



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 9. 6. 2023 | PhDr. Iva Málková

Stigmatizace lidí s nadváhou a obezitou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stigmatizace-lidi-s-nadvahou-a-obezitou__s10012x20586.html

Obezita je závažným onemocněním. Zatímco zdravotní rizika jsou nám známa, o dopadech stigmatizace se příliš nemluví. Stigmatizací rozumíme předpojatost vůči lidem s vyšší váhou. Štíhlost bývá spojovaná s úspěchem, štěstím a obecně kladnými vlastnostmi. Lidé s kily navíc bývají označováni jako lidé liní, bez vůle, nenasytní, méně inteligentní. A to i přesto, že tělesná hmotnost nemá s osobnostními kvalitami člověka nic společného. Bývá jim přisuzováno, že si za svoji obezitu mohou sami tím, že mnoho jedí a málo se hýbou.



Kde se se stigmatizací setkáváme?

Předsudky a negativní postoje vůči lidem s obezitou jsou velkým problémem

například **na pracovišti** (lidí s vyšší váhou jsou často považováni za méně schopné zaujmout vedoucí pozici s odůvodněním, že když nedokáží kontrolovat sebe, nedokáží „velet“ ani druhým lidem).

Dále se tyto postoje objevují **v blízkých vztazích**. Pokud chceme člověku pomoci, tak rozhodně ne tak, jak to často děláme, že komentujeme negativně jeho váhu, tvar postavy apod. S daným člověkem bychom měli spíše mluvit o negativních důsledcích jeho chování, že máme starost, že se třeba zadýchává do schodů apod.

Ke stigmatizaci pacientů dochází bohužel i **ze strany odborníků**. Pojdme si tuto oblast probrat podrobněji.

Lékař a stigmatizace

Lékaři by měli být více vzděláváni ve správné komunikaci s pacienty. Zdaleka ne všichni lékaři se již naučili účinnější způsob komunikace a i světové studie prokázaly, že někteří lékaři věnují pacientům s obezitou méně času, protože si myslí, že si za kila navíc mohou vlastní nedisciplinovaností.

- **Řeší často jen důsledky jejich obezity, tedy přidružená onemocnění, ale ne podstatu nemoci - redukci váhy.**

- Posílají pacienty méně na specializovaná vyšetření, protože přikládají větší váhu obezitě jako příčině problémů než jiným možným faktorům.
- Dále často pacienty neúměrně straší zdravotními dopady obezity, což většinou nevede ke zvýšení motivace s obezitou něco dělat.

Lékař by měl **citlivě upozornit na [zdravotní rizika obezity](#)**, ale měl by k lidem s obezitou mít respekt, zeptat se jich, zda je nyní vhodná doba na řešení problému obezity. Pokud je pacient motivován ke změně, společně se s odborníkem zamyslí nad konkrétními kroky, které povedou k dílčím cílům v oblasti výživym pohybu či psychiky.

Terminologie a zobrazování lidí s obezitou v médiích

Články o obezitě bohužel často nevycházejí z vědecky podložených poznatků. Hlavním cílem je čtenost a tak minimálně v titulku bývá často bombastické sdělení s fotkami dehonestujícími lidi s obezitou, kdy jsou zobrazováni s hamburgerem v jedné ruce a zmrzlinou v té druhé, v nečinnosti, často rozvalení na gauči sledující televizi.



▪ Velký posun v této problematice udělala Evropská koalice pro pacienty s obezitou (ECPO), která zahájila hnutí Poeples first, jak mezi laickou veřejností, tak mezi odborníky, ale i novináři. Je **proti nálepkování** a snaží se šířit myšlenku, aby se neužíval pojem obézní člověk, ale **člověk s obezitou**, aby se nepoužíval pojem morbidní obezita. Koalice vytvořila databázi příjemně vyhlížejících lidí s obezitou při běžných aktivitách, která je k dispozici zdarma k použití. Focení se zúčastnilo mnoho zemí, mezi nimi i Česká republika zastoupená STOBem.

Jaké jsou dopady stigmatizace a jak to změnit?



Stejně jako každá jiná forma stigmatizace má i tato forma soudící osoby dle tělesné hmotnosti **negativní dopady - psychické, sociální i zdravotní**. Může vést ke zvýšenému výskytu deprese, úzkosti, nízké sebeúctě, poruchám příjmu potravy apod. Pokud se vás

to týká, mějte napaměti, že **nikdy není pozdě začít měnit svůj životní styl a být aktivním tvůrcem svého života**. A v případě potřeby dojít v laskavém doprovodu opravdového odborníka k cíli (pomoci mohou i odborníci ze STOBu).

A co můžete udělat vy hned teď? Změňte vy sami jazyk, jakým k sobě promlouváte. Mluvte k sobě, jako byste mluvili ke své dobré kamarádce nebo k malému dítěti, zkrátka **buďte sami k sobě laskaví a važte si (bez ohledu na váhu) sami sebe**.

Zdroj obrázků v textu: Ladislav Adámek/ECPO Media

Zdroj informací: autorský článek Iva Málková (zakladatelka STOBu)

<https://www.stob.cz/cs/necpi-se-a-cvic-reseni-nebo-skodлива-nalepka>

<https://www.stob.cz/cs/online-prenos-diskuze-s-odborniky-necpi-se-a-cvic-reseni-nebo-skodлива-nalepka>

[nadváha](#) [obezita](#) [rizika obezity](#) [zdraví](#) [zdravý životní styl](#) [změna stravovacích návyků](#) [změna životního stylu](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz