



SEEDS FOR THE FUTURE



Cẩm nang

YÊU THƯƠNG VÀ TRÂN TRỌNG CƠ THỂ



Thực hiện:

Thùy Anh Nguyễn

Biên tập:

Annie Trần

Thoa Đinh

T.S Hương Lê

Thiết kế:

Khánh Du

Uyên Trương

InPsychOut cảm ơn T.S Nguyễn Thị Ánh Nguyệt vì những góp ý để hoàn thiện cuốn cẩm nang này.

Cẩm nang này thuộc bản quyền của InPsychOut. Xin vui lòng không sao chép dưới mọi hình thức.

Việc sử dụng cẩm nang cần được sự cho phép của InPsychOut.

Lời mở đầu

Bạn cảm thấy thế nào về cơ thể của mình? Chắc sẽ có những ngày bạn cảm thấy tự tin, trân trọng, và nâng niu cơ thể của mình, nhưng cũng sẽ có những ngày sự chắc chắn này biến mất, và bạn rơi vào nỗi tuyệt vọng rằng mình thật xấu xí. Thực chất, bạn không phải là người duy nhất cảm thấy như thế đâu. Ai trong chúng ta cũng có thể bị ám ảnh bởi suy nghĩ này - dù bạn là một sinh viên bình thường hay một người mẫu nổi tiếng, dù bản dạng giới của bạn là gì, và cho dù bạn có tự tin đến mấy đi nữa. Tuy đây là một trải nghiệm vô cùng phổ biến, nhưng không phải vì vậy mà chúng ta nên xem nhẹ và bỏ qua những tác hại mà nó gây ra.

Nếu những cảm giác tiêu cực về cơ thể của bạn lấn át cảm giác yêu thương, thì đây có thể là dấu hiệu rằng bạn đang có khuynh hướng bất mãn với cơ thể của mình. Vì cách bạn nhìn nhận cơ thể của mình có ảnh hưởng lớn tới sức khỏe tinh thần, nên việc xây dựng lại một mối quan hệ lành mạnh hơn với cơ thể của mình là rất quan trọng. Nhưng để làm được điều này, bạn có thể bắt đầu từ đâu? Bạn có thể bắt đầu với chính quyền cầm nang mà bạn đang cầm trên tay đó. Qua quyền cầm nang này, bạn sẽ có cơ hội tìm hiểu:

- 1. Body image là gì? Nó có ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của chúng ta như thế nào?**
- 2. Một số yếu tố rủi ro dẫn đến việc bất mãn với cơ thể**
- 3. Làm thế nào để trân trọng và nhìn nhận cơ thể của mình một cách tích cực hơn?**
- 4. Bạn có thể làm gì để hỗ trợ người khác yêu cơ thể mình hơn?**
- 5. Danh sách tham khảo nơi hỗ trợ sức khỏe tâm lý**

Chúng mình mong rằng những gợi ý nhỏ được tập hợp trong cuốn cầm nang này sẽ giúp bạn hiểu được rằng mọi cơ thể đều khác biệt và giá trị, từ đó trân trọng "sự độc nhất vô nhị" của cơ thể của mình hơn. Hãy ngày càng yêu thương và tự tin khi là chính mình, bạn nhé!

1. Body image là gì? Nó ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tinh thần của chúng ta?

Body image (tạm dịch: hình ảnh cơ thể) là một khái niệm về mặt nhận thức, được dùng để chỉ cách bạn suy nghĩ và cảm nhận về cơ thể của mình [1]. 'Hình ảnh' chúng mình nói đến ở đây là hình ảnh bạn lưu giữ về bản thân trong tâm trí của mình. Khái niệm này khác với ngoại hình (*appearance*), chỉ vẻ bề ngoài và hình dáng thật sự của bạn. Cách bạn hình dung và nhận định về cơ thể của mình đóng vai trò rất quan trọng trong việc xây dựng khái niệm của bạn về chính bản thân mình (*self-concept*) và có thể được dùng để dự đoán chất lượng cuộc sống của bạn [2][3]. Thêm vào đó, hình ảnh cơ thể cũng có mối liên hệ mật thiết với lòng tự tôn và sức khỏe tinh thần [4][5].

Cụ thể, những người có khuynh hướng nhận định tiêu cực về cơ thể của mình thường sẽ có lòng tự tôn thấp hơn bình thường. Đồng thời, những người bất mãn với cơ thể của mình thường có nguy cơ trầm cảm, lo âu và tự sát cao hơn những người không có đặc điểm này. Bên cạnh đó, sự bất mãn đối với cơ thể còn làm tăng khả năng hình thành và duy trì các rối loạn ăn uống về lâu dài [6][7].

Vì vậy, việc duy trì được hình ảnh cơ thể tích cực, nghĩa là duy trì những suy nghĩ và cảm xúc tích cực về cơ thể như trân trọng, yêu thương hay tự hào thay vì chán ghét và xấu hổ, là vô cùng thiết yếu cho một cuộc sống lành mạnh.



