

Materiał prasowy 24.10.2023 r.

„Locha”, „maciora”, „świnia” – niemal 30% chorych na otyłość słyszy to na co dzień. Jak w Polsce dyskryminuje się osoby z otyłością i jak walczyć ze stygmatyzacją?

Według faktów medycznych, otyłość nie jest defektem estetycznym. To choroba o przewlekłym charakterze i bardzo złożonej etiologii. Cierpi na nią już 8 mln dorosłych Polaków¹. I choć jest to ogromna część polskiego społeczeństwa, to jednocześnie badania potwierdzają, że osoby z otyłością są też jedną z grup najbardziej narażonych na stygmatyzację: aż 69%² Polaków potwierdza, że było świadkami przemocy słownej wobec osoby z otyłością. Sami chorzy zapytani, jakie bolesne słowa słyszą pod swoim adresem najczęściej, wymieniają takie określenia jak: „grubas/ grubaska” (56%), „świnia”/ „wieprz”/ „locha”/ „maciora”/ „tuczniak”/ „knur” (27%) czy spaślak (18%). Osoby z otyłością zamiast szukać drogi leczenia, wycofują się z życia towarzyskiego, zawodowego, zamykają się w domach. Werbalna stygmatyzacja bywa przyczyną stanów lękowych i depresyjnych, a nawet prowadzi do eskalacji agresji fizycznej wobec chorych. Jak jest podłoże tak dużej społecznej niechęci wobec osób z otyłością? Jak mówić o otyłości inaczej, bez powielania stereotypów – tak, by nie ranić, a wspierać w leczeniu?

Matryca niesprawiedliwych skojarzeń

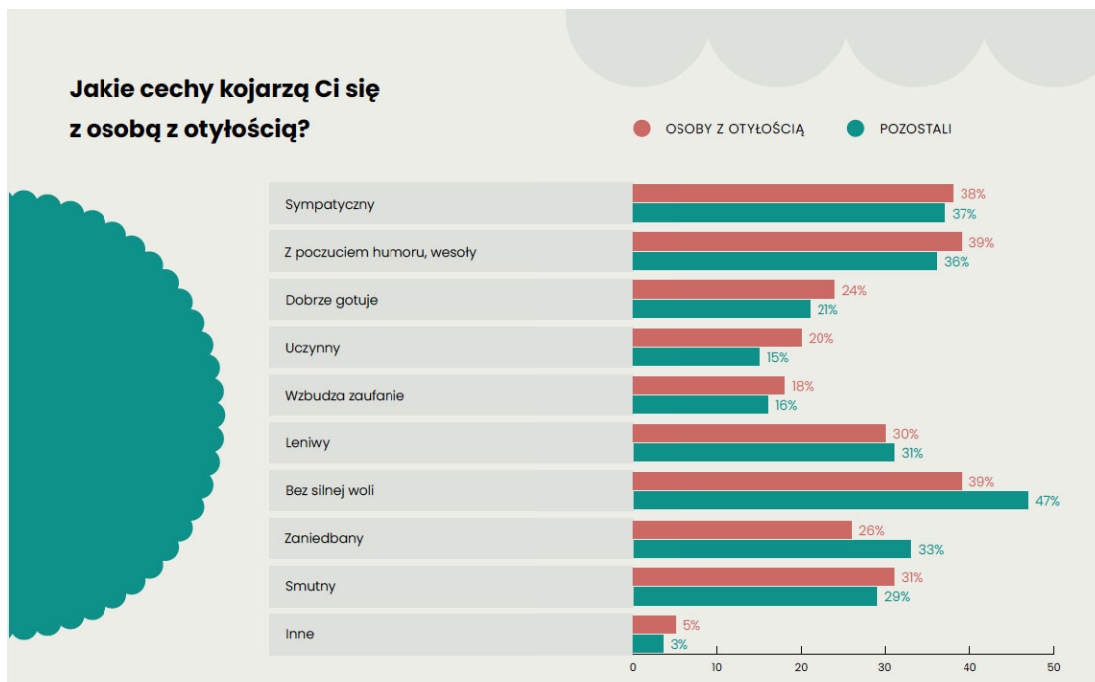
Otyłość to jedna z tych chorób, których podstawowy objaw: nadmierna masa ciała, jest natychmiast widoczny, a chory nie może go ukryć. To powoduje wiele negatywnych reakcji społecznych. Jak potwierdza badanie, pociąga też za sobą głęboką stereotypizację: mamy skłonność do przypisywania osobom z otyłością pewnych cech ze względu na ich wygląd. Prawie połowa respondentów, którzy sami nie cierpią na otyłość, twierdzi, że chorym najpewniej brak silnej woli (47% wskazań). I choć dwa kolejne najczęściej wskazywane przez nich skojarzenia miały pozytywny wydźwięk i były to: „sympatyczny” (37%) oraz „z poczuciem humoru” (36%), to niemal tyle samo osób stwierdziło, że osoba z otyłością jest zaniedbana (33%), leniwa (31%) i smutna (29%). Łatwo zauważyć, że gdyby zsumować wyniki procentowe przypisane cechom dodatnim i ujemnym, to osobom z otyłością, niesprawiedliwie przypisuje się w większości negatywne cechy charakteru. Dlaczego tak się dzieje?

– *Tworzenie i powielanie stereotypów to psychologiczny mechanizm, który w pewien sposób ułatwia nam porządkowanie rzeczywistości. Gdy kogoś widzimy, mimowolnie dokonujemy procesu oceny:*

¹ Dane wg. badań przeprowadzonych w latach 2019-2020 na zlecenie Instytutu Żywności i Żywienia (Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH).

² Te i kolejne cytowane dane, pochodzą z badania zrealizowanego w dniach 23–29.05.2023 roku na zlecenie Novo Nordisk. W ramach badania przeprowadzono 1012 ankiet, gdzie 701 zostało przeprowadzonych na reprezentatywnej grupie Polaków, a także na podstawie wyliczonego BMI wyselekcjonowano celową próbę 311 respondentów z otyłością lub nadwagą. Pełne wyniki badania zamieszczono w opracowaniu „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik”.

przypisujemy go do pewnej kategorii. W przypadku osób z otyłością tą nadrzędną kategorią jest masa ciała, która jest wyższa niż społecznie akceptowane normy. Skoro osoby z otyłością odbiegają od popularnych norm estetycznych, „psują je”, to oceniamy to jako anomalię i automatycznie powielamy negatywne sądy, które już na ten temat słyszeliśmy. Zamiast poznać konkretną osobę, łatwiej przyjąć za pewnik istniejącą „kliszę”, i mimo że nie znamy indywidualnych przyczyn choroby, to z góry zakładamy, że ktoś jest zaniedbany czy leniwy. To krzywdzące uproszczenie, dlatego ze stereotypami trzeba walczyć – komentuje **Adrianna Sobol**, psycholog na co dzień pracująca z osobami chorymi na otyłość.



Fragment badania opinii publicznej wykonanego na zlecenie Novo Nordisk, zawarty w opracowaniu „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik”.

Werbalna agresja, która krzywdzi chorych

Agresja werbalna wobec chorych na otyłość przybiera bardzo bolesne formy. Badanie pokazuje, że w powszechnym użyciu funkcjonuje cały szereg obraźliwych określeń kierowanych do osób z otyłością. Najczęściej był przez ankietowanych wymieniany rzeczownik „grubas” / „grubaska” (56% wśród osób chorych i 60% wśród pozostałych), a na drugim miejscu określenie „świnia” oraz bliskoznaczące: „locha” / „wieprz” / „prosię” / „maciora” / „tucznik” / „locha” / „knur”: wskazało je 24 % wśród wszystkich oraz 27% wśród chorych. Osoby z otyłością, częściej niż pozostałe wskazywały też takie określenia jak „gruby” / „gruba” (17% osób z otyłością i 16% pozostałych) i „tłusty” / „tłuscioch” (17% chorych i 16% pozostałych). W obu grupach respondenci wymieniali także takie określenia jak: „krowa”, „beka” / „beczka” / „baryłka”, „baleron” / „bekon” / „smalec” / „stonina”, „pulpet”, „pasztet”, „wieloryb” / „waleń” / „kaszalot”. Co czuje osoba chorująca na otyłość, gdy słyszy takie słowa?

– Przerazają mnie wyniki badań... w tych słowach jest mnóstwo agresji. Za każdym stoi intencja poniżenia i krytyki przez pryzmat wyglądu. Trudno się te słowa czyta, a co dopiero słyszy pod własnym adresem. Takie słowa zadają niegojące się rany, zostają na zawsze i stają się źródłem bólu i cierpienia.

Słowem można człowieka skrzywdzić dużo bardziej niż ciosami fizycznymi. Siniak się zagoi, a usłyszany komentarz zostaje w pamięci na zawsze i zniechęca – do kontaktów z innymi, do leczenia, a czasem do życia. Smutny jest dla mnie fakt porównywania człowieka do wielkiego zwierzęcia czy ogromnego przedmiotu. Nikt nie zasługuje na takie komentarze. A sytuacja osób chorujących na otyłość jest tu szczególnie, ponieważ objaw choroby decyduje o postrzeganiu całego człowieka. I niestety taka sytuacja nie dotyczy żadnej innej choroby – komentuje **Emilia Modrzyńska**, ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.

Katarzyna Głowińska, prezeska Fundacji na Rzecz Leczenia Otyłości FLO, która również zmagą się z chorobą otyłościową, dodaje:

– Kiedy słyszę te określenia, wiem, że osoba, która je wypowiada jest po prostu nieświadoma mechanizmów działania choroby otyłościowej. To tylko pokazuje, jak wiele jeszcze należy zrobić w kwestii właściwej edukacji o otyłości jako poważnej chorobie, za którą chory nie ponosi odpowiedzialności i jak bardzo wobec chorego potrafi być ona bezwzględna. Niektórzy próbują uzasadniać takie słowa tym, że chcą nas, osoby chore na otyłość, zmotywować do walki o zdrowie. Wymienione wyżej określenia spotkałam w mediach społecznościowych z hasztagiem #fatshamingworks. Opisywane są tam przypadki, jak obrażanie ludzi z otyłością sprawiło, że zrozumieli swój „problem” i „wzięli się za siebie”. To tak nie działa, to przemoc. Osoby z otyłością doskonale wiedzą, w jakiej sytuacji się znajdują i każdego dnia odczuwają trudności z tym związane. Używanie inwektyw w żaden sposób nie motywuje, agresywne komentarze nie przywrócą przecież homeostazy w funkcjonowaniu naszych organizmów, a to przez jej brak rozwija się u nas choroba. Takie zachowania natomiast powodują strach, budują poczucie bezsilności i doprowadzają do jeszcze większego zamknięcia się w sobie i depresji.



Fragment badania opinii publicznej wykonanego na zlecenie Novo Nordisk, zawarty w opracowaniu „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik”.

Wspierająco o chorobie otyłościowej

Język, który funkcjonuje wokół choroby otyłościowej można i trzeba zmieniać. Właśnie po to powstał poradnik: „**Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik**”. Opracowanie jest skierowane do wszystkich, którzy chcą pisać i mówić o otyłości oraz osobach chorych na otyłość w sposób empatyczny. Publikacja zawiera nie tylko badanie nad negatywnym słownictwem odnoszącym się do otyłości, ale daje także praktyczne przykłady, czym zastępować raniące sformułowania. Słownik przedstawia również szereg pojęć, które funkcjonują wokół otyłości, takich jak fatfobia, fatshaming, weightsm czy negging. Porządkuje tym samym mnogość różnych punktów widzenia.

