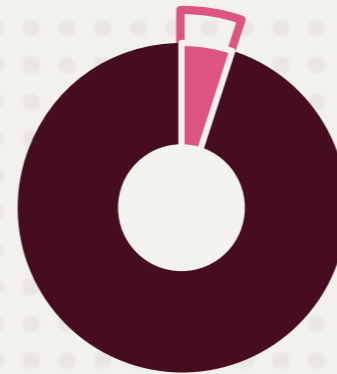
Η «εικόνα σώματος» σε νούμερα



45% των νεαρών ανδρών και το **56%** των γυναικών έχουν εκφράσει αρνητικές σκέψεις για την εμφάνισή τους



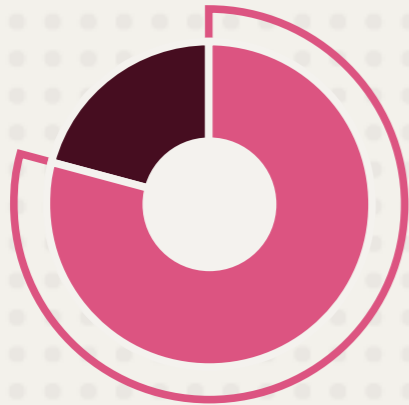
12,2 % των γυναικών μέσης ηλικίας είναι ικανοποιημένες από το μέγεθος του σώματός τους



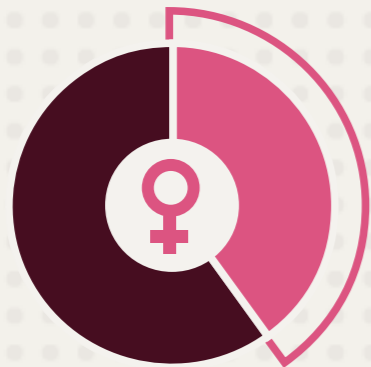
Μόλις το **5%** των Αμερικανίδων έχει τον τύπο σώματος που προβάλλεται ως “ιδανικός” από τις διαφημίσεις



Η «εικόνα σώματος» σε νούμερα



79,4% επαναπρόσληψη βάρους μετά από προσπάθεια μείωσης



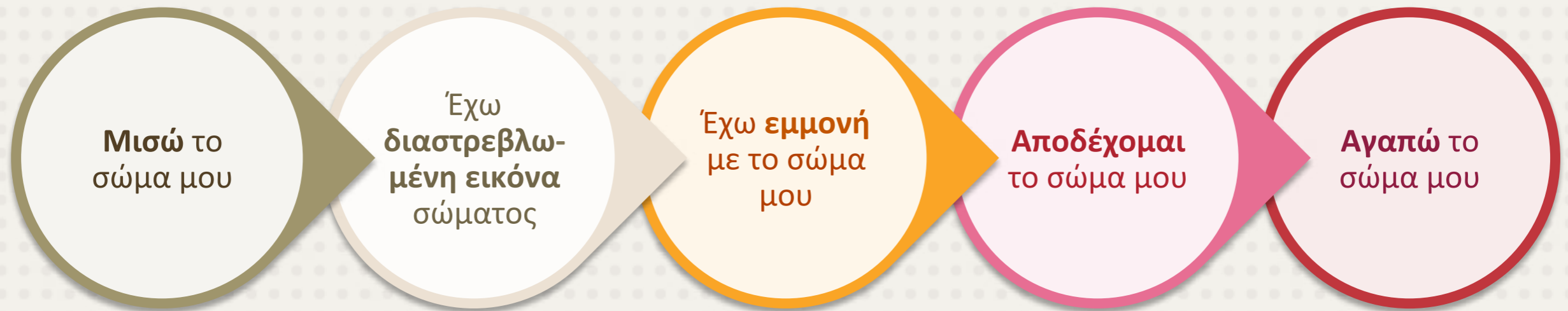
40% γυναικών άνω των 50 ετών πιστεύει ότι με την πρόσληψη έστω και 2 κιλών θα νιώθει από “μέτρια έως πολύ δυσαρεστημένο”