2. Một số yếu tố rủi ro dẫn đến việc bất mãn với cơ thể của mình:

Bước đầu tiên trong quá trình xây dựng một mối quan hệ tích cực với cơ thể là tìm hiểu và nhận biết những yếu tố rủi ro khiến một người dễ bất mãn hoặc chán ghét cơ thể mình. Có rất nhiều yếu tố rủi ro có thể dẫn đến tình trạng này, nhưng chúng mình sẽ chỉ điểm qua một số những yếu tố thường gặp ở bên dưới nhé:

1. Tác động từ truyền thông và mạng xã hội:

Những hình ảnh về cơ thể lý tưởng tràn ngập trên các kênh truyền thông gây ảnh hưởng tiêu cực tới chúng ta qua hai hướng [8]. Hướng đầu tiên, là khi cá nhân tự đem cơ thể của bản thân ra so sánh với những hình mẫu ấy. Với sự phát triển mãnh liệt của mạng xã hội, hành động so sánh này không chỉ được thực hiện với những hình ảnh hoàn mỹ của người nổi tiếng trong các quảng cáo trên truyền thông đại chúng. Ta còn so sánh ngoại hình của mình với bạn bè, người thân hoặc những người quen ngoài đời qua các hình ảnh "siêu ảo" họ đăng tải trên mạng xã hội. Bên cạnh đó, khi thường xuyên tiếp xúc với các hình ảnh này, khái niệm của ta về một hình thể lý tưởng sẽ bị ảnh hưởng và thay đổi đáng kể. Những hình ảnh mà bạn lướt qua hàng ngày dần ăn sâu vào nhận thức, khiến chúng ta luôn cảm thấy rằng bản thân không đẹp, không "đủ".

Dựa trên lý trí, phần lớn chúng ta biết rằng những lý tưởng sắc đẹp không thực tế này vốn là chiêu trò kinh doanh của ngành công nghiệp làm đẹp. Nó được ra đời với mục đích khuyến khích người tiêu dùng mua sản phẩm, bằng cách cam kết rằng họ sẽ nhận được kết quả như hình quảng cáo [9]. Tuy nhiên, kể cả khi biết sự thật đằng sau những chiến dịch quảng cáo này thì có thể ta vẫn không thể kìm được việc so sánh cơ thể của bản thân với những hình mẫu ấy và trở nên bất mãn và tự ti với cơ thể của mình.

2. Ảnh hưởng từ lời nói và hành động của những người xung quanh:

Một trường hợp khác mà có thể không xa lạ với nhiều bạn chính là bị bạn bè và người thân trêu chọc hoặc chỉ ra những “khuyết điểm” trên cơ thể mà bạn chưa bao giờ để ý đến. Có thể bạn từng hoàn toàn ổn với một đặc điểm nào đó của mình cho đến khi lời nhận xét của những người xung quanh khiến bạn bỗng cảm thấy không thoải mái với cơ thể của mình nữa. Qua thời gian, bạn dần để ý đến đặc điểm ấy nhiều hơn, và bắt đầu có khuynh hướng khó chịu hay ghét bỏ nó. Những trải nghiệm như thế này thường sẽ dẫn đến sự bất mãn đối với cơ thể. Kể cả khi lời nói của những người xung quanh không chứa ác ý, mà chỉ đơn thuần là những lời trêu chọc đùa giỡn thì chúng cũng gây ảnh hưởng tiêu cực lớn tới cách một người nhìn nhận cơ thể của bản thân [10].

Lớn lên trong môi trường gia đình với những thành viên đặt nặng vấn đề ngoại hình - qua việc thường xuyên nhận xét về ngoại hình, cách ăn uống và tập luyện của những thành viên khác trong gia đình, chỉ trích ngoại hình của chính bản thân, thực hiện những hành vi kiểm soát cân nặng như ăn kiêng nghiêm ngặt, hoặc khuyến khích những tiêu chuẩn sắc đẹp do xã hội đặt ra - cũng là một yếu tố nguy cơ lớn dẫn đến sự bất mãn đối với ngoại hình [11].

3. Từng trải qua sang chấn hoặc bạo hành:

Đối với những cá nhân đã từng trải qua bạo hành về mặt thể chất hoặc bạo hành tình dục, nguy cơ hình thành các vấn đề liên quan đến hình ảnh cơ thể và các rối loạn ăn uống là cao hơn bình thường [12]. Một số ý kiến cho rằng việc này là do khi bị bạo hành, nạn nhân thường rơi vào trạng thái bất lực tột độ, đi kèm với cảm giác lo âu và bất an. Để xoa dịu những cảm giác tiêu cực này cho bản thân, nạn nhân sẽ đối phó một cách vô thức bằng cách phân ly, tách rời tâm trí khỏi cơ thể đã chịu bạo hành. Qua thời gian, hành động này có thể gây tổn thương đến hình ảnh cơ thể, dẫn đến những nhận định méo mó về cơ thể hoặc thậm chí khiến nạn nhân chối bỏ cơ thể của mình.

3. Làm thế nào để trân trọng và nhìn nhận cơ thể của mình một cách tích cực hơn?

Sau khi đã xác định được những yếu tố rủi ro có thể dẫn đến sự bất mãn đối với cơ thể, chúng ta có thể lên kế hoạch để xử lý từng yếu tố rủi ro như sau:

- **Thay đổi cách dùng mạng xã hội**

Như đã nói ở trên, khi thường xuyên tiếp xúc với mạng xã hội và những chuẩn mực sắc đẹp không thực tế, bạn dễ mang bản thân ra so sánh với những hình ảnh này, từ đó trở nên bất mãn với cơ thể của mình [13]. Tuy chúng mình hiểu rằng rất khó để hoàn toàn từ bỏ việc sử dụng mạng xã hội, nhưng bạn vẫn có thể quản lý thói quen sử dụng của mình để hạn chế ảnh hưởng tiêu cực của mạng xã hội đến hình ảnh cơ thể của mình [13]. Hơn nữa, hãy nhớ rằng những hình ảnh trên mạng thường không hề tự nhiên mà đã qua nhiều công đoạn chỉnh sửa.

