

PAMJA E JASHTME DHE SHËNDETI MENDOR

Pamja e jashtme - Shëndeti Mendor

Pamja e jashtme dhe vlerësimi ndaj vetvetes fillojnë në mendje dhe jo në pasqyrë.

Të dyja nga këto mund të ndryshojnë mënyrën se ju e vlerësoni vetën dhe vlerat e tuaja si individ. Pamja e jashtme dhe vlerësimi ndaj vetvetes janë një pjesë shumë e rëndësishme e të qenurit i shëndetshëm.

Pamja e jashtme - Definicioni

Pamja e jashtme nënkupton mënyrën se si një person e percepton trupin mentalisht dhe vizualisht, është një imazh mendor që ka rol perceptues dhe afektiv dhe ndikon në mënyrën se si ndërveprojmë me veten dhe se si ajo pamje prezantohet publikisht. Pamja e jashtme është imazhi mental që e ke për trupin tënd dhe mënyra se si ndihesh me trupin tënd kur e shihni veten në pasqyrë. Një imazh negativ i pamjes së jashtme mund të shty individin në depresion, çrregullime të ankthit, çrregullime të të ngrënit dhe dismorfia trupore, ndërsa e kundërta një imazh pozitiv për pamjen e jashtme mund të rrisë nivelin e konfidencës dhe ka ndikim në mënyrën si ne bashkëveprojmë në lidhje me të tjerët.

Një person nuk e ka një pamje të saktë ose korrekte për vetën e vet dhe predispozitat janë të mëdha që këta persona kanë një pamje të jashtme të shtrembëruar. Janë nivele të ndryshme të shtrembërimit që bazohen në disperancin mes realitetit dhe perceptimit.

Kjo gjendje quhet Body Dismorphic disorder dhe futet në grupin DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

Cili është ndikimi i pamjes së jashtme në shëndetin mental

Pamja e jashtme është shpesh mënyra në të cilën ne vlerësohemi fillimisht nga të tjerët. Ideali aktual në Amerikë është një trup femëror ultra i hollë dhe trup mashkullor shumë i tonifikuar dhe i dobët. Shumica nuk mund të transformojnë trupat e tyre të trashëguar gjenetikisht për të përmbushur këto ideale ekstreme, pavarësisht përpjekjeve të mëdha të bëra për të ndryshuar një trup që ata e perceptojnë si inferior. Kur trupi realist i një personi dhe imazhet e tij ideale të trupit nuk përputhen, kjo shpesh mund të çojë në probleme të shëndetit mendor si çrregullime të të ngrënit, çrregullime të humorit dhe çrregullime ankthi. Disa çrregullime serioze të të ngrënit janë të përqendruara rreth shqetësimeve të imazhit të trupit. Ata që luftojnë me anoreksinë dhe buliminën përfshihen në sjellje të rrezikshme si vetë-uria, të vjellat e shkaktuara nga vetja, mbi-stërvitja dhe abuzimi me laksativët si një mënyrë për të pasur kontroll. Shpesh, imazhi dhe pesha e tyre janë të vetmet gjëra mbi të cilat ata kanë kontroll pasi janë të ndrydhur vazhdimisht nga depresioni ose ankthi themelor.

Historikisht i kemi konsideruar çështjet që lidhen me imazhin e trupit dhe çrregullimet e të ngrënit si një shqetësim femëror, megjithatë vitet e fundit gjithnjë e më shumë meshkuj po përballen me pakënaqësi trupore. Dismorfia e muskujve është më shumë shqetësuese tek meshkujt sesa tek femrat dhe përfshin ushtrimin e tepërt dhe ushqimin kufizues me qëllim të përmirësimit të fizikut të tyre. Ndërsa këtu çrregullimet e të ngrënit janë lidhja e dukshme midis çështjeve të shëndetit mendor dhe imazhit të trupit. Ata me çrregullime të imazhit të trupit janë gjithashtu në rrezik për çrregullime ankthi, çrregullime të përdorimit të substancave, çrregullime të humorit dhe ulje të vetëbesimit. Stigma e peshës është dokumentuar si një rrezik për depresion, ankth dhe pakënaqësi trupore. Është e vështirë ndonjëherë për të përcaktuar nëse depresioni dhe ankthi ishin të parat apo nëse ishin çështjet e imazhit të trupit. Pavarësisht, ekziston një cikël vicioz i sëmundjeve mendore dhe çrregullimeve të të ngrënit, dhe të dyja duhet të trajtohen njëkohësisht në mënyrë që individi të shërohet plotësisht. Kur një individ është i pakënaqur me peshën ose pamjen e tij, ai shpesh ndihet i mbingarkuar, i dëshpëruar dhe i shqetësuar në situata sociale. Kjo mund të çojë në izolim social, biseda negative me veten dhe mbingrënie për rehati. Të gjitha këto sjellje përjetësojnë një perceptim negativ të vetvetes. Për adoleshentët, fillimi i pubertetit mund të krijojë shqetësime të humorit për shkak të ndryshimit të trupit të tyre. Kjo është një kohë e zakonshme për të përjetuar imazh negativ të trupit së bashku me ankthin dhe depresionin. Më vonë në jetë ka edhe raste rreziku. Për femrat, shtatzënia dhe periudha pas lindjes është shpesh një kohë që mund të krijojë një pamje negative për trupin e dikujt. Mediat e përforcjnë këtë me imazhet e të famshmëve që pozojnë me foshnjat e tyre me trupa të tonifikuar, në dukje të përsosur. Me kalimin e moshës, trupat tanë ndryshojnë duke krijuar mundësi për trishtim dhe depresion për shkak të shfaqjes së flokëve gri, rrudhave dhe të kuptuarit se trupat tanë janë të aftë për më pak se sa dikur.

