



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 9. 11. 2023 | redakce Vím, co jím

Body shaming jako nebezpečný fenomén nejen na sociálních sítích

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Body-shaming-jako-nebezpecny-fenomen-nejen-na-socialnich-sitich__s10012x20684.html

Šikana může mít mnoho podob. Od vydírání, přes fyzické útoky, vyhrožování až po ponižování a kritizování druhých kvůli jejich tělesnému vzhledu. Body shaming, s nímž se v souvislosti s rozvojem sociálních sítí setkáváme více než kdykoli předtím, dokáže zničit i poslední zbytky našeho sebevědomí a může mít nedozírné následky především u dospívajících.



Moc hubená, tlustá, svalnatá...

Body shaming neboli zesměšňování, hanobení či zostuzování něčího těla existuje od pradávna a s jeho určitou formou se setkal nejspíš každý z nás. **Nejčastěji se týká kritiky tělesné váhy**, ale může mít i mnoho dalších podob, například být namířena proti našim vlasům, ochlupení či obličejovým rysům. Podle Terezy Horové, trenérky fitness sítě Form Factory, je však nejčastější fat shaming, tedy zostuzování těla na základě vyšší tělesné váhy.

„Neobvyklý není ani skinny shaming, tedy kritika těch, kteří jsou naopak označováni jako extrémně štíhlí,“ říká Horová a dodává, že v oblasti fitness se objevuje také zesměšňování dívek a žen, které se rozhodnou soutěžit v kategoriích jako bikini fitness, wellness fitness či kulturistice žen.

Nikdy se nezavděčíte všem

Rozebírání postav a vzhledu ostatních tady sice bylo od pradávna, ale ještě více se tento nebezpečný fenomén rozmohl s nástupem sociálních sítí, kde lidé píšou komentáře za jediným účelem - ranit a zesměšnit. Stala se z toho norma, která skoro nikomu nepřijde zvláštní. Přitom, jak říká české přísloví - není na

světě člověk ten, aby se zavedl lidem všem. Je to zkrátka těžké, či spíše nemožné. Ale především – **není to vůbec nutné!**

„Pro někoho můžete být příliš tlustí, pro jiného příliš hubení. Každý má vlastní vnímání druhých a světa obecně, proto bychom se měli těmto srovnáním vyhybat. Pro druhého člověka to bývá velice nepříjemné až ubližující. Mimo to hodnota člověka se neodvívá od toho, zda splňuje cizí ideály,“ říká Martina Weisserová, hlavní výživová poradkyně KetoDiet.

Málokdy si navíc uvědomuje, že **ať už někoho zesměšňuje na sociálních sítích nebo osobně, dopouští se šikany**, která může mít hrozné dopady.

„Body shaming bychom rozhodně neměli bagatelizovat či dokonce přehlížet. Následkem častého zesměšňování mohou být poruchy příjmu potravy, zneužívání návykových látek, rozvoj depresivních či úzkostných projevů, nebo dokonce sebepoškozování až sebevražda,“ varuje Horová.

Body shaming zažila až třetina dospívajících

Podle výzkumu Centra prevence rizikové virtuální komunikace zažila třetina dospívajících situace, kdy čelila zesměšňování týkající se jejich profilu na sociálních sítích. V souvislosti s body shamingem má 14 % dospívajících zkušenosti s negativními komentáři



obličej a vlasů a 11 % dospívajících s urážkami vztahujícími se k jejich postavě. V reálném světě zažilo body shaming každé druhé dítě (celkem 53 %).

Nejste na to sami!

Body shaming může člověka poznamenat na hodně dlouhou dobu. A následky mohou být někdy fatální, zvláště v případě dospívajících, kteří jsou v tomto směru velice citliví. Proto pokud se do podobné situace dostanete nebo

zaznamenáte útok na někoho z okolí, **neváhejte vyhledat odbornou pomoc.**

„Budete-li k sobě mít vy či člověk, kterého se to týká, nějakou podporu, zvládne to mnohem lépe, než kdyby na to zůstal sám. Pomocnou ruku mohou podat nejen nejbližší, ale i terapeut, psycholog, případně i zkušený výživový poradce. Zkrátka člověk, který vám pomůže, začne to s vámi řešit a zvýší vaše sebevědomí tak, abyste se byli schopni bránit,“ radí Weisserová a dodává, že každý z nás si sám určuje, od koho kritiku bude přijímat.

Nedejte body shamingu šanci

- **Respektujte sebe i druhé.** Přemýšlejme o tom, co říkáte a jak se chováte, a to jak k sobě, tak i k ostatním. Tolerování urážek zaměřených na vzhled vede k tomu, že se toto chování stane akceptovatelné, tolerovatelné a vlastně normální a běžné, i když to tak není.
- **Posilujte své sebevědomí,** abyste dokázali přijímat sami sebe takové, jací jste. Nedovolte, aby vás kritika ostatních ovlivňovala a přiměla ke snaze přizpůsobit se nereálným ideálům krásy.
- **Hledejte pozitivní vzory.** Někoho, kdo vám bude svým chováním a přístupem k životu dobrým příkladem.

- **Omezte svůj čas strávený na sociálních sítích** a vyhněte se sledování lidí, kteří za to opravdu nestojí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Děti a kult krásy v on-line světě. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. 2022 (dostupné online: <http://www.e-bezpeci.cz./index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-kras-y-v-online-svete-2022/file>)

<https://www.lifeworkscommunity.com/blog/what-is-body-shaming-and-how-can-it-be-stopped>

<https://www.verywellmind.com/what-is-body-shaming-5202216>

[pocit méněcennosti](#) [poruchy příjmu potravy](#) [psychická pohoda](#) [sociální sítě](#)
[stres](#) [zdravé sebevědomí](#)

Copyright © 2024

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