

## דימוי גוף - שאלות ותשובות

### שאלות

#### על היווצרות דימוי גוף

1. מה פירוש המושג דימוי גוף?
2. כיצד נוצר דימוי גוף?
3. מה משפיע על דימוי גוף?
4. האם ניתן לשנות דימוי גוף שלילי? כיצד?

#### על הקשר בין דימוי גוף לדימוי עצמי ולדימוי עצמי מיני

1. מה הקשר בין דימוי גוף לדימוי עצמי?
2. איך דימוי גוף קשור ו/או משפיע על התפתחות מינית תקינה?

#### על דימוי גוף וגיל ההתבגרות

1. מה קורה לגוף בגיל ההתבגרות?
2. איך משפיעים השינויים הגופניים בגיל ההתבגרות על דימוי גוף?
3. אילו התנהגויות מסכנות בגיל ההתבגרות קשורות בדימוי גוף?

#### על דימוי גוף והפרעות אכילה

1. מה הקשר בין דימוי גוף להפרעות אכילה?
2. האם דיאטה היא תמיד סימן של הפרעת אכילה?
3. האם דימוי גוף שלילי קשור תמיד להפרעת אכילה?

## על השפעת המבוגרים המשמעותיים על דימוי גוף של ילדים ובני נוער

1. [מדוע חשוב שמבוגרים יהיו מודעים לנושא דימוי גוף?](#)
2. [איזה מסרים חשוב להעביר לילדים על גופם?](#)
3. [מאיזה מסרים ו/או התנהגויות כדאי להימנע? מדוע?](#)
4. [איזה תפקיד יש למבוגרים בהקשר להשפעת המדיה על דימוי גוף?](#)

## תשובות

### על היווצרות דימוי גוף

1. פירוש המושג דימוי גוף הוא: דימוי גוף (Body-image) מוגדר כייצוג המנטאלי של גופינו המשקף את מכלול התחושות, התפיסות, הרגשות, הציפיות, הקוגניציות וההתנהגויות הקשורות בגוף.
2. דימוי גוף נבנה בתהליך הדרגתי מינקות ומשלב התנסויות גופניות, תכונות גופניות מולדות, תחושות ורגשות כלפי הגוף שלנו באינטראקציה שלו עם הסביבה ואת ההתייחסות של האחרים המשמעותיים אלינו בהקשר הגופני.
3. בתחילת הדרך הדמויות המשמעותיות המשפיעות על התפתחות דימוי עצמי בכלל ודימוי גוף בפרט הן ההורים. מאוחר יותר בגיל החביון ובעיקר בגיל ההתבגרות יש השפעה רבה לבני אותו גיל-"קבוצת השווים" על ההתפתחות של דימוי הגוף שלנו.
4. דימוי גוף הוא מושג פלסטי, גמיש ודינאמי המשתנה במהלך החיים. ניתן לשנות דימוי גוף שלילי באמצעות עבודה משולבת של מתן מידע מעודכן על תהליכים הקשורים בגוף, חיזוק הקשר עם הגוף, שינוי תפיסות, אמונות, עמדות כלפי הגוף ופיתוח עמדה ביקורתית כלפי לחץ חברתי וכלפי מסרים המגיעים מהסביבה ומהמדיה.

### על הקשר בין דימוי גוף לדימוי עצמי ולדימוי עצמי מיני

1. ילדים החווים את עצמם מגיל צעיר כ"לא בסדר" במובן הגופני, מפתחים תחושה תמידית של חוסר נוחות עם עצמם, לומדים שלא לסמוך על קודים טבעיים ואמיתיים שלהם ויחד עם זאת ביטחונם העצמי מתערער. דימוי גוף שלילי משפיע על מעגלי חיים בתחומים שונים ומגוונים - הן מבחינה רגשית והן מבחינה חברתית ובין אישית. השפעה זו פועלת גם בכיוון ההפוך- כלומר - דימוי עצמי חיובי, יציב ובריא - מאפשר לילד להתמודד ביתר קלות עם שינויים גופניים ואז הסיכון לפיתוח דימוי גוף שלילי קטן באופן משמעותי.

2. על פי המודל הליבידינאלי של פרויד: האנרגיה הגופנית נמצאת בינקות בכל הגוף, עם ההתפתחות היא מתמקדת באיברים שונים והאדם לומד להבחין בין אזורים בגופו הטעונים בליבידו לבין כאלה שאינם טעונים בליבידו. **דימוי גוף מתפתח על פי גישה זו בזיקה ישירה להתפתחות מינית.** התרבות מדגישה את האזורים הליבידינאליים באמנות, פרסום וכדומה. קיים קשר בין דימוי גוף חיובי לבין התפתחות של מיניות תקינה, עמדה חיובית כלפי מיניות ויכולת לחוות הנאה ביחסי מין.