Hãy bỏ theo dõi những tài khoản khuyến khích chạy theo những chuẩn mực sắc đẹp nhất định. Bạn có thể để ý xem bản thân thường cảm thấy tiêu cực và chán ghét cơ thể sau khi tiếp xúc hay tương tác với những tài khoản mạng nào để bỏ theo dõi chúng. Thay vào đó, hãy chủ động tìm và theo dõi những tài khoản khuyến khích việc trân trọng và yêu thương cơ thể của mình hơn (ví dụ trên Instagram bạn có thể tìm những hashtag như *#bodypositive* hay *#bodyacceptance*). Việc tiếp xúc với những tài khoản tích cực này có thể giúp bạn nhìn nhận lại về cơ thể của mình và trân trọng nó nhiều hơn [14].

Tuy nhiên, vẫn còn nhiều ý kiến cho rằng việc sử dụng biện pháp tránh né các tác nhân tiêu cực trên mạng xã hội không hoàn toàn hiệu quả trong việc duy trì việc hình ảnh cơ thể tích cực [13]. Dù có cố gắng hạn chế sự xuất hiện của chúng đến mức nào, bạn vẫn sẽ vô tình bắt gặp những hình ảnh phổ biến ấy trên các nền tảng mạng xã hội này hoặc qua các hình thức khác. Vì vậy, thay vì tránh né các thông tin bên ngoài này, ta cần hướng ánh nhìn vào bên trong và giải quyết vấn đề từ gốc rễ. Đó chính là thái độ tự chỉ trích cơ thể hay cảm giác xấu hổ về cơ thể của mình. Bạn có thể đọc thêm về cách đối diện với những cảm xúc tiêu cực này ở bên dưới nhé.

• Học cách “thương thân”

Một cách mà bạn có thể giúp bản thân thay đổi những thái độ và cảm xúc không lành mạnh về cơ thể của mình là việc thực hành và rèn luyện lòng “tự trắc ẩn” (*self-compassion*), hoặc nói đơn giản hơn là “thương thân” [15]. Để nói “hãy thật bao dung và yêu thương cơ thể của mình” thì rất đơn giản, nhưng đây không phải là một phản xạ tự động với tất cả mọi người. Thật khó để có thể bỗng dưng xóa đi những định kiến vốn có của bản thân với những đặc điểm cơ thể của mình, nhất là nếu bạn còn ám ảnh với những trải nghiệm không hay (như bị chế giễu) liên quan đến những đặc điểm ấy. Tuy vậy, bạn vẫn có thể thực hiện một số bài tập sau để giúp bản thân tập làm quen với việc yêu thương cơ thể của mình hơn. Chúng mình xin giới thiệu một bài tập ví dụ dựa trên thí nghiệm của Guan và cộng sự như sau [16]:

- Hãy nghĩ về một trường hợp hoặc một hoàn cảnh mà bạn đã từng gặp phải khiến bạn tự chỉ trích hay ghét bỏ những đặc điểm trên cơ thể của mình.

Bạn nghĩ bạn có đơn độc trong những trải nghiệm như vậy hay không? Bạn có biết đến ai khác mà từng có những cảm xúc như vậy hay chưa? Hãy liệt kê một vài hoàn cảnh mà những người khác có thể đã có những trải nghiệm tương tự.

- Hãy viết một đoạn văn hoặc một lá thư thể hiện sự thấu hiểu, quan tâm và ân cần gửi đến chính bản thân mình trong hoàn cảnh đã nghĩ đến ở mục 1. Viết lá thư ấy với tất cả sự yêu thương và trân trọng, như thể bạn đang viết cho một người bạn thân hay người bạn yêu thương nếu họ gặp phải những trải nghiệm không mấy êm ả này.

- Hãy viết ra tất cả những suy nghĩ và cảm nhận của bạn đối với hoàn cảnh đã nghĩ đến ở mục 1 một cách khách quan nhất.



• Tập trung vào chức năng thay vì ngoại hình của cơ thể

Để trân trọng cơ thể của mình hơn, bạn cũng có thể thử tập trung nhiều hơn vào những gì cơ thể bạn có thể làm được, thay vì ngoại hình [17]. Bạn đã bao giờ nghĩ về những cống hiến vô hình của cơ thể đối với sức khỏe của mình chưa? Nếu bạn dành chút thời gian để suy nghĩ một cách khách quan, chúng mình tin rằng bạn sẽ phải trầm trồ trước sức mạnh vô hình của cơ thể bạn đó!

Cụ thể, các chức năng của cơ thể có thể được chia ra làm 6 chức năng chính [18]:

- Khả năng thể chất (như tập thể dục, đi, đứng, độ dẻo, v.v)
- Các cơ chế bên trong cơ thể (như hệ tiêu hóa, tuần hoàn, miễn dịch, v.v)
- Các giác quan và cảm giác (như nhìn, nghe, ngửi, cảm nhận)
- Sử dụng cơ thể như một công cụ sáng tạo (như vẽ, nấu ăn, hát, v.v)
- Giao tiếp, kết nối với mọi người xung quanh
- Thực hiện những hành động chăm sóc bản thân (như chải tóc, đánh răng, v.v.)

Kể cả khi biết được tất cả những điều trên, rằng cơ thể chúng ta phải gánh vác rất nhiều trọng trách mỗi ngày, có thể bạn vẫn không cảm thấy trân trọng nó hơn. Đây có thể là vì bạn vẫn xem những việc làm đó là hiển nhiên, không có gì đặc biệt. Vậy bạn có thể làm gì để khiến học cách trân trọng sự lợi hại của cơ thể và từ đó yêu thương cơ thể hơn? Câu trả lời là bạn có thể bắt đầu chơi thể thao.

