

Co mówić (a czego nie mówić) na temat jedzenia, sprawności fizycznej i wizerunku ciała?

W idealnym świecie wszyscy bylibyśmy uzbrojeni w najbardziej pomocne, wspierające słowa i działania, które pomogłyby nam wspierać ukochaną osobę zmagającą się z zaburzeniami odżywiania – instynktownie wiedzielibyśmy dokładnie, co powiedzieć i zrobić.

Niestety nie ma żadnego podręcznika, a rozmowy na temat zaburzeń odżywiania i [obrazu własnego ciała](#) są szczególnie trudne, ponieważ niektóre pozornie nieszkodliwe słowa mogą uruchomić lawinę emocji u osób cierpiących. Dobre słowo zachęty może zostać odebrane jako zawołowana zniewaga, a nawet coś tak pozornie niewinnego, jak powiedzenie komuś, że wygląda „zdrowo”, może wywołać niepokój i panikę.

„Język, jakiego używamy w rozmowach o zdrowiu, jedzeniu i wyglądzie jest bardzo ważny, zarówno w kontekście zaburzeń odżywiania, jak i w codziennym życiu, ponieważ staje się on naszym uwewnętrznionym dialogiem wewnętrznym”, mówi terapeutka zaburzeń odżywiania Emily Boyle, MA, LAC, NCC. „Słowa używane przez bliskich, nauczycieli i media są fundamentem przekonań i wewnętrznego dialogu toczącego się w głowach młodych ludzi, dlatego musimy być niezwykle uważni na to, jak mówimy o tych sprawach”.

Często nie wiemy, jak rozmawiać z kimś, kto zмага się z zaburzeniami odżywiania, jest w procesie wychodzenia z zaburzeń lub tylko funkcjonuje w swoim ciele. Poniżej przedstawiamy wskazówki, jak prowadzić rozmowy na temat zdrowia, jedzenia i wyglądu.

Unikaj negatywnych komentarzy na temat ciała.

Po pierwsze, unikaj mówienia negatywnie o swoim wyglądzie lub wyglądzie innych. W naszym społeczeństwie normą stało się mówienie takich rzeczy jak „Czuję się gruba w tych ubraniach” lub „Jestem taka zła – nie powinnam była tego jeść”, ale tego rodzaju uwagi tylko wzmacniają szkodliwe skutki [mitów promowanych przez kulturę diet](#). Zamiast tego spróbuj [neutralnego podejścia do ciała](#).

„Język skoncentrowany na wyglądzie zewnętrznym, a zwłaszcza na wadze, może być szkodliwy, niezależnie od tego, z kim rozmawiamy”, mówi Inga Yanoski, mentorka rodzinna z [Equip](#), wirtualnego świadczeniodawcy usług leczenia zaburzeń odżywiania. „Porównywanie lub analizowanie ciał, utożsamianie przybrania na wadze z moralną porażką lub złym stanem zdrowia i brakiem dyscypliny, promuje strach przed osobami otyłymi (fatphobia) i wzmacnia podstępą kulturę diet. „Robię się taka(-i) gruba(-y), to sprawia, że czuję się grubo, muszę schudnąć, zjadłam(-em) o wiele za dużo, jestem napchana(-y), wyglądasz świetnie, czy schudłaś(-eś) itp.”

Melanie D’Andrea, będąca w procesie wychodzenia z zaburzeń odżywiania, mówi, że świadomie stara się nie rozmawiać o swoim wyglądzie lub rozmiarze przy swoich dzieciach lub ich rówieśnikach. „Nie zdawałam

sobie sprawy, jak często ludzie mówią o sobie źle – włącznie ze mną – dopóki sama nie zaczęłam się leczyć”, mówi. „Robię to dla moich dzieci, ale tak naprawdę ma to również znaczenie dla mojego własnego powrotu do zdrowia. Dziękując swoimi doświadczeniami z mężem i łącząc to również z jego relacją z jedzeniem, oduczamy się dziesięcioleci uprzedzeń dotyczących jedzenia i ciała. Nie zawsze jest łatwo, ale trzeba pamiętać, że tego rodzaju zewnętrzne i wewnętrzne rozmowy wymagają praktyki i czasu”.

A najlepiej unikaj jakichkolwiek komentarzy na temat ciała.

Bardzo ważne jest, aby nie mówić krytycznie o swoim ciele lub ciałach innych osób, a jeszcze lepiej byłoby gdybyśmy unikali mówienia o ciałach w ogóle – niezależnie od tego, czy ma się na myśli komplement, czy nie. „Jeśli chcesz kogoś skomplementować, powiedz mu, że wygląda na osobę szczęśliwą, podoba ci się jego/jej nowa fryzura lub uważasz, że ten kolor koszulki naprawdę dodaje mu/jej blasku. Zostaliśmy wyszkoleni do komplementowania ciała, zwłaszcza kobiet, i wszyscy wspólnie musimy podjąć wysiłek, aby przestać to robić”, mówi D’Andrea.

Boyle mówi, że nawet jeśli intencje są czyste, powiedzenie osobie, która stara się wyleczyć z zaburzeń odżywiania, że wygląda „znacznie zdrowiej” może ponownie uruchomić zaburzenia i spowodować niepokój. „Kiedy bliska osoba robi postępy w wychodzeniu z zaburzeń odżywiania, o wiele lepiej jest mówić jej komplementy oparte na atrybutach innych niż fizyczne, na przykład: „Bardzo się cieszę, bo widzę, że masz więcej energii do robienia tego, co kochasz” lub „Uwielbiam to, że znowu zaczynasz żartować w ten zabawny sposób”, mówi.

Unikaj nieumyślnego wzmacniania lub celebrowania zaburzeń.

Mentorka wspierająca z Equip Elizabeth Moscoso twierdzi, że najmniej pomocną rzeczą, z jaką spotkała się w czasie swojego powrotu do zdrowia, była sytuacja, kiedy ktoś stwierdził, że „chciałby” mieć jej problem. „Moim ‘problemem’ było zagrażające życiu zaburzenie odżywiania”, mówi. „Ten komentarz nie tylko był mylący dla mnie, jako osoby aktywnie walczącej z zaburzeniami odżywiania, ale także sugerował, że ludzie z zaburzeniami odżywiania w jakiś sposób wybierają je.

Nie ma w tym ani krzty prawdy”.

Jak wyjaśnia Moscoso, zaburzenia odżywiania mogą zrujnować relacje, negatywnie wpłynąć na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz pozbawić osoby cierpiące i ich bliskich radości. „Chciałabym, żeby ludzie wiedzieli, co tak naprawdę dzieje się z ciałem i umysłem osoby uwięzionej w sidłach zaburzeń odżywiania”, dodaje. „Nie ma w tym nic pociągającego. Czasami jest to bolesne, izolujące i wyniszczające. Kultura, w której żyjemy nadaje ogromną wartość idealnemu ciału, a cena, jaką trzeba zapłacić za dążenie do tego ideału, może obejmować relacje, pracę, a nawet życie”. To po prostu nie jest warte takiej ceny”.

Unikaj języka, który moralizuje, nadaje etykiety i demonizuje jedzenie.

„W moich czasach liczyło się kalorie, [dzieliło jedzenia na „złe” i „dobre”](#) i „dbało się o zdrowie”. Doskonale pamiętam, jak dorastałam we wczesnych latach dziewięćdziesiątych i ciągle słyszeliśmy, że trzeba koniecznie wyeliminować tłuszcz. W domu miałam pełno produktów beztłuszczowych i wychowano mnie w przekonaniu, że masło jest szkodliwe. Nie chcę, aby moje dzieci ciągle miały takie myśli w głowie”, mówi D’Andrea. „Zamiast tego uczę je, żeby słuchały swojego ciała i sprawdzały, jak się czują w trakcie i po jedzeniu”.

D’Andrea podaje kilka przykładów swoich rozmów z dziećmi o jedzeniu:

- „Jak twój brzuszek czuje się po zjedzeniu tego makaronu z serem?”
- „Nasz organizm lubi, kiedy jemy zróżnicowane produkty – żelki są naprawdę pyszne, tak samo jak truskawki i jagody”.
- „Powinniśmy słuchać swojego ciała, kiedy daje nam sygnał, żeby zjeść więcej lub przestać jeść – nie musisz zjeść całej kolacji, a jeśli chcesz dokładkę, proszę bardzo”.
- „Zjedliśmy dziś lody na lunch, ale możemy zjeść więcej innym razem. Chcesz do obiadu kawałek jabłka lub jeżyny?”

Nie narzucaj innym tego, co sam(a) uważasz za dobre.

Niezależnie od tego, z kim rozmawiasz, dyskusje na temat diet i odchudzania rzadko komukolwiek pomagają. „Dieta, zdrowie i waga to indywidualne

sprawy pełne niuansów, o których najlepiej rozmawiać ze specjalistą", mówi Boyle. „Rozmowy z przyjaciółmi o wadze, dietach i jedzeniu mogą zbyt łatwo przerodzić się w pułapki porównań i negatywne rozmowy, więc najlepiej ich unikać”.

Postaraj się przemyśleć, jak używasz niektórych słów.

„Świat mógłby być bardziej inkluzywny i bezpieczniejszy, gdybyśmy wszyscy przestali mówić pewne rzeczy”, mówi Moscoso. „Jedną z najważniejszych byłoby zaprzestanie używania słowa „gruby” jako obelgi lub negatywnego opisu, lub jako kodu dla prawdziwych emocji, które się w nas pojawiają. Słowo gruby to neutralny termin, nie jest ani dobre ani złe. To słowo opisowe. Nie jest do niego przypisana żadna emocja”.

Spróbuj oddzielić daną osobę od jej myśli na temat własnego ciała.

„Najbardziej wspierające i pomocne słowa, które można powiedzieć komuś, kto zmagą się z zaburzeniami związanymi z jedzeniem, wagą lub wizerunkiem ciała, to: „Twoja wartość nie jest definiowana przez liczbę na wadze, jedzenie, które zjadłaś(-aś), rozmiar lub kształt twojego ciała”, mówi Yanoski.

Kilka kwestii, o których warto przypominać swoim bliskim (lub sobie):

- Każde ciało jest dobre.
- Zasługujesz na szacunek i miłość.
- Twoje ciało przez cały dzień robi dla ciebie niesamowite rzeczy.
- Każde jedzenie jest dobre.
- Problem tkwi w kulturze, a nie w tobie.

Spróbuj po prostu wysłuchać

Moscoso uważa, że jedną z najbardziej wspierających rzeczy, jakie można powiedzieć osobie zmagającej się z zaburzeniami odżywiania, jest zdanie „Jestem tutaj, jeśli mnie potrzebujesz” i potwierdzanie wszelkich pojawiających się emocji. „Proces zdrowienia to jedno z najtrudniejszych wyzwań, jakie może podjąć człowiek,

a wiele osób boi się, że po zmianach bliscy ich już nie zaakceptują”, mówi Moscoso. „Warto to rozumieć i okazywać wsparcie osobie, która stara się wyleczyć z zaburzeń. Nie potrzeba wiele słów. Czasami wystarczy tylko twoja wspierająca obecność”.

Spróbuj powiedzieć im o niefizycznych sposobach, w jakie powrót do zdrowia przywraca ich do życia.

„Wspieraj postępy bliskiej osoby, przypominając jej, w jaki sposób zdrowienie ją odbudowuje i pomaga jej być sobą – bez ograniczeń narzucanych przez zaburzenie odżywiania”, mówi Boyle. „Czy bliska osoba ma więcej energii do zabawy z przyjaciółmi? Częściej się uśmiecha do rodziny? Dokonuje wyborów żywieniowych niepodyktowanych zaburzeniami, lecz troską o siebie? Dostrzegaj i doceniaj te pozytywne zmiany – mów o nich głośno i wspieraj słowami”.

Boyle mówi, że zdrowienie bliskiej osoby z zaburzeń odżywiania to lekcja dla całej rodziny – stajemy się mądrzejsi, uczymy się większej uważności, delikatności w tym, co mówimy i robimy”. Kiedy bliska osoba zmagą się z zaburzeniami odżywiania, cała rodzina również przechodzi proces uczenia się i przewartościowywania swoich przekonań na temat zdrowia, jedzenia, wagi i wyglądu”, mówi.

Jeśli obawiasz się, że bliska ci osoba może cierpieć na zaburzenia odżywiania, koniecznie zwróć się o pomoc. Equip oferuje [bezpłatną, krótką ocenę pod kątem zaburzeń odżywiania](#), można również [umówić się na konsultację](#), aby porozmawiać ze specjalistą ds. zaburzeń odżywiania.

Artykuł po raz pierwszy został opublikowany na equip.health.



Z programu nie należy korzystać w przypadku nagłych lub pilnych potrzeb. W nagłym przypadku należy zadzwonić na 911 lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb w zakresie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy skonsultować się z lekarzem. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla każdej wielkości grup, i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF17495027 146452-052025 OHC