## על דימוי גוף וגיל ההתבגרות

1.1. שינויים גופניים והתפתחות מינית אצל בנים ובנות בגיל ההתבגרות:

- **צמיחה מואצת של הגוף** - גיל ההתבגרות הינו גיל בו יש התפתחות גופנית מואצת. בגיל זה נוצרים הבדלים בקצב הצמיחה של איברים שונים בגוף דבר המייצר דיספרופורציות בין חלקים שונים בגוף, בנוסף נוצרים הבדלים בין בנים ובנות בהתפתחותם במראה גופם. זהו גיל שבו גם יש התפתחות הורמונאלית מואצת המשפיעה על מצבי רוח ויש לה ביטויים גופניים שונים כגון פצעי בגרות, הזעה מרובה ועוד.
- **צמיחת שיער** - בגיל ההתבגרות הגוף של בנים ובנות מתחיל לפתח שיער. בתקופה המודרנית מתבגרים רבים מתקשים להתמודד עם השיעור יותר מאשר בעבר היות ואידיאל היופי גם הנשי וגם הגברי היום הינו של גוף חלק לגמרי ונקי משיער – בשני המינים. דבר שנוגד את ההתפתחות הטבעית של המתבגרים ויוצר חוסר התאמה בין החוויה האישית ובין אידיאל היופי. דבר הדורש תיווך של מבוגרים משמעותיים בחיי המתבגר. לפעמים צריך להסביר שגברים עם חזה חלק מבלים שעות רבות בטיפולי לייזר להסרת שיער.
- **התפתחות איברי המין** - בגיל הזה מתחילה להיווצר א-סימטריה גם באיברי המין וגם בינם ובין אברים אחרים בגוף. הצמיחה של איברי המין הזכרי והצמיחה של החזה הנשי מעוררים הרבה רגשות וצורך בקבלה עצמית של השינוי. בנוסף בגיל ההתבגרות עושים הרבה השוואות וקיימים הבדלים גדולים מאד בקצב הצמיחה בין אחד לשני – דבר הדורש לעיתים תיווך של מבוגר משמעותי בחיי המתבגר.
- **זהו גיל שבו מתחילות חוויות גופניות חדשות כגון - מחזור חדשי, קרי לילה, אוננות, פצעי בגרות.**
- **שינויים בקול** (אצל בנים בעיקר) – ההנמכה של הקול גורמת לבנים לעיתים לא לזהות את קולם ולהרגיש זרים לעצמם בזמן הדיבור. זה דבר הדורש זמן הסתגלות ואינו מובן מאיליו.

2. השפעת השינויים הגופניים בגיל ההתבגרות על דימוי גוף:  
כאשר הגוף עובר שינויים כה דרמטיים בפרק זמן קצר יחסית כמו בגיל ההתבגרות, המתבגרים יכולים לפתח תחושה של זרות כלפי גופם המשתנה בקצב כה מהיר. הם עוברים תהליך כואב של פרידה מהגוף הילדותי שהכירו – ודרכו גם פרידה מילדותם - הם צריכים ללמוד לקבל את גופם המתבגר והמשתנה, ללמוד לחיות עימו וללמוד לאהוב אותו. לרוב מתבגרים אינם מקבלים באופן טבעי ובאופן אוטומטי את השינויים בגופם ולעיתים יש תקופה של "אבל" מסוים על אובדן הילדות והקלילות. בנוסף לכך, בגיל ההתבגרות יש השפעה חזקה של "קבוצת השווים" על דימוי עצמי בכלל ועל דימוי גוף בפרט. **ההשוואה החברתית והלחץ החברתי** מקשים על מתבגרים לפתח דימוי גוף חיובי בתקופה זו.

3. התנהגויות מסכנות בגיל ההתבגרות הקשורות בדימוי גוף:  
מחקרים שונים מראים שגיל ההתעסקות במבנה גוף אידיאלי יורד במהלך השנים – כיום ילדות בנות 9-8 (!) כבר עסוקות בדיאטות ובפחד מפני השמנה. מחקרים גם מראים שהעיסוק בנושא של דיאטה ומבנה גוף אידיאלי רק הולכים ומתעצמים לאורך גיל ההתבגרות, במיוחד אם באופן גנטי הן בעלות מבנה גוף השונה מאידיאל הרזון והיופי. הסיכון לפתח בעיית אכילה ו/או אפילו הפרעת אכילה בקרב נערות בנות 15 הפוחדות להשמין והעסוקות בדיאטות גבוה פי 8 מזה של נערות בנות 15 שאינן עסוקות בתרבות הרזון. בתרבות המערבית, ככל שמתבגרים חשופים יותר למסרים החברתיים הללו כך גם גדל הסיכוי שלהם לפתח הפרעת אכילה. הדבר נכון גם לגבי **העוסקים בענפי הספורט השונים השמים דגש על משקל ו/או על רזון קיצוני, במיוחד עבור בנות בהתעמלות קרקע, החלקה על הקרח ובלט, ובנים העוסקים בספורט ההאבקות.**