Thể thao sẽ giúp bạn chú ý đến, trở nên gần gũi và kết nối với cơ thể của mình, từ đó ý thức được những chức năng của cơ thể một cách rõ rệt hơn [19][20]. Đặc biệt, sự thay đổi về mức độ hài lòng với cơ thể này được tìm thấy ở người chơi của bất kỳ môn thể thao nào, chứ không giới hạn ở một môn chơi cụ thể. Vì vậy, hãy cứ chọn cho mình môn thể thao bạn cảm thấy phù hợp nhất và khiến bạn hào hứng nhất.

• Sử dụng nhật ký biết ơn

Nếu bạn có theo dõi InPsychOut, chắc hẳn bạn cũng biết rằng InPsychOut thường khuyến khích việc sử dụng nhật ký biết ơn để cải thiện sức khỏe tinh thần. Nhật ký biết ơn vốn là một công cụ giúp làm tăng sự hài lòng với cuộc sống và có ảnh hưởng tích cực với sức khỏe tinh thần nói chung. Ta cũng có thể sử dụng nó để tăng sự trân trọng với cơ thể của mình [21][22]. Mỗi ngày, bạn có thể viết 3 điều khiến bạn biết ơn về cơ thể của mình ("*Mình biết ơn cơ thể của mình vì...*"). Dù nó có nhỏ bé đến thế nào, hãy viết nó xuống.

• Từ bỏ việc chỉ trích cân nặng và ngoại hình của bản thân trước người khác

Những lời cảm thán như "*Dạo này tớ béo quá*" hay "*Không hiểu sao dạo này da dẻ tệ quá?*" có thể là những câu nói thường xuất hiện trong những cuộc trò chuyện của bạn với những người quen. Có thể bạn chưa biết, nhưng những lời nói này có liên quan đáng kể với sự bất mãn của bạn với ngoại hình của mình đó [23][24]. Hành động tự chỉ trích này được bình thường hóa tới mức bạn có thể còn không hề nhận ra rằng mình vừa chê cơ thể của mình. Tuy nhiên, nó lại vô thức khiến bạn chú ý vào những điểm bạn không thích về cơ thể, từ đó càng trở nên khó chịu với chúng. Không chỉ vậy, việc thường xuyên đề cập tới ngoại hình của mình khiến bạn rất khó có thể dời sự chú ý của mình sang những mặt khác của bản thân. Từ đó, bạn lại càng thêm chú trọng ngoại hình, tạo thành một vòng luẩn quẩn.



• Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn

Nếu bạn đã từng gặp những biến cố hoặc sang chấn trong quá khứ, như việc bị bạo hành thể chất hay tình dục, hãy tìm đến sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn. Ngoài mối quan hệ không lành mạnh với cơ thể của mình, bạn có thể còn đang chịu những hệ quả khác về mặt tinh thần cần phải đối diện và giải quyết. Vì vậy, chúng mình mong rằng bạn có được hỗ trợ càng sớm càng tốt để dần tháo gỡ chúng. Ở cuối cẩm nang, chúng mình có tập hợp một số địa chỉ các bệnh viện, phòng khám và trung tâm tham vấn lớn bạn có thể tham khảo. Tuy InPsychOut không thể đảm bảo uy tín của tất cả các địa chỉ trên, chúng mình mong rằng danh sách này có thể là điểm khởi đầu để bạn tìm được cho mình sự giúp đỡ phù hợp nhất. Chúng mình cũng muốn nói thêm rằng, giống như tất cả các mối quan hệ khác, mối quan hệ giữa bạn và nhà tham vấn cũng cần nhiều sự nỗ lực. Nhà tham vấn đầu tiên bạn gặp có thể sẽ không là người phù hợp nhất với bạn - bạn không cảm thấy được lắng nghe, không cảm thấy tin tưởng họ - và bạn sẽ cần phải tìm đến một người khác. Quá trình trị liệu cũng sẽ không có tác dụng ngay tức thì, mà có thể phải duy trì trong một khoảng thời gian dài. Dù vậy, chúng mình mong rằng bạn sẽ tiếp tục kiên trì vì chính mình.



4. Bạn có thể làm gì để hỗ trợ người thân?

Trong mục này, bạn có thể tham khảo một số cách để hỗ trợ người thân trở nên hài lòng và trân trọng cơ thể của họ hơn. Nếu những người xung quanh bạn muốn hỗ trợ bạn nhưng chưa biết nên hỗ trợ ra sao, bạn có thể đưa cho họ đọc phần này nhé. Để giúp người thân xây dựng hình ảnh cơ thể tích cực hơn, ta có thể:

- **Bỏ thói quen bình luận về ngoại hình và cơ thể của bản thân và những người xung quanh (kể cả những lời khen)**

Để có thể giúp người thân của mình có một mối quan hệ tốt đẹp hơn với cơ thể của mình, bạn có thể bắt đầu bằng việc ngừng chỉ trích hay bàn luận về cơ thể của chính mình. Nghe thì có vẻ rất lạ - bạn đâu có nói gì đến cơ thể của họ, bạn đang nói chính cơ thể của mình cơ mà? Thế nhưng ảnh hưởng của nó lại rất lớn đó [23]. Việc làm này của bạn có thể vô tình khiến một người chưa từng đặt nặng vấn đề ngoại hình trở nên bất an hơn về cơ thể của họ ("*Mình và người bạn này có kích cỡ giống nhau, nếu bạn ấy tự ti về cân nặng thì có phải là mình cũng nên như vậy không?*" hay "*Người bạn này xinh xắn như vậy mà còn cảm thấy bản thân xấu xí, thì chắc mình phải rất xấu rồi.*")

Ngoài ra, khi bàn luận về chủ đề liên quan đến hình dáng cơ thể, chúng ta không chỉ bình luận về cơ thể của chính bản thân mình mà còn bàn tán về cơ thể của những người khác nữa. Việc bạn chỉ trích cơ thể của những người khác, dù tích cực (“Con bé đấy vừa giảm cân bây giờ xinh lắm”, “Thằng đấy người đẹp lắm lúc nào cũng 6 múi”) hay tiêu cực (“Mũi nó nhìn cứ làm sao ấy nhỉ, xấu ghê”), sẽ chỉ làm cho người bên cạnh càng so sánh bản thân, tin tưởng vào những hình mẫu lý tưởng về sắc đẹp và càng bất mãn về ngoại hình của họ [24].

