



porozmawiajmy  
szczerze  
o otyłości

# Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej?

---

PRAKTYCZNY SŁOWNIK

Patron merytoryczny:



Polskie Towarzystwo  
Leczenia Otyłości

Organizator projektu:





---

# Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej?

...

PRAKTYCZNY SŁOWNIK



# **SPIIS TREŚCI**



- 
- 7**    **Wstęp**
  - 19**   **Słowniczek pojęć**
  - 22**   **Metodologia badania  
i charakterystyka próby**
  - 23**   **Wyniki badań**
    - 23    Percepcja otyłości w społeczeństwie
    - 28    Dyskryminacja i stereotypizacja  
ze względu na otyłość
    - 34    Formy dyskryminacji werbalnej chorych  
na otyłość
    - 42    Obrażliwe słowa używane w stosunku  
do osób chorych na otyłość
    - 46    Słowa a emocje
    - 58    Odczucia na temat stwierdzeń  
dotyczących sugestii rozpoczęcia diety
  - 62**   **Z językowego punktu  
widzenia**
  - 66**   **Praktyczny poradnik**

**Opracowanie dla wszystkich,  
którzy chcą wspierać  
odpowiedzialnymi, mądrymi  
słowami chorych na otyłość.**



**prof. dr hab. n. med.**  
**Paweł Bogdański**

Prezes Polskiego Towarzystwa  
Leczenia Otyłości



**dr hab. n. med.**  
**Mariusz Wyleźoł**

Wiceprezes Polskiego  
Towarzystwa Leczenia Otyłości



Chorzy na otyłość są narażeni na powszechną stygmatyzację poprzez nieuprawnione przypisywanie chorym negatywnych cech, jak: lenistwo, brak silnej woli czy też zaniedbanie. Tymczasem wyniki aktualnych badań naukowych wyraźnie wskazują na fakt, że ta przewlekła choroba jest takim samym zaburzeniem homeostazy organizmu, jak każde inne schorzenie, a nie winą chorego. Coraz lepiej poznajemy liczne mechanizmy zarówno predysponujące, jak i uczestniczące w rozwoju choroby otyłościowej. Mimo to chorzy na otyłość doświadczają wspomnianej stygmatyzacji codziennie, gdyż jest to jedna z niewielu chorób, której podstawowy objaw, tzn. nadmierna masa ciała, jest natychmiast dostrzegalny. Jednocześnie, głęboko zakorzenione stereotypy dotyczące choroby otyłościowej są przyczyną negatywnych reakcji społecznych, które dodatkowo pogłębiają powszechną dyskryminację chorych na otyłość.

To wszystko oddala nas jako społeczeństwo od zrozumienia natury tej choroby w oparciu o wyniki badań naukowych i jednocześnie przyczynia się do częstego zaniechania jej leczenia, zarówno przez samych chorych, jak i przedstawicieli opieki zdrowotnej. Bardzo często jakość życia chorych jest istotnie obniżona nie tylko z powodu negatywnego oddziaływania otyłości na stan zdrowia, ale także na stan emocjonalny, którego podłożem jest ostracyzm społeczny. Przejawia się on m.in. używaniem niewłaściwego, niezgodnego z nauką języka, który piętnuje chorych i często bagatelizuje objawy tej złożonej choroby.

Z naszych doświadczeń, jako klinicystów, na co dzień wsłuchujących się w głosy chorych na otyłość wynika, że z werbalną stygmatyzacją spotykają się na wielu płaszczyznach, w tym: życia zawodowego, towarzyskiego, a nawet rodzinnego. Słyszemy również o raniących słowach, które nie powinny być używane w gabinetach medycznych.

Opracowanie „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej? Praktyczny słownik” powstało w ramach kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” jako kontynuacja budowania kultury komunikacji opartej na zrozumieniu i faktach medycznych. Jego celem jest uwrażliwienie na to, że sposób, w jaki mówimy o chorych i do chorych jest podstawowym przejawem naszego człowieczeństwa, kultury osobistej, ale także realnie wpływa na efekty leczenia choroby otyłościowej, samoocenę oraz stan psychiczny chorych na otyłość.

**Słownik jest zatem praktycznym narzędziem dla tych, którzy chcą wspierać odpowiedzialnymi, mądrymi słowami chorych na otyłość.**

Wierzmy też, że opracowanie posłuży profesjonalistom medycznym zaangażowanym w leczenie chorych na otyłość, w szczególności: lekarzom, psychologom, dietetykom, trenerom czy też fizjoterapeutom.

Mamy także nadzieję, że po słownik będą sięgać przedstawiciele mediów, którzy w dużej mierze budują ton debaty publicznej o chorobie otyłościowej oraz przedstawiciele władz, w szczególności mający wpływ na kształtowanie opieki zdrowotnej nad chorymi na otyłość.

Należy przypomnieć, że choroba otyłościowa ma charakter przewlekły, w jej przebiegu chorzy są zagrożeni nawrotami, a więc i ryzykiem powracającej stygmatyzacji i napiętnowania przez całe życie. W oparciu o wyniki badań naukowych oraz osobiste wypowiedzi Pacjenteń, które są treścią tego słownika, pragniemy wykazać, że chorzy na otyłość zasługują na to, aby mówiąc o otyłości, na pierwszym miejscu postawić człowieka, a nie chorobę. Mamy nadzieję, że ta myśl będzie furtką do otwarcia się na nowe słowa – słowa tak ważne dla drugiego człowieka, tak ważne dla chorych na otyłość.

Paweł Berdowski

Marium Mgleń

**Są słowa, które budują,  
są też słowa, które rujnują.**

## **Adrianna Sobol**



Psycholożka i psychoonkolożka. Na co dzień pracuje z pacjentami przewlekle chorymi – także na otyłość. Wykładowczyni Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, autorka licznych publikacji z dziedziny psychoonkologii i psychologii zdrowia. Twórczyni platform „Zdrowie Zaczyna się w Głowie” i W Trosce o Chorego Pracownika.

### **Siła słów**

Każdemu z nas zdarzyło się usłyszeć słowa, które na zawsze pozostały mu w pamięci, chociaż dla osoby, która je wypowiedziała, nie miały żadnego znaczenia.

Słowa mają moc oddziaływania na emocje i samoocenę. Są słowa, które budują, są też słowa, które rujnują. Nawet pozornie niewinne uwagi lub komentarze mogą zadziałać jak kamień rzucony do wody, a złe emocje, jak fale wzbudzone jego uderzeniem, rozchodzić się będą w nas przez lata. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak głęboko wkraczają w nasze wnętrza i kształtują myśli, postawy, wybory, czasem całe nasze życie.

### **Słowa a emocje**

Badanie znaczenia słów i ich wpływu na psychikę ludzką jest jednym z obszarów psychologii społecznej. Badacze interesują się tym, jak słowa są przetwarzane w mózgu, jak wpływają na emocje i zachowanie, jak kształtują nasze postrzeganie świata i komunikację. Dla psychologa nie ma słów pozbawionych znaczenia. Słowa – zarówno te wypowiedziane, jak i niewypowiedziane, zachowane dla samego siebie, zawsze wywierają jakiś skutek. Z tego punktu widzenia słowa tkwią w nas wiecznie. Im są silniejsze i bardziej bezpośrednio nas dotyczą, tym mocniej i dłużej w nas rezonują. Dlatego tak ważne jest,

aby kontrolować, co, jak i kiedy mówimy. Nie można w komunikacji z innymi – również samym sobą – używać słów nadmiarowych lub takich, których oddziaływania nie jesteśmy pewni. Nieostrożnymi słowami możemy nieświadomie ranić, zniechęcać lub ograniczać innych albo siebie. Nierzadko określenia, których użyliśmy w stosunku do innych, stają się ich własnymi sądami o sobie. Odbiorca obraźliwego, deprecjonującego komunikatu zaczyna sam o sobie myśleć w ujemnych kategoriach. To oczywiście ma bezpośredni wpływ na faktyczną samoocenę, poczucie zrozumienia, akceptacji, związku ze światem zewnętrznym.