A ndikon pamja e jashtme në shëndetin fizik?

Mënyra se si një person ndihet në trupin e tij dhe e percepton pamjen e tij mund të ketë gjithashtu një ndikim të drejtpërdrejtë në shëndetin e tij fizik. Ka më pak gjasa që një person që ndihet keq për pamjen e tij ose që ka përjetuar reagime negative për pamjen e tij, të ndihet rehat duke ushtruar në publik, duke kërkuar kujdes mjekësor ose duke u angazhuar në aktivitete shoqërore. Ata me nivele më të ulëta të kënaqësisë trupore gjejnë nivele më të ulëta kënaqësie gjatë ushtrimeve në përgjithësi. Të gjitha këto mund të çojnë në pasojë negative fizike për individin, shërbejnë vetëm për të përkeqësuar vetë-konceptin e tyre. Kur një individ ndihet aq keq për veten dhe pamjen e tij, saqë ka frikë të kërkojë kujdes mjekësor, ndikimi në shëndetin e



Mirlinda Berisha
Doktor i Mjekësisë
Facial Aesthetics AM

tij mund të jetë mjaft i dëmshëm.

Këta pacientë humbasin ekzaminimet shëndetësore për kancerin, diabetin dhe presionin e lartë të gjakut nga frika se si mund të trajtohen për mbipeshën. Disa madje vazhdojnë sjelljet e dëmshme nga frika e shtimit në peshë nëse ndalojnë, si p.sh. pirja e duhanit ose marrja e stimuluesve.

Një pamje e jashtme pozitive

Një imazh pozitiv i trupit vjen nga aftësia për të pranuar atributet pozitive të dikujt së bashku me ato zona që nuk i pëlqejnë domosdoshmërisht. Kur një person mëson të vlerësojë veten bazuar në një kombinim elementësh kundrejt vetëm pamjes së jashtme, ai do të ketë më shumë gjasa të ketë një imazh pozitiv të trupit. Një person me një imazh pozitiv të trupit e pranon veten dhe e kupton se pamja e tyre është vetëm një aspekt i asaj që ata janë. Shmangia e krahasimit dhe perfeksionizmit janë fillimet e mira për të zhvilluar një imazh të shëndetshëm të trupit. Nëse po e krahasojmë veten me të tjerët dhe presim që të jemi të përsosur, nuk do të jemi kurrë të kënaqur me atë që shohim në pasqyrë.

Një vlerësim i asaj që trupi ynë mund të bëjë është po aq i rëndësishëm nëse jo më shumë sesa të pëlqejmë atë që dukemi. Një nënë që vlerëson se trupi i saj mund të mbajë dhe të japë një jetë të re, një burrë që vlerëson se është në gjendje të

luajë bejsboll me djalin e tij janë të gjitha shembuj të kësaj.

Pse është i rëndësishëm një imazhi pozitiv i trupit?

Një imazh pozitiv i trupit është i rëndësishëm sepse ndikon në mënyrën se si ndihemi për veten. Ajo ndikon në nivelin tonë të besimit dhe mënyrën se si ndërveprojmë në marrëdhëniet tona. Kur një person i bën faktorë të tjerë përcaktues të vetëvlerësimit dhe vetë pranimit, pamja e dikujt bëhet më pak një pikë qendrore.

Kjo nuk do të thotë se dëshira për t'u dukur mirë është në thelb e keqe. Kjo do të thotë se ne jemi shumë më tepër se pamja jonë dhe se si ajo përputhet me standardin e bukurisë së shoqërisë. Kur ndihemi më të sigurt, ai vetëbesim shfaqet dhe bëhet pjesë e asaj që jemi dhe çfarë bëjmë. Kjo na ndihmon në marrëdhëniet tona personale, ose në sipërmarrjet profesionale, madje edhe në ndjekjen e hobeve tona. E gjithë kjo çon në të qenit një person më i kënaqur dhe më i shëndetshëm.

Një imazh negativ i trupit

Të gjithë kemi takuar dikë që ka një imazh negativ të trupit. Ky person përipiqet të fshihet pas rrobave të gjera, ata kritikojnë pamjen e tyre dhe shmangin aktivitetet të tilla si noti, fotot familjare ose çdo gjë tjetër që përfshin të tjerët të vërejnë trupin e tyre. Ky individ humbet marrëdhëniet dhe përvojat për shkak të mënyrës se si e shohin veten në krahasim me të tjerët.