Bên cạnh đó, hãy tránh bình luận về cơ thể của họ, dù khen hay chê. Việc chê bai, chỉ trích ngoại hình của một người thường làm tăng nỗi xấu hổ về cơ thể và khuynh hướng hình thành những thói quen ăn uống rối loạn và không lành mạnh. Những lời khen dành cho ngoại hình của mình tưởng chừng như tích cực cũng đem lại tác động tiêu cực đối với cách một người nhìn nhận cơ thể của mình - họ có xu hướng tự vật hóa (*self-objectify*) cơ thể cao hơn, tức là nhìn nhận bản thân như một đồ vật và bị ám ảnh bởi vẻ ngoài của mình, thay vì nhận định mình như một cá thể có những giá trị khác ngoài giá trị thẩm mỹ [25].



• **Ngừng lấy danh nghĩa giúp đỡ họ để bodyshame**

Bodyshaming được định nghĩa là “*những bình luận tiêu cực về cơ thể của người khác, thường là dưới dạng chê bai, miệt thị hay lăng mạ*” [26]. Một trong những lời giải thích thường được đưa ra nhất để lý giải cho việc bodyshaming những người xung quanh là vì “*họ có cân nặng như vậy là không tốt cho cơ thể và sẽ dẫn đến nhiều hệ lụy sức khỏe*” nên người đưa ra những câu nói gây tổn thương ấy mới nói như vậy. Chúng mình hiểu rằng bạn rất muốn người thân yêu của mình có được một sức khỏe tối ưu nên muốn thúc đẩy họ giảm cân qua những lời nói nặng nề này. Tuy nhiên, chúng ta hãy cùng xem xét xem việc làm này có thật sự cần thiết hay hữu ích hay không và tìm hiểu một số hành động thay thế nó nhé.

Việc thừa cân có ảnh hưởng tới sức khỏe hay không?

Có - nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa BMI (*chỉ số sức khỏe dựa trên chiều cao và cân nặng*) lớn hơn 24.9 với nguy cơ hình thành các bệnh tim mạch, huyết áp, tiểu đường, v.v. cao hơn bình thường, nhất là ở những người vốn nằm trong nhóm nguy cơ cao [27][28][29]. Tuy nhiên, việc chỉ trích và dèm pha về cơ thể của đối phương, sẽ không đem lại kết quả như người nói mong muốn. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc liên tục chỉ trích cân nặng của một người sẽ chỉ khiến họ cảm thấy tự ti, xấu hổ và tội lỗi, từ đó mất đi động lực giảm cân và ý định tham gia các hoạt động cải thiện sức khỏe lành mạnh khác, chứ không hề khuyến khích họ [30]. Không chỉ vậy, việc chỉ trích cân nặng của họ còn có thể khiến họ trở nên hấp tấp, muốn giảm cân càng nhanh càng tốt để tránh trở thành mục tiêu bị chỉ trích sau đó, dẫn đến việc tìm đến các cách giảm cân tức thời, gây hại cho sức khỏe [31]

Nếu việc bạn làm với mục đích giúp họ không hề hiệu quả mà chỉ càng khiến họ thu mình, tự ti, gây hại đến cũng như làm giảm ý định cải thiện sức khỏe của họ, thì liệu những gì bạn làm có thật sự đúng và đáng không? Trong trường hợp này, bạn chỉ càng gây thêm những tổn thương tinh thần cho họ mà thôi.

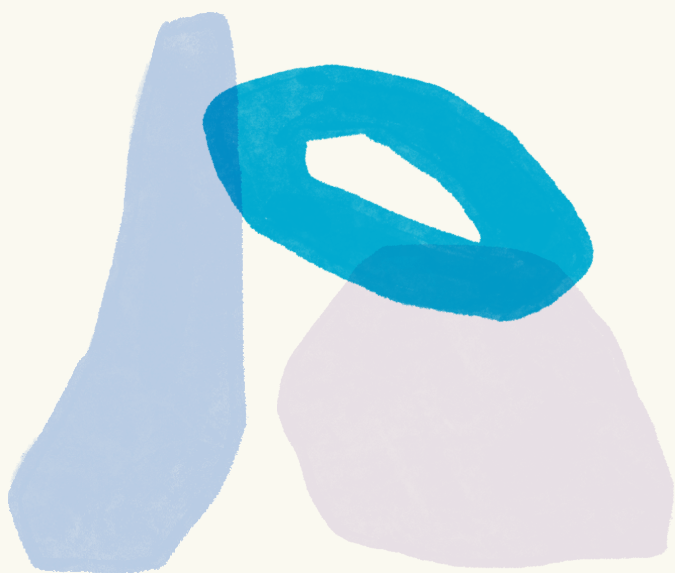
Vậy nếu bạn thật sự quan ngại về sức khỏe của họ và muốn giúp họ giảm những nguy cơ liên quan đến cân nặng thì bạn có thể làm gì?

