

## 从心理学来说：肥胖的人，会面临什么样的精神压力？



来源：甜阁下，心理咨询师

其实，没有哪个明显过于肥胖的女孩，不介意自己的体形，体形是肥胖女孩最为显形的苦恼之一，不仅损害身体健康，而且会造成慢性的心理创伤，影响个性和气质的形成，还会波及工作与私人生活。

我们的社会，是一个对肥胖有歧视的社会，肥胖是每个人都想尽力避免的身体现实，但有的人仍然会变胖，变胖的原因各种各样，但都不会是当事人发自内心的想要胖的。

肥胖的人，会面临什么样的精神压力？

家庭成员和同辈出于无心但有伤害性的言语、评价和行为，对肥胖的人带来不快的心理体验，他们会防御外来的伤害，尽量让自己对伤害性的语言视而不见，他们的感觉会因受伤害而变得敏锐和疯狂。做为体形正常的家庭成员和同龄人，应该深入地了解我们这样一个以“苗条”为美的社会中对肥胖的人的评价和行为产生的心理影响和冲击，而不仅仅是“为了他们着想”，不断地催促他们减肥。

肥胖的人的自尊心在社会歧视中不堪一击，他们不愿意积极主动地参与集体活动，减少人际交往，造成社会适应能力变弱，行为也会退缩，就是为了极力避免来自体形正常的人的评价和教导。

这个肥胖的女孩子，一个人在外工作与生活，不谈恋爱，都是出于什么原因呢？父母和朋友，真的认为她在肥胖的事上没有做过任何尝试吗？她真的会不关心自己的健康吗？她真的不想成为一个行动灵敏的女孩吗？

她一定和其他肥胖者一样，把能够尝试的办法都尝试了，只是非常无奈的都失败了，失败感进一步增强她的心理挫伤，每当听到父母对自己的减肥要求，她都会沮丧和无能为力，如果她能够把脂肪徒手撕下来，她会这么做的。

没有比无能为力更糟糕的感受了，所以她最终会用“我是成年人了，你们不要随便评价我的生活！”来自我保护，评价对她有作用吗？其实是没有用的，因为她为自己已经尽了自己的力，只不过别人不知道而已。

真的为她好，就要站在肥胖者的立场，感受她的感受，我们的社会对肥胖者的歧视与偏见，就是肥胖者内心难以排遣的痛楚，任何一种试图评价她，劝告她减肥的话语，都带有不接纳的意味，她从这些话语中感受到的不是关心，而是拒绝与排斥，她会觉得被亲人朋友所嫌弃与孤立。

肥胖者的心理健康是要受到重视的，乐观的胖子很少，所有对肥胖者的议论，都容易让他们远离我们，躲进他们的无法舒展的内心。

肥胖对于肥胖的人来说，耻辱感很强，真的关心她，就要从真心真意接纳她的肥胖的事实开始，给她提供信心和支持，让她对自我的感觉变得好一些，才有可能正视健康，找到合适的路径去减肥并坚持不懈。