كسر التحيز: مواجهة وصمة العار الاجتماعية للسمنة

كتب بواسطة: تالين حبش

السمنة ليست مجرد مشكلة شخصية ولكنها مشكلة اجتماعية تؤثر علينا جميعًا,، مع أكثر من 2 مليار من البالغين والأطفال في جميع أنحاء العالم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. ومع ذلك، فإن العواقب الصحية الجسدية للسمنة ليست هي التحديات الوحيدة التي يواجهها الأفراد الذين يعانون من وزنهم. غالبًا ما يواجه الأشخاص الذين يعانون من السمنة وصمة العار والتحيز والتمييز الاجتماعي ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير مدمر على حياتهم.

يمكن رؤية وصمة العار الاجتماعية المحيطة بالسمنة في جوانب مختلفة من الحياة ، بما في ذلك التعليم والتوظيف والرعاية الصحية. قد يواجه الأفراد الذين يعانون من السمنة البلطجة والمضايقة والتمييز في الأوساط التعليمية ، مما قد يؤثر على أدائهم الأكاديمي واحترامهم لذاتهم. في مكان العمل ، قد يتم تجاوزهم للحصول على فرص عمل أو ترقيات بسبب وزنهم. في أماكن الرعاية الصحية ، قد يتلقون رعاية منخفضة الجودة أو يخضعون لمواقف سلبية من مقدمي الرعاية الصحية.

قال إختصاصي بالمعالجة النفسية دكتور شادي عطراط: "على الرغم من التقدم في قبول التنوع ، لا يزال الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة يواجهون عقبات وتحديات قد لا يدركها الكثيرون."

قد يكون للسمنة تأثير كبير على الصحة النفسية للشخص البدين. قد يشعر الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة بالوعي الذاتي بشأن مظهرهم ولديهم أفكار سيئة حول صورة أجسامهم ، وهو تأثير نفسي متكرر للسمنة. ترتبط السمنة أيضًا بتدني احترام الذات ، حيث قد يشعر الناس بالانتقاد أو الإقصاء بسبب وزنهم. أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة للشعور بالحزن والقلق من غيرأشخاص السمنة. يمكن أن تسبب السمنة أيضًا العزلة الاجتماعية لأن الناس يشعرون بالحرج أو الخجل من وزنهم وتجنب المواقف أو الأنشطة الاجتماعية.

"نحن بحاجة إلى الابتعاد عن وصم الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة والتركيز بدلاً من ذلك على خلق بيئة تدعم السلوكيات وأنماط الحياة الصحية." قال الدكتور ديفيد لودفيج ، أستاذ طب الأطفال في كلية الطب بجامعة هارفارد.

أخيرًا ، من المهم الاعتراف بأن السمنة مشكلة مجتمعية تؤثر علينا جميعًا ، وليست للأفراد فقط. يمكننا المساعدة في تحسين حياة الأشخاص الذين يعانون من وزنهم وتعزيز تحسين الصحة والرفاهية للجميع من خلال تحدي وصمة العار المجتمعية للسمنة والعمل من أجل مجتمع أكثر شمولاً وتسامحًا.