## על דימוי גוף והפרעות אכילה

1. הקשר בין דימוי גוף והפרעות אכילה:  
התחושות לגבי הגוף מכסות קשת רחבה של רגשות על פני **קו רצף**: בקצה האחד אכילה בריאה וגמישה וביטחון לגבי מידת / צורת הגוף. באמצע קו הרצף ניתן למצוא הרבה מאוד אנשים העוסקים באופן מוגזם במראה שלהם ומנסים לשנות את גופם על-ידי התמקדות בדיאטה. למרבה הצער, ברוב המקרים, דיאטות לא עובדות בטווח הארוך. בקצה השני של הרצף, כשהדיאטות פוגעות באיכות חיינו, המצוקה המתלווה אליהן מחריפה את הבעייתיות לגבי דימוי הגוף שלנו ומתפתחות בעיות אכילה. במקרים קיצוניים של דיאטות הרעבה ארוכות טווח יכולות גם להתפתח הפרעות אכילה קשות כגון אנורקסיה ובולימיה. הפרעות שהחלמה מהן קשה והן מסוכנות מאד ויכולות גם להסתיים במוות.

2. האם דיאטה היא תמיד סימן של הפרעת אכילה?  
כאשר קיים עיסוק אינטנסיבי במשקל/אכילה ומשתנה צורת האכילה על מנת לרדת במשקל, מומלץ לפנות לייעוץ של דיאטנית מקצועית בכדי

להתאים את תכנית האוכל לצרכים, לסגנון החיים, לגיל ולמצב הבריאות וכדומה.

כאשר העיסוק בתכנים הללו ממלא את היום, מפריע לעסוק בתכנים אחרים, משפיע על התחושה הכללית, מביא להימנעות מפעולות הקשורות בגוף ולהצטמצמות חברתית, כאשר הירידה במשקל הינה דרסטית במיוחד, או כאשר הצורך לרדת במשקל מלווה בשימוש בחמרים כגון כדורים משלשלים, הקאות, שתיה במקום אכילה וכד', אילו סימנים לכך שיש סיכון סביר להתפתחות של הפרעת אכילה. אם יש סימנים לסיכון, חשוב לתפוס את הבעיה בתחילת הדרך, ככל שעובר הזמן המצב מתדרדר ונהיה קשה יותר לעצור את התפתחותה של הפרעת האכילה.

3. האם דימוי גוף שלילי קשור תמיד להפרעת אכילה?

באופן כללי ניתן לומר שכל בעיות האכילה מאופיינות במחשבות בלתי פוסקות ודו-שיח פנימי שאינו נותן מנוח לגבי אוכל ואכילה ו/או צורתו ומידותיו של הגוף. דימוי הגוף של אדם עם הפרעות אכילה נפגם והוא רואה את גופו בצורה מעוותת ומאבד את בוחן המציאות שלו בתחום זה. ברוב המקרים של היווצרות הפרעות אכילה נוצר נתק בין האיתותים הפיזיים של הגוף לגבי רעב ושובע ובין התפיסה של האדם את התחושות האלה: אוכלים גם אם אין רעב פיזי ו/או חשים רעב פיזי קשה ולא נענים לו עד שמאבדים את מנגנון הרעב והשובע כמנגנון המספק מידע מהימן למוח.

## על השפעת המבוגרים המשמעותיים על דימוי גוף של ילדים ובני נוער

1. מדוע חשוב שמבוגרים יהיו מודעים לנושא דימוי גוף?

בכדי לעזור לילדים לפתח דימוי גוף חיובי וערך עצמי גבוה על המבוגרים המשמעותיים לזכור שקודם כל עליהם לחופשי ממעגל הדיאטות הנובע מדימוי גוף וערך עצמי נמוך. דיבורים בלתי פוסקים על דיאטה והרזיה, כמו גם (ובעיקר) מסרים בלתי מילוליים המביעים את חוסר שביעות הרצון של המבוגרים המשמעותיים מגופם או מהגוף של ילדים שעמם הם בקשר, פוגעים באופן ישיר ומשמעותי בערך העצמי ובדימוי הגוף של הילדים.

