

# SUPPORTING A POSITIVE BODY IMAGE

Positive body image means accepting, appreciating, and respecting your body, even if you don't love everything about it. Body acceptance can protect people from developing eating disorders.



## Positive body image is linked to:



Higher self-esteem, which affects how you feel about yourself and contributes to well-being and happiness.



Self acceptance. If you are comfortable with your appearance you are less likely to be impacted by external pressures.



Healthy habits, such as a balanced approach to eating, exercise and self-care practices.

## Tips to improve your body image:



Focus on your unique strengths, skills and talents. You are much more than your body.



Say positive and affirming things to yourself as often as possible.



Don't compare yourself to others—everyone is unique.



Avoid exposing yourself to unrealistic body and appearance ideals in the media.



Set positive health goals rather than weight goals, to support your wellbeing.



As much as you can, avoid negative self-talk.



Unfollow social media accounts that make you feel bad about your body.



Respect and appreciate your body for what it can do.



Celebrate diversity!

## Common risk factors for body dissatisfaction:



Experiencing teasing or bullying about looks or weight raises the risk.



Times of transition, such as puberty, pregnancy and menopause.



Experiencing gender dysphoria.



Role models and environments with an over-focus on appearance and dieting.



It can affect all genders and identities, but is more common in women.



People living in larger bodies and/or experiencing weight stigma and discrimination.



Perfectionists or those who frequently compare themselves to others are at higher risk.



Low self-esteem or depression increases the likelihood of body dissatisfaction.

Struggling with your body image or eating?  
[butterfly.org.au](http://butterfly.org.au)

# دعم الرضا عن شكل الجسم

الرضا عن شكل الجسم تعني تقبل جسمك وتقديره واحترامه، حتى لو كنت لا تحب كل ما يتعلق به. تجنب تعريض نفسك لمُثُل غير واقعية للجسم والمظهر في وسائل الإعلام.

## يرتبط الرضا عن شكل الجسم بما يلي:



العادات الصحية، مثل اتباع نهج متوازن في تناول الطعام وممارسة الرياضة وممارسات العناية الذاتية.



تقبل الذات. إذا كنت متصالحًا مع مظهرك، فأنت أقل عرضة للتأثر بالضغوط الخارجية.



ارتفاع احترام الذات، مما يؤثر على شعورك تجاه نفسك ويساهم في الرفاه النفسي والسعادة.

## نصائح لتحسين رضاك عن شكل جسمك:

لا تقارن نفسك بالآخرين - فكل شخص له مميزاته الخاصة.



قل أشياء إيجابية ومؤكدة لنفسك كلما أمكن ذلك.



ركز على نقاط قوتك ومهاراتك ومواهبك الفريدة. أنت أكثر بكثير من مجرد جسمك.



بقدر ما تستطيع، تجنب الحديث السلبي عن النفس.



حدد أهدافًا صحية إيجابية بدلاً من أهداف الوزن لدعم صحتك.



تجنب تعريض نفسك لمثُل الجسم والمظهر غير الواقعية في وسائل الإعلام.



احتفل بالتنوع!



احترم وقدّر جسمك لما يمكنه فعله.



قم بإلغاء متابعة حسابات وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلك تشعر بالسوء تجاه جسمك.



## عوامل الخطر الشائعة لعدم الرضا عن شكل الجسم:

المعاناة من اضطراب الهوية الجنسية.



فترات التغيير، مثل البلوغ والحمل وانقطاع الطمث.



التعرض للمضايقة أو التنمر بشأن المظهر أو الوزن يزيد من المخاطر.



الأشخاص البُداء و/أو الذين يعانون من وصمة العار والتمييز ضدهم بسبب الوزن.



يمكن أن يؤثر على جميع الأجناس والهويات، ولكنه أكثر شيوعًا لدى النساء.



نماذج القدوة والبيئات التي تركز بشكل مفرط على المظهر والنظام الغذائي.



تدني تقدير الذات أو الاكتئاب الذي يؤدي إلى زيادة احتمالية عدم الرضا عن شكل الجسم.



الأشخاص الذين يسعون إلى الكمال أو أولئك الذين يقارنون أنفسهم كثيرًا بالآخرين هم أكثر عرضة للخطر.