Bạn có thể [32]:

- **Thường xuyên cùng họ tham gia một hoạt động thể chất hay ho**

Nếu người thân của bạn không có thói quen rèn luyện thể chất, bạn có thể hỗ trợ họ bằng cách tạo thói quen cùng họ tham gia một hoạt động thể chất nào đó. Việc có thêm người thân cùng tham gia một hoạt động nào đó với mình sẽ giúp tạo động lực lớn cho người bạn muốn giúp đỡ, đặc biệt là nếu người ấy chưa từng thực hiện hoạt động đó bao giờ. Lấy việc đi gym làm ví dụ, có rất nhiều người muốn bắt đầu việc giảm cân hoặc tập thể dục nâng cao sức khỏe nhưng không thực hiện được vì họ chưa đến phòng gym bao giờ và sợ rằng mình sẽ làm gì đó ngớ ngẩn khiến những người xung quanh cười nhạo. Đương nhiên, điều này thường không đúng, và thường thì bạn sẽ không gặp phải những người khiếm nhã như vậy tại chỗ tập. Tuy vậy, kể cả khi biết điều này thì có thể người thân của bạn vẫn sẽ do dự trước quyết định này.

Khi đó, việc có thêm sự hiện diện của bạn sẽ giúp họ tự tin hơn, từ đó khuyến khích họ. Phòng gym chỉ là một ví dụ, và ở đây chúng mình muốn nói đến tất cả các hoạt động thể chất. Các bạn có thể cùng nhau khám phá nhiều hoạt động thể chất mới mẻ và thú vị cùng với nhau, và rèn luyện cơ thể của mình. Các bạn có thể thách thức bản thân qua hoạt động leo núi trong nhà, tham gia một nhóm chạy bộ, đăng ký học khiêu vũ, thử một loại hình võ thuật hay hay, v.v. Đây cũng có thể là những lựa chọn lý tưởng cho những lúc các bạn hết ý tưởng cho những cuộc đi chơi đó.



• Giúp họ có thêm thời gian riêng

Khi một ai đó nói rằng họ rất bận và không có thời gian để thay đổi lối sống, họ thường bị phản bác bởi những ý kiến cho rằng “ai cũng chỉ có 24 giờ như nhau thôi”, và vì vậy việc họ nói rằng bản thân quá bận chỉ là ngụy biện. Điều này là không đúng. Có thể một ngày của tất cả mọi người đều bằng 24 giờ, nhưng khối lượng công việc và những trách nhiệm mà chúng ta phải gánh vác không giống nhau. Có thể người thân của bạn cần phải đi làm thêm để trang trải cho cuộc sống, có thể họ phải đảm đương việc nhà và chăm sóc những đứa em của mình, có thể họ đang hỗ trợ bạn bè vượt qua một khoảng thời gian khó khăn, v.v. Tất cả những công việc, những trọng trách này đều là những thứ họ cần phải thực hiện, chứ không phải muốn bỏ là bỏ được.

Trong trường hợp này, việc hữu ích nhất bạn có thể làm là giúp họ có thêm thời gian trống. Bạn có thể sang nhà giúp họ làm việc nhà để họ có thời gian đi tập môn thể thao yêu thích. Để giúp họ tiết kiệm thời gian nấu nướng, bạn có thể dành vài tiếng cuối tuần cùng họ chuẩn bị trước những bữa ăn nhiều dinh dưỡng và ít nhiệt lượng hơn để tiện ăn mỗi khi đói, thay vì ăn những đồ ăn nhanh không tốt cho sức khỏe. Bất kể những nhiệm vụ mà họ cần thực hiện là gì, sẽ luôn có những việc nhỏ mà bạn có thể làm để hỗ trợ họ, từ đó tạo cơ hội cho họ được dành thời gian cho chính bản thân mình. Những việc làm tưởng chừng như rất nhỏ này có thể sẽ giúp họ rất nhiều đó!



• **Động viên và công nhận những cố gắng mà họ đã bỏ ra**

Giảm cân nói riêng và thay đổi lối sống nói chung không phải là những việc dễ thực hiện. Chúng mình tin rằng trong suốt quãng thời gian này, khi họ phải thích ứng với những thay đổi trong chế độ sinh hoạt song song với việc cân bằng những nhiệm vụ vốn có, đã có rất nhiều lần họ muốn bỏ cuộc. Để có thể đi tiếp, họ đã phải rất cố gắng và quyết tâm. Hãy công nhận những nỗ lực của họ, và cho họ biết rằng bạn nhìn thấy được sự kiên định của họ.

Đừng quá chú trọng vào những kết quả mà họ đã đạt được, như là họ đã giảm bao nhiêu cân hay đã kiên trì tập luyện mỗi ngày trong bao lâu. Khi bạn thường xuyên khen ngợi những kết quả này, họ sẽ bắt đầu cảm thấy mình cần phải duy trì chúng để không làm bạn thất vọng. Điều này dễ dẫn đến việc họ trở nên nhụt chí nếu kết quả đạt được ở thời gian sau không còn nhanh hay còn ấn tượng như ban đầu nữa. Thay vào đó, hãy khen ngợi những nỗ lực mà họ đã bỏ ra, và để họ biết rằng bạn rất tự hào về họ.

• **Tôn trọng quyết định của họ**

Cuối cùng, chúng mình muốn bạn nhớ rằng cơ thể mà bạn đang muốn thay đổi không phải là cơ thể của bạn. Cơ thể đó là của người thân của bạn, và chỉ có họ mới được quyền quyết định nên làm gì với cơ thể của mình. Vì vậy, đừng bắt ép họ phải giảm cân khi họ chưa sẵn sàng. Có thể họ có rất nhiều việc đang diễn ra cùng một lúc và việc thay đổi lối sống đồng nghĩa với việc nhận thêm một nhiệm vụ, một áp lực mới mà họ không thể chú tâm hoặc hoàn thành tốt được. Chúng mình mong bạn sẽ không tức giận khi đã bỏ ra nhiều công sức nhưng họ vẫn không thay đổi ý định của mình như bạn mong muốn. Trong quá trình họ giảm cân, đừng ép họ phải theo một thực đơn, hay tập thể dục theo ý bạn. Hãy cho họ không gian để đưa ra những quyết định đó. Nếu họ muốn bỏ cuộc, hãy cố gắng hết sức để khuyến khích họ. Tuy nhiên, nếu họ thực sự cảm thấy đây không phải là điều họ muốn làm, thì hãy tôn trọng quyết định của họ và để họ dừng lại. Trong tương lai, nếu họ muốn thử thách bản thân một lần nữa, chúng mình mong bạn sẽ lại tiếp tục đồng hành cùng họ, bạn nhé!

5. Danh sách tham khảo nơi hỗ trợ về sức khỏe tâm lý:

*Lưu ý: InPsychOut hoàn toàn không cam kết hay đảm bảo chất lượng dịch vụ của những cơ sở dưới đây

Hà Nội:

1. Viện Sức Khỏe Tâm Thần, Bệnh viện Bạch Mai

- Địa chỉ: Tòa nhà T4, T5, T6 Viện Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai
- Điện thoại: 0243 5765 344

2. Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương

- Địa chỉ: Số 4 phố Hồng Mai, phường Bạch Mai, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội
- Điện thoại : Hotline 043 627 5762

3. Khoa Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Lão khoa Trung ương

- Địa chỉ: Số 1A Phương Mai, Đống Đa, HN
- Điện thoại: 0243 5760 750

4. Phòng khám số 1 - Bệnh viện Đại học Y Hà Nội

- Địa chỉ: Nhà A5, số 1 Tôn Thất Tùng, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: (+84) 1900 6422

5. Khoa Tâm thần, Bệnh viện Nhi Trung ương

- Địa chỉ: 18/879 La Thành, Láng Thượng, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: 0246 2738 964

6. Bệnh viện Tâm thần Trung Ương I

- Địa chỉ: ĐT427B, Hoà Bình, Thường Tín, Hà Nội, Vietnam
- Điện thoại: (+84) 24 3385 3227

7. Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Tâm lý - CRISP

- Địa chỉ: Phòng 203-204, tòa nhà C0, 182 Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội.
- Điện thoại: 0387 885 182

8. Trung tâm Tư vấn - Trị liệu tâm lý SHARE

- Địa chỉ: Số 31, ngõ 84 Trần Quang Diệu, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: (+84) 024 2211 6989 - (+84) 024 3514 9499

9. A...Ra là thế! Tham vấn & Trị Liệu Tâm Lý

- Điện thoại: (+84) 975 955 545 (Linh Hoang)
- Email: aralathe@gmail.com

TP. Hồ Chí Minh:

1. Bệnh viện Tâm thần TP.HCM

- Địa chỉ: 766 Võ Văn Kiệt, Phường 1, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 9234 675

2. Phòng Khám Tâm lý và Chăm sóc giảm nhẹ, Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM

- Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3952 5149 - 028 3952 5353

3. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 1

- Địa chỉ: 341 Sư Vạn Hạnh, phường 10, Quận 10, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3927 1119

4. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 2

- Địa chỉ: 14 Lý Tự Trọng, Phường Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM
- Điện thoại: 0283 8295 723 - 0283 8295 724

5. Bệnh viện FV

- Địa chỉ: 6 Nguyễn Lương Bằng, Tân Phú, Quận 7, TP.HCM
- Điện thoại: 028 5411 3333

6. Khoa Tâm thể - BV Thành phố Thủ Đức:

- Địa chỉ: 106 Tam Hà, Tam Phú, TP. Thủ Đức
- Điện thoại: 028 6650 0223

7. Saigon Psychub - Phòng Tâm Lý Sài Gòn

- Địa chỉ: 54/4 Ký Con, P Nguyễn Thái Bình Q.1, TP.HCM,
- Điện thoại: 0866 045 054

Đường dây nóng

1. Đường dây nóng Ngày mai: cung cấp miễn phí thông tin về sức khỏe tinh thần và tham vấn tâm lý trực tiếp qua điện thoại

- Điện Thoại: 096 306 1414
- Email: hotlinengaymai@gmail.com
- Website: <https://duongdaynongngaymai.vn/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/duongdaynongngaymai>
- Thời gian làm việc: 13:00-20:30 Thứ Tư, Năm, Sáu, Bảy và Chủ nhật

2. Đường dây nóng BlueBlue: là dự án phi lợi nhuận hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho thanh thiếu niên

- Điện Thoại: 1900 9204 - bấm phím 3
- Email: safeprofect@gmail.com
blueblue.bluebells@gmail.com
- Facebook: <https://www.facebook.com/BlueBlueHotline>
- Thời gian: 24/7



Lời kết

Chúng mình mong rằng những gợi ý trong cuốn cẩm nang này sẽ có ích cho bạn. Hãy luôn yêu thương và trân trọng cơ thể của mình, bạn nhé!



