

تصویر منفی از بدن بر سلامتی شما اثر می‌گذارد

تصویر بدن (body image) به معنای ظاهری از بدن‌تان است که شما در ذهن دارید و شیوه‌ای که خودتان را تجسم می‌کنید...



تصویر بدن (body image) به معنای ظاهری از بدن‌تان است که شما در ذهن دارید و شیوه‌ای که خودتان را تجسم می‌کنید. "تصویر ذهنی از بدن" تنها یک مفهوم سطحی نیست، بلکه می‌تواند بر کل زندگی شما اثر بگذارد. داشتن تصویر ذهنی منفی از بدن در صورتی که به اندازه کافی شدید باشد، می‌تواند این عوارض را ایجاد کند:

- خطر افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.
- باعث از دست دادن عزت نفس شود.
- تمرکز ذهنی شما را به هم بزند.
- شما را به انجام رفتارهای پرخطر برانگیزد.
- به انزوای اجتماعی شما منجر شود.

به مشکلات بهداشت روانی مانند اختلالات خوردن و خوراک (پراشتهایی یا بی‌اشتهایی عصبی) بینجامد. شما را وادارد که از سبک زندگی سالم مانند خوردن غذای سالم و انجام ورزش به اندازه کافی خودداری کنید.

همشهری آنلاین