

# W poszukiwaniu wizerunku idealnego

Odkąd sukces zaczęło utożsamiać z pięknem i nie-naganną sylwetką, zaczęło się pojawiać coraz więcej pomysłów na to, jak pomóc ludziom schudnąć i utrzymać pożądaną linię. Niektóre z tych propozycji są zdrowe, ponieważ kładą wyważony nacisk na zbilansowaną dietę i ćwiczenia fizyczne oraz dbanie o zdrowie psychiczne. Niektóre jednak nie są ani zrównoważone, ani zdrowe. W rzeczywistości tysiące młodych ludzi i dorosłych zapada na przewlekłe choroby, a nawet umiera w walce o idealny wizerunek. Anoreksja, bulimia, bigoreksja, fitoreksja czy operacja plastyczna dla niektórych wydaje się być rozwiązaniem na drodze poszukiwania szacunku do siebie.

Atrakcyjność fizyczna ma ogromny wpływ na osobowość człowieka. Rzecz jasna pewne wzorce były odmienne w różnych czasach i w różnych kulturach. W zachodniej kulturze od wielu lat ideałem piękna jest osoba szczupła, opalona, o średnio rozwiniętej muskulaturze. W obrębie jednej kultury, w danym czasie większość ludzi ma mniej więcej takie samo wyobrażenie piękna fizycznego. Wielu uważa też osoby o atrakcyjnym wyglądzie za godne zaufania i mające wyższy status społeczny. Można to wytłumaczyć tym, że osoba uważana za atrakcyjną poprzez to, jak traktują ją inni, nabiera większej pewności siebie.

Nadmierne objadanie się, a następnie „oczyszczanie organizmu” to **bulimia**. Typowa jej ofiara nie jest otyła i sprawia wrażenie osoby cieszącej się powodzeniem. Płaci jednak za swój wygląd wysoką cenę. Ofiara bulimii ma zazwyczaj depresję i poczucie winy. Niektórzy ludzie przejadają się, bo jedzenie dla nich jest czymś więcej niż tylko zaspokajaniem głodu. Mogą na przykład jeść, gdy potrzebują uznania. Postrzegają wtedy jedzenie jako nagrodę. Inni „zajadają stres”. Natomiast osoby cierpiące na **anoreksję** stosują morderczą dietę. Twierdzą, że są za grube nawet wtedy, gdy ich organizm jest już wycieńczony. Wielu lekarzy dostrzega przyczynę anoreksji w obowiązującym powszechnie wzorcu piękności, w którym szczupła sylwetka jest podstawowym elementem.

Kolejnymi po bulimii i anoreksji groźnymi zaburzeniami w postrzeganiu własnego ciała są fitoreksja i bigoreksja. **Fitoreksja** to zaburzenie psychiczne, którego istotą jest przesadna dbałość o sylwetkę, obsesyjne dążenie do bycia „fit”, czyli dążenie do osiągnięcia idealnego, wysportowanego ciała. Osoby cierpiące na fitoreksję uważają, że ich sylwetka nie jest perfekcyjna. W związku z tym stają się uzależnione od ćwiczeń, dzięki którym mają się pozbyć defektów ciała i osiągnąć ideał sylwetki. Niestety ten w rzeczywistości nie istnieje, dlatego akceptacja własnego ciała nigdy nie następuje. Warto wiedzieć, że fitoreksja dotyczy nie tylko kobiet. Również mężczyźni wpadają w pułapkę bycia „fit”. Kiedy panowie są wiecznie sfrustrowani i niezadowoleni z własnego wyglądu, mówi się o kom-

pleksie Adonisa, który może doprowadzić do niebezpiecznej bigoreksji. **Bigoreksja** to obsesja na punkcie muskulatury. Zaburzenie to dotyka około 10 procent mężczyzn wyczynowo uprawiających kulturystykę. Kulturystyka stała się szalenie popularna. Jednak jej uprawianie nie jest gwarancją atrakcyjnego wyglądu. Badania potwierdzają, że mężczyźni oceniają bardzo muskularne kobiety za nieatrakcyjne. Kobiety również wyżej oceniają sylwetki mężczyzn w kształcie litery V, niż bardzo umięśnione.

Ludzie stawiający sobie nierealne cele mogą stać się również „ofiarami skalpela”, krążąc między gabinetami chirurgii plastycznej w poszukiwaniu idealnej twarzy. Takie zachowanie nie tylko stwarza ryzyko infekcji, ale może także spowodować głębokie załamanie, jeśli kolejne wysiłki spełniają na niczym i nie przynoszą upragnionych rezultatów.

Uroda jest w naszym umyśle i nie zależy tylko od tego, jak widzą nas inni. Wygląd nie jest jedynym kluczem do miłości własnej. Ci, którzy mają wysokie mniemanie o sobie nie zawsze są najbardziej atrakcyjni.

Monika Kofel-Dudziak  
tel. 783 133 336



POD HONOROWYM PATRONATEM MARSZAŁKA  
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO - POMORSKIEGO  
PIOTRA CAŁBECKIEGO

28.08.15 do 20.09.15: WYSTAWA OBRAZÓW O TEMATYCE MYŚLIWSKIEJ  
miejsce: MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - CZYTELNIJA-GALERIA

PROGRAM OBCHODÓW 90-LECIA

05 września - sobota

- godz.13.00 -13.30: zbiórka członków koła, pocztów sztandarowych, zaproszonych gości przy Kościele pod wezwaniem św. Piotra i Pawła w Ciechocinku ul. Kościuszki
- godz.13.45: wprowadzenie pocztów sztandarowych do kościoła
- godz.14.00 - 15.10: Msza Święta z poświęceniem sztandaru
- godz.15.20 - 15.35: przemarsz pocztów, koła, gości do parku-Muszała Koncertowa
- godz.15.45 -17.00: Uroczystość nadania i wręczenie sztandaru dla Koła Łowieckiego
- godz. 17.15 -18.30: Koncert orkiestry Reprezentacyjnego Zespołu Muzyki Myśliwskiej Polskiego Związku Łowieckiego pod kierownictwem MIECZYŚLAWA LEŚNICZAKA

FUNDATORZY I SPONSORZY OBCHODÓW 90-LECIA KOŁA ŁOWIECKIEGO Nr 2 „ZDRÓJ”



FIRMA „POŁO” CIECHOCINEK, BIURO POŁOWANÍ DRAWSKO POMORSKIE „ARTEMIS”,  
NADLEŚNICTWO GNIEWKOWO, FIRMA HANDLOWA „AGAT”, STUDIO FILMOWE NALEWAJK,  
FABRYKA STOLARKI DREWNIANEJ RACIAZEK, KLINIKA UZDROWISKOWA „POD TEŻNIAMI”  
im. JANA PAWŁA II, SANATORIUM „POLEX-RUCH”, FIRMA HANDLOWA PLH-AUDIO,  
PRACOWNIA PREPAROWANIA ZWIERZĄT „ORYX”, WIESŁAW PŁACHA,  
LESZEK PIETRZYKOWSKI, ROBERT KOŁOWROCKI