## **Wspierająco o chorobie otyłościowej**

Naprawdę, ze wszech miar warto dążyć do świadomego i odpowiedzialnego używania języka. Zamiast brutalnej dosłowności, ironii, sarkazmu, otwartej krytyki sposobu życia innych, możemy podkreślać swój szacunek, wspierać i próbować dodawać sił. Trzeba zdać sobie sprawę, że nasze słowa mają niezwykłą moc i są w stanie realnie zmieniać otaczającą nas rzeczywistość. Mogą wzmacniać czyjeś poczucie wartości, być motywacją i inspiracją. Mogą stać się podporą, która pomaga przezwyciężyć przeszkody i osiągnąć cele. Słowa mogą dać nie tylko nadzieję, ale również wiarę.



# **Czasem wystarczy jedno, proste pytanie:**



## **Jak mogę Ci pomóc?**

**Mowa to potężne narzędzie.  
Od nas zależy, jak będziemy  
z niego korzystać.**



## **Beata Tadla**


Dziennikarka radiowa i telewizyjna, prezenterka. Za propagowanie najlepszych wzorców polszczyzny, uhonorowana prestiżowym tytułem „Mistrz Mowy Polskiej”.

Zastanówmy się przez chwilę, jakie myśli przychodzą nam do głowy, gdy nie włączamy świadomości, a w naszym otoczeniu pojawia się osoba z otyłością. Z automatu uruchamia się stereotyp. Gdy filtr świadomości jednak zadziała, nasze myśli raczej nie zamienią się w słowa. Ale najbardziej chodzi o to, by już na etapie myśli porzucić schematyzm, który wpuszcza nas w koleiny i nie rozwija. Zastanówmy się przez chwilę... I wyciągnijmy wnioski.

Każde słowo to odpowiedzialność. Odpowiedzialność za to, jak sami jesteśmy postrzegani, ale przede wszystkim odpowiedzialność za emocje osoby, którą to słowo może zranić. Słowa z nami zostają, czasem na całe życie. Mogą upodlić, obrazić, wykluczyć. Mowa to bardzo pojemny worek. A nasza polszczyzna jest niezwykle elastyczna, różnorodna i chłonna. Słowa są narzędziami komunikacji, a komunikacja ma dwa kierunki – nadawca i odbiorca. Za odpowiedni komunikat odpowiada nadawca.

Uczymy się tego i choć zmiana to proces, niekiedy długi, bo w końcu z głowy trzeba wyrzucić jedno i dać miejsce drugiemu, to jednak dostrzeżmy – ile już udało nam się zrobić. Oswajamy feminatywy, zamiast NIEPEŁNOSPRAWNI wielu z nas mówi już „osoby z niepełnosprawnością”, nie powiemy GŁUCHONIEMI, bo wiemy, że są osobami niesłyszącymi, ale mają język migowy, więc nie są niemowami. Osoby transpłciowe nie ZMIENIAJĄ PŁCI, one ją korygują.






Prowadziłam kiedyś program radiowy o stereotypach. Jeden z odcinków poświęciłam otyłości. Goście audycji opowiadali o mierzeniu się z potwornym hejtem, o tym, co o sobie słyszą, jak są nazywani, jak bardzo ich to boli, jak wyklucza, zawstydzają. Szczególnie, gdy w przestrzeni publicznej padają słowa powielające stereotypowe myślenie, że otyłość to świadoma autodestrukcja. Taki przekaz jest po prostu nieprawdziwy i krzywdzący.

I po to jest niniejsza publikacja – żebyśmy zawsze pamiętali, z jaką odpowiedzialnością powinny wiązać się wszystkie wypowiedzi w mediach, kampaniach, podczas parlamentarnych debat i konferencji. Przecież to właśnie my – ludzie zawodowo związani z mediami, których głos ma szansę docierać do szerokiego grona odbiorców – kształtujemy normy, wpływamy na przemiany, nawyki. Dla nas, dziennikarzy, język to wdzięczne tworzywo. Bądźmy uważni na sformułowania, którymi nasycamy debatę publiczną wokół otyłości. Unikajmy wyrażenia, które blokują naturalne współodczuwanie, mają wydzwięk ocen moralnych i porównań. Mowa to potężne narzędzie. Od nas zależy, jak będziemy z niego korzystać.

**Żebyśmy zawsze  
pamiętali, z jaką  
odpowiedzialnością  
powinny wiązać się  
wszystkie wypowiedzi  
w mediach,  
kampaniach, podczas  
parlamentarnych  
debat i konferencji.**



**Osoby z otyłością, jako jedna z grup szczególnie mocno narażonych na stygmatyzację, zderzają się z niezrozumieniem ich choroby na bardzo wielu płaszczyznach. Jest to zjawisko tak powszechne, że wokół dyskryminacji ze względu na otyłość, ukształtowały się pojęcia, które nazywają i kategoryzują różne rodzaje społecznych uprzedzeń:**

---

## Słowniczek pojęć

### **Fatfobia**

to świadoma lub nieświadoma niechęć do osób cierpiących na nadwagę lub otyłość. Sprzyja stereotypizacji: przypisywaniu „z góry” osobom z otyłością negatywnych cech: lenistwa, niechlujności czy zaniedbania. W skrajnych przypadkach fatfobia może eskalować do form bezpośrednio przemocowych: nienawiści wobec osób chorych i nawoływania do niej innych, a także agresji fizycznej.

### **Fatshaming**

to celowe ośmieszanie i zawstydzanie osób cierpiących na nadwagę i otyłość, obarczanie ich winą za nadmierną masę ciała, bez zrozumienia indywidualnych przyczyn choroby. Fatshaming nie mobilizuje chorych do walki o zdrowie, jest natomiast szkodliwy etycznie i społecznie, oddala chorych od decyzji o leczeniu otyłości.

## Weightism

to szeroko rozumiane uprzedzenia oraz dyskryminacja osób z powodu ich nadwagi lub otyłości. To rodzaj piętna związanego z masą ciała (weight stigma), które prowadzi do społecznego odrzucenia osób chorych na otyłość.

## Negging

czyli „**złe komplementy**”, według „Słownika terminów psychologicznych” to „manipulowanie emocjami poprzez dwuznaczne komplementowanie kogoś w celu naruszenia pewności siebie innej osoby”, np. „Pięknie dziś wyglądasz, zupełnie jak nie ty”, „Pasują Ci te dodatkowe kilogramy”, „Dobrze się prezentujesz, mimo nadwagi”. Negging pojawia się nie tylko w osobistych rozmowach, ale także jako forma dyskryminacji werbalnej w social mediach: pod postacią komentarzy pod zdjęciami/ filmami osób chorych na otyłość.

**Wszystkie powyższe zjawiska przyczyniają się do stygmatyzacji osób z otyłością: zaczynamy postrzegać osoby chore stereotypowo, przypinamy im „łatkę” (etykietę), której trudno się pozbyć. Naznaczymy je słowami i swoimi zachowaniami.**

W kontekście właściwego formułowania komunikatów dotyczących choroby otyłościowej oraz mądrego wspierania osób z otyłością, niezmiernie ważna jest także właściwa interpretacja założeń ruchu body positive:

## Body positive (ciałopozytywność)

ruch, który definiowany jest jako pozytywny stosunek do własnego ciała i akceptowanie go w całości – zarówno jego zalet, jak i wszelkich mankamentów pod względem wyglądu czy rozmiaru. Poparcie dla naturalności i różnorodności ciał – które jest słuszne – nie powinno jednak prowadzić do akceptacji choroby, jaką jest otyłość i do bierności wobec niej. Właściwie rozumiane body positive to szacunek do własnego ciała, troska o nie, a więc i leczenie wtedy, kiedy dotyka je choroba otyłościowa.



# Metodologia badania i charakterystyka próby

## respondenci

w ramach badania przeprowadzono **1012 ankiet**, gdzie N=701 zostało przeprowadzonych na reprezentatywnej grupie Polaków, a N=311 na osobach z otyłością (z BMI powyżej 30).

## okres realizacji badania

badanie zostało zrealizowane w dniach 23.05 – 29.05.2023 roku przez SW RESEARCH Agencję Badań Rynku i Opinii.

## metoda realizacji badania

wywiady on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel.

**Badanie opinii zostało przygotowane na zlecenie Novo Nordisk**

# Wyniki badań

## Percepcja otyłości w społeczeństwie

**55%**