58% φοιτητριών κολλεγίου νιώθει πίεση να μείνει σταθερό σε ένα συγκεκριμένο σωματικό βάρος



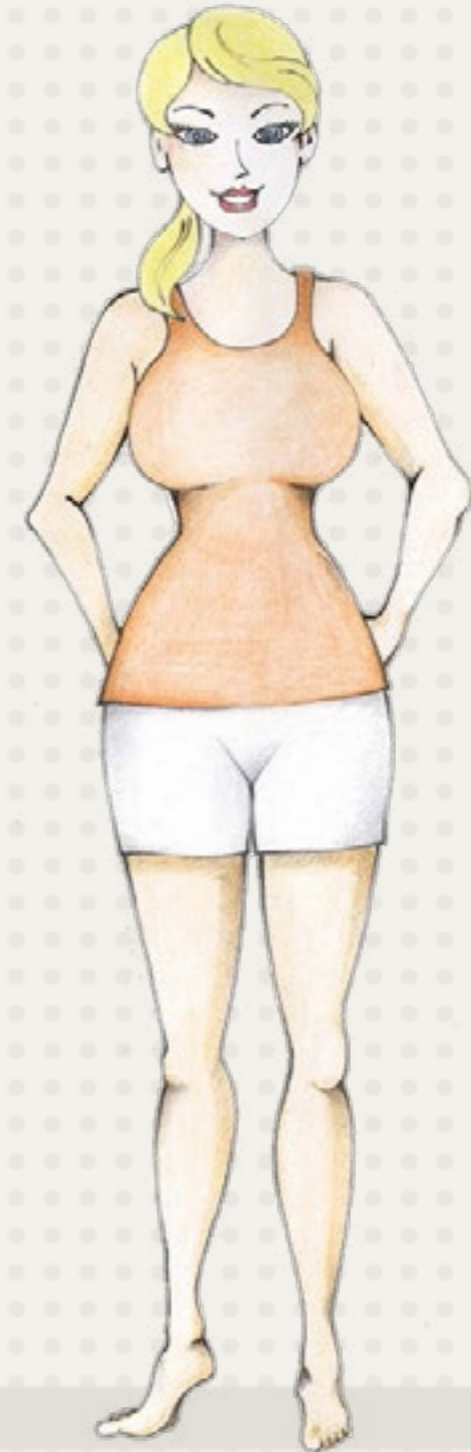
Η κλιμάκωση της εικόνας σώματος



Συνέπειες της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος

 Στην ψυχολογία του ατόμου:

- Ντροπή
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Εναλλαγές συναισθήματος
- Κοινωνική απομόνωση
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Ανικανοποίητο



Συνέπειες της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος

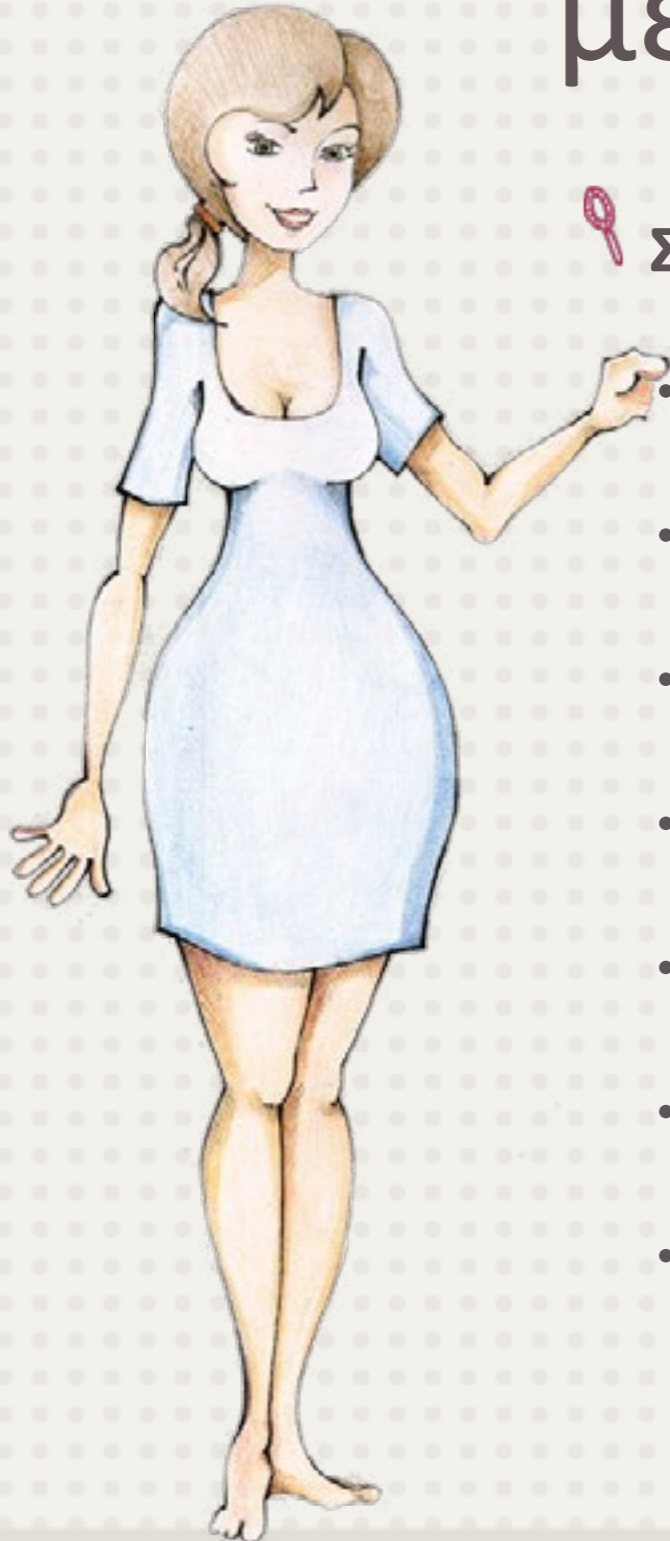


Στην διατροφή του ατόμου:

- Ανθυγιεινές δίαιτες
- Παράληψη γευμάτων
- Νηστεία (αποχή από το φαγητό)
- Αποκλεισμός ομάδων τροφίμων από το διαιτολόγιο
- Βοηθητικά αφεψήματα ή σκευάσματα
- Πρόκληση εμετού
- Χρήση καθαρτικών



Συνέπειες της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος



 Στον τρόπο ζωής του ατόμου:

- Εμμονή με τις δίαιτες
- Υπεράθληση
- Πλαστικές επεμβάσεις
- Πολύ συχνό ζύγισμα
- Αποφυγή αντικρίσματος εαυτού στον καθρέφτη
- Εμμονή με το βάρος
- Εμμονή με συγκεκριμένα σημεία του σώματος ή τη μυϊκότητα



Πως η εικόνα σώματος συμβάλλει στη ρύθμιση βάρους

 Άτομα δυσαρεστημένα με την εικόνα σώματός τους:

- Εγκαταλείπουν την προσπάθεια ευκολότερα
- Ωθούνται σε πιο ακραίες διαειτες
- Ξαναπαίρνουν τα κιλά που έχασαν ή και περισσότερα
- Καταπονούνται ψυχολογικά



Τι μπορώ να κάνω «εγώ για μένα»;

Δες **ρεαλιστικά** το μέγεθος του σώματός σου λαμβάνοντας υπόψη τα γονίδια που κληρονόμησες και το περιβάλλον στο οποίο ζεις



Επαναπροσδιόρισε τους στόχους σου, ώστε να μπορείς να τους πετύχεις ευκολότερα

Δώσε χρόνο για τις αλλαγές που επιδιώκεις στο βάρος και στο σχήμα του σώματός σου



Τι μπορώ να κάνω «εγώ για μένα»;



Κρύψε
τη ζυγαριά

Βρες το θάρρος να
στέκεσαι για λίγο
κάθε φορά μπροστά
από καθρέφτη

Επέλεξε
μια φυσική
δραστηριότητα ή
άσκηση που να
απολαμβάνεις

Μην φοβάσαι
την όρεξή σου,
μάθε να την ακούς!



Ευχαριστούμε πολύ!

Ας αφήσουμε