Kur diçka nuk shkon mirë në jetën e dikujt me një imazh negativ të trupit, ata zakonisht ia atribuojnë atë pamjes së tyre dhe jo ndonjë arsyeje tjetër. Kjo përforcon besimin e tyre se duhet të ndryshojnë pamjen e tyre për të qenë më të lumtur dhe më të suksesshëm.

Imazhi negativ i trupit është:

•Një preokupim me peshën dhe format e trupit

•Pakënaqësi trupore

•Të kesh emocione negative për trupin tënd si vetëdija, turpi, faji ose ankthi

•Duke bërë vazhdimisht komente negative për madhësinë dhe formën tuaj

•Ndjeheni të pakënaqur ose të shqetësuar edhe për rritjen më të vogël të peshës trupore

•Angazhimi në sjellje të pashëndetshme për të modifikuar trupin tuaj si agjërimi ose dieta, të vjellat e shkaktuara nga vetë, përdorimi laksativ, pirja e duhanit ose përdorimi i drogës

Çrregullimet e shëndetit mendor që lidhen me imazhin e trupit

Ndikimi i imazhit negativ të trupit shtrihet përtej thjesht të mos pëlqyerit sesi duket me rroba banje ose me prerjen e re të flokëve. Këto shqetësime në mënyrën se si një person e sheh veten në raport me të tjerët dhe krahasuar me standardet shoqërore të atraktivitetit mund të çojnë në çrregullime të shëndetit mendor gjithashtu.

Imazhi negativ i trupit mund të çojë në kushtet e mëposhtme të shëndetit mendor:

•Anoreksi

•Bulimia

•Diabulimia (diabetitët e tipit I manipulojnë marrjen e insulinës për humbje peshe)

•Dismorfia e muskujve ose e trupit

•Ankthi

Si imazh i mirë i trupit dhe vetë - vlerësimi ndikon pozitivisht në shëndetin mendor:



•Depresioni

Si të merrni ndihmë për çështjet e imazhit të trupit

Njerëzit me imazh negativ të trupit kanë një shans më të lartë për të zhvilluar çrregullime të të ngrënit dhe kushte të lidhura me to. Për këtë arsye është e rëndësishme të kërkonti ndihmë profesionale nëse ju ose një person i dashur po luftoni me një imazh të shtrembëruar ose negativ të trupit.

Gjërat që mund të bëni për të ndihmuar dikë me imazh të dobët të trupit:

- Flisni për trupin tuaj në një dritë pozitive dhe praktikoni vetë-pranimin
- Diskutoni aspektet pozitive të personit që

vlerësoni që nuk kanë lidhje me pamjen

•Ndaloni së ndjekuri faqet e mediave sociale që përforcojnë besimet e pashëndetshme për idealet e bukurisë dhe ndiqni faqet që promovojnë pozitivitetin e trupit dhe vetë-pranimin, si për shembull të shëndetshëm në çdo madhësi (HAES)

•Inkurajoni mikun ose të dashurin tuaj që të kërkojë ndihmë profesionale



Tik Tok

Snapchat

Youtube

Instagram

Comments

Social Media

Likes

Referencat:

1.A. Baghdadli et al. *Impact of autism in adolescents on parental quality of life.* *Qual. Life Res.* 2014; 23 (6): 1859-1868

Al-Kandari S et al. *Brief report: social support and coping strategies of mothers of children suffering from ASD in Kuwait.* *J. Autism Dev. Disord.* 2017;47, 3311-3319.

Charman T, Baird G. *Practitioner review: Diagnosis of autism spectrum disorder in 2- and 3-year-old children.* *Child Psychology Psychiatry.* 2002;43(3):289-305.

Cox A et al. *Autism spectrum disorders at 20 and 42 months of age: stability of clinical and ADI-R diagnosis.* *Child Psychology Psychiatry.* 1999;40(5):719-732.

Davis, NO, Carter, AS. *Parenting Stress in Mothers and Fathers of Toddlers With Autism Spectrum Disorders: Associations With Child Characteristics.* *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2008;38.7:1278-91.

Gray, D. E., Holden, W. *Psychosocial well-being among the parents of children with autism.* *Australia and New Zealand Journal of Developmental Disabilities,* 1992; 18(2), 83-93.

Higgins DJ, Bailey SR, Pearce JC. *Factors associated with functioning style and coping strategies of families with a child with an autism spectrum disorder.* *Autism.* 2005;125-137

Ilias K et al. *Parenting Stress and Resilience in Parents of Children With Autism Spectrum Disorder (ASD) in Southeast Asia: A Systematic Review.* *Front Psychol.* 2018; 9,9:280

Meltzer, L. J. *Factors associated with depressive symptoms in parents of children with autism spectrum disorders.* *Res. Autism Spectr. Disord.* 2011; 5 (1). 361-367

Mistry R, Elenbaas L. *It's All in the Family: Parents' Economic Worries and Youth's Perceptions of Financial Stress and Educational Outcomes.* *Journal of Youth and Adolescence.* 2021; 50: 724-738

Osborne, L. A, Reed, P. *Parents perceptions of communication with professionals during the diagnosis of autism.* *Autism.* 2008; 12: 259-