Opracowanie powstało przy wsparciu interdyscyplinarnych Ekspertów: **prof. dr hab. n. med. Pawła Bogdańskiego** – Prezesa Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, dr hab. n. med. **Mariusza Wyleźoła** – Wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, **Adrianny Sobol** – psycholog, pracującej z osobami chorymi na otyłość oraz twórczyni portalu „W trosce o chorego pracownika”, a także **Beaty Tadli** – dziennikarki telewizyjnej, radiowej i prezenterki. Wyniki badań zostały opatrzone dodatkowo osobistymi komentarzami osób chorujących na otyłość: **Katarzyny Głowińskiej** – prezeski Fundacji na rzecz Leczenia Otyłości oraz **Emilii Modrzyńskiej** – ambasadorki kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.

ZAMIĄST MÓWIĆ:	LEPIEJ POWIEDZIEĆ:
gruby / gruba	osoba z nadmiernym BMI
puszysty / puszysta	osoba chora na otyłość
pulchny / pulchna	osoba z diagnozą otyłości
osoba „przy kości”	osoba mierząca się z otyłością
zrzucenie zbędnych kilogramów	redukcja masy ciała
odchudzanie	
kuracja odchudzająca	
tycie / utyć	nawrót choroby otyłościowej
efekt jo-jo	
walka z otyłością	leczenie otyłości
problem otyłości	terapia otyłości
przejsie na dietę	

„Mapa dobrej i złej komunikacji”: na podstawie badania opinii publicznej wykonanego na zlecenie Novo Nordisk i zawartego w opracowaniu „**Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik**”.

– *Empatia jest psychologicznym tlenem, który pomaga nam funkcjonować w społeczeństwie. Kiedy mówimy i słuchamy z empatią, to tak, jakbyśmy wchodzili do czyjegoś domu – ale nie po to, by poprzestawiać meble po swojemu, ale zobaczyć, jak mieszka. Opracowanie „**Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik**” daje wgląd w to, jak ciężki bagaż słów towarzyszy chorym na otyłość. Ale co jeszcze ważniejsze, pokazuje też, jak te słowa zmienić, czym zastąpić. Bo nasze komunikacyjne błędy często nie wynikają ze złej woli, a z braku wiedzy, że dane słowo zadaje ból lub*

*zasmuca. W tym kontekście słownik to narzędzie przydatne nie tylko dla bliskich osób z otyłością, ale też dla personelu medycznego, osób związanych z mediami i decydentów w zakresie opieki zdrowotnej. Znajdziemy tam głos samych chorych, który jest dowodem na to, że komunikaty wywołujące empatię to język uczuć i mądrej obserwacji – bez oceniania – podsumowuje psycholog, **Adrianna Sobol.***

Pełną wersję opracowania „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik” można bezpłatnie pobrać tu:

<https://ootylosci.pl/slownik-otylosci/>

Informacje o kampanii:

Celem kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” jest budowanie społecznej świadomości, że otyłość jest chorobą, która może prowadzić do rozwoju ponad 200 powikłań i w sposób istotny zagrażać życiu i zdrowiu chorego. Organizatorem kampanii jest firma Novo Nordisk. Patronat merytoryczny sprawuje Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości. W czerwcu 2023 r. ruszyła 4. edycja kampanii pod hasłem „Zmień spojrzenie”, która koncentruje się na budowanie wspierającej komunikacji o otyłości i osobach nią dotkniętych. Jej celem jest również zwrócenie publicznej uwagi na poważne konsekwencje stygmatyzacji, hejtu i wykluczenia z powodu nadmiernej masy ciała. Tegoroczna edycja kampanii została objęta patronatem honorowym Ambasady Królestwa Danii.

Partnerami kampanii są: Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Fundacja FLO – na rzecz Leczenia Otyłości, Fundacja SiłA, Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne, Polskie Towarzystwo Endokrynologiczne, Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej, Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Lipidologiczne, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, Polskie Towarzystwo Farmakoeconomiczne. Patronat nad kampanią objął Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

*Materiał prasowy w całości bądź jego fragmenty nie mogą być publikowane przy treściach promujących farmakoterapię. Materiał powstał w ramach kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”, która nie ma na celu promocji produktów, a wyłącznie edukację społeczną.

Kontakt dla mediów:

Joanna Lewandowska

AHAVA PR

email: joanna.lewandowska@ahavapr.pl

tel: +48 510 291 250