כאשר מבוגרים משמעותיים עוזרים לעצמם לפתח ולשמור על דימוי גוף חיובי, הם בו זמנית גם עוזרים לילדים הקרובים אליהם לגדול בריאים, פיזית ונפשית.

בנוסף, עיסוק נרחב בחיבור בין דימוי גוף חיובי ודימוי עצמי חיובי מסייע מאד לאהבה עצמית ומכליל עצמו גם לדימוי גוף. כלומר מבוגרים שמסייעים לילדים לאהוב את כל תכונותיהם הגופניות, המוחיות והאישיותיות יהיו גם יותר סבלניים כלפי חוסר המושלמות של גופם.

2. איזה מסרים חשוב להעביר לילדים על גופם?

חשוב לדאוג לכך שילדים ידעו **שעליה במשקל היא טבעית ונורמאלית להתפתחות** וגדילה של בני אדם, במיוחד בגיל ההתבגרות.

חשוב לשוחח על **השונות** של בני האדם בכל התחומים כולל בתחום של מבנה גוף, תיאבון ומטבוליזם. בנוסף חשוב לשים דגש על האופן שבו השונות מעשירה את החיים. יש לתת מקום **למגוון האנושי**, ולייחודיות של כל אחד ואחת.

חשוב לאפשר לילדים **לבחור** את האוכל שהם רוצים לאכול מהמגוון שיש בבית או המוגש בארוחה.

**כהורים** יש לדאוג לכך שיהיה בבית **שפע** ומבחר גדול של מזונות שהם ברובם **בריאים ומזינים**.

חשוב לשבח ילדים על הפעילויות, הכישרונות וההישגים שלהם. לעודד אותם על מעשיהם ותכונותיהם-לעודד את הילדים לעסוק בפעילות גופנית (לצעוד בצוותא, למשל, זו לא רק פעילות גופנית נהדרת, אלא גם זמן איכות אמיתי). במקרים בהם נראית עלייה במשקל אצל ילדים עדיף לשים דגש על פעילות גופנית ואכילה בריאה ובשום אופן לא להתחיל "דיאטות הרזיה" בילדות. דבר המשפיע על מערכת העיכול ועל המטבוליזם לאורך החיים.

יש לשמור על ערוצי התקשורת בין המבוגרים המשמעותיים לבין הילדים פתוחים ולהעביר להם **מסר מילולי ולא מילולי שהם יכולים לפנות למבוגר עם כל שאלה או דאגה לגבי גופם ודימויו**. ילדים זקוקים להכוונת המבוגרים המשמעותיים בעשיית הבחירות הנכונות לגבי גופם.

3. מאיזה מסרים ו/או התנהגויות כדאי להימנע? כמבוגרים משמעותיים רצוי להימנע מאמירות שליליות בנוגע לאוכל, משקל ומידות וצורת הגוף - מילוליות או בלתי מילוליות. אמירות שכאלה הן בעלות השפעה מאד משמעותית על דימוי הגוף של ילדים ובעיקר מתבגרים.

4. איזה תפקיד יש למבוגרים בהקשר להשפעת המדיה על דימוי גוף? כשמבוגרים צופים עם ילדים בטלוויזיה זו הזדמנות טובה ליזום שיחה ביקורתית על הפרסומות וכן על שאר המסרים השליליים בנוגע לגוף המגיעים מהמדיה. אחת האסטרטגיות המובילות לפיתוח דימוי גוף חיובי ולמניעת הפרעות אכילה היא **המודעות למדיה ולאג'נדות השיווקיות שלה**. המטרה המרכזית של האסטרטגיה הזו היא ללמד את קהל היעד להעריך את המסרים העוברים במדיה באופן ביקורתי. בכך ניתן להפחית מאמינותה ומעוצמת השכנוע של המסרים המזיקים.

המטרה היא לתת לילדים ולמתבגרים כלים לצפייה ביקורתית ולסייע להם לפתח מסננת המאפשרת להם לנתח ולהבין מה רוצים לגרום להם להרגיש ולחשוב. דבר זה יאפשר להם בשלב הבא הם להפעיל שיקול דעת לגבי המסרים הללו.

בשלב מתקדם יותר תהיה אפשרות לפעול בצורה אקטיבית בעקבות צפייה ביקורתית. אסטרטגיה זו תורמת להעלאת דימוי עצמי, למניעת הפרעות אכילה, וכן למניעת הפרעות בהתפתחות מינית בריאה וכיוב'.