Nguồn tham khảo

- [1] Ganesan S, Ravishankar SL, Ramalingam S. Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*. 2018 Dec;43(Suppl 1):S42.
- [2] Mendo-Lázaro S, Polo-del-Río MI, Amado-Alonso D, Iglesias-Gallego D, León-del-Barco B. Self-concept in childhood: the role of body image and sport practice. *Frontiers in psychology*. 2017 May 24;8:853.
- [3] Nayir T, Uskun E, Yürekli MV, Devran H, Çelik A, Okyay RA. Does body image affect quality of life?: A population based study. *PloS one*. 2016 Sep 20;11(9):e0163290.
- [4] Lowery SE, Kurpius SE, Befort C, Blanks EH, Sollenberger S, Nicpon MF, Huser L. Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*. 2005;46(6):612-23.
- [5] Satghare P, Mahesh MV, Abdin E, Chong SA, Subramaniam M. The relative associations of body image dissatisfaction among psychiatric out-patients in Singapore. *International journal of environmental research and public health*. 2019 Jan;16(24):5162.
- [6] Stice E, Shaw HE. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*. 2002 Nov 1;53(5):985-93.
- [7] Cohrdes C, Santos-Hövenner C, Kajikhina K, Hölling H. The role of weight-and appearance-related discrimination on eating disorder symptoms among adolescents and emerging adults. *BMC Public Health*. 2021 Dec;21(1):1-4.
- [8] Huang Q, Peng W, Ahn S. When media become the mirror: a meta-analysis on media and body image. *Media psychology*. 2021 Jul 4;24(4):437-89.
- [9] Parker RS, Haytko DL, Hermans CM. The marketing of body image: a cross-cultural comparison of gender effects in the US and China. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*. 2008 May 1;6(5).
- [10] Menzel JE, Schaefer LM, Burke NL, Mayhew LL, Brannick MT, Thompson JK. Appearance-related teasing, body dissatisfaction, and disordered eating: A meta-analysis. *Body image*. 2010 Sep 1;7(4):261-70.
- [11] Ivanović M, Milosavljević S, Ivanović U. Sociocultural influences of parents on body dissatisfaction in adolescents. *Fizičko vaspitanje i sport kroz vekove*. 2017;4(1):45-70.
- [12] Treuer T, Koperdák M, Rózsa S, Füredi J. The impact of physical and sexual abuse on body image in eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*. 2005 Mar;13(2):106-11.
- [13] Mahon C, Hevey D. Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*. 2021 May 21;12:1703.
- [14] Cohen R, Fardouly J, Newton-John T, Slater A. # BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*. 2019 Jul;21(7):1546-64.
- [15] Braun TD, Park CL, Gorin A. Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*. 2016 Jun 1;17:117-31.
- [16] Guan F, Wu Y, Ren W, Zhang P, Jing B, Xu Z, Wu ST, Peng KP, He JB. Self-compassion and the Mitigation of Negative Affect in the Era of Social Distancing. *Mindfulness*. 2021 Sep;12(9):2184-95.
- [17] Alleva, J. (2017). Shapeshifting: focusing on body functionality to improve body image. *Journal of Aesthetic Nursing*, 6(6), 300-301.
- [18] Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body image*, 15, 81-89

Nguồn tham khảo

- [19] Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference?. *Psychology of sport and exercise*, 12(3), 333-342.
- [20] Soulliard ZA, Kauffman AA, Fitterman-Harris HF, Perry JE, Ross MJ. Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*. 2019 Mar 1;28:93-100.
- [21] Jans-Beken L, Jacobs N, Janssens M, Peeters S, Reijnders J, Lechner L, Lataster J. Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*. 2020 Nov 1;15(6):743-82.
- [22] Burychka D, Miragall M, Baños RM. Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. *Psychologica Belgica*. 2021;61(1):248.
- [23] Mills J, Fuller-Tyszkiewicz M. Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*. 2017 Mar;41(1):114-29
- [24] Ousley L, Cordero ED, White S. Fat talk among college students: How undergraduates communicate regarding food and body weight, shape & appearance. *Eating disorders*. 2007 Dec 26;16(1):73-84.
- [25] Slater A, Tiggemann M. Media exposure, extracurricular activities, and appearance-related comments as predictors of female adolescents' self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*. 2015 Sep;39(3):375-89.
- [26] Schlüter C, Kraag G, Schmidt J. Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification. *International Journal of Bullying Prevention*. 2021 Nov 9:1-2.
- [27] Bogers RP, Bemelmans WJ, Hoogenveen RT, Boshuizen HC, Woodward M, Knekt P, Van Dam RM, Hu FB, Visscher TL, Menotti A, Thorpe RJ. Association of overweight with increased risk of coronary heart disease partly independent of blood pressure and cholesterol levels: a meta-analysis of 21 cohort studies including more than 300 000 persons. *Archives of internal medicine*. 2007 Sep 10;167(16):1720-8.
- [28] Guh DP, Zhang W, Bansback N, Amarsi Z, Birmingham CL, Anis AH. The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*. 2009 Dec;9(1):1-20.
- [29] Assessing Your Weight and Health Risk [Internet]. National Heart, Lung and Blood Institute. 2022 [cited 15 January 2022]. Available from: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/risk.htm
- [30] Vartanian LR, Shaprow JG. Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. *Journal of health psychology*. 2008 Jan;13(1):131-8.
- [31] Major B, Rathbone JA, Blodorn A, Hunger JM. The countervailing effects of weight stigma on weight-loss motivation and perceived capacity for weight control. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2020 Sep;46(9):1331-43.
- [32] Connell, M., 2022. Helping someone lose weight | UPMC Health Plan. [online] UPMC MyHealth Matters. Available at: <https://www.upmcmymyhealthmatters.com/-dos-and-donts-when-helping-someone-lose-weight/> [Accessed 14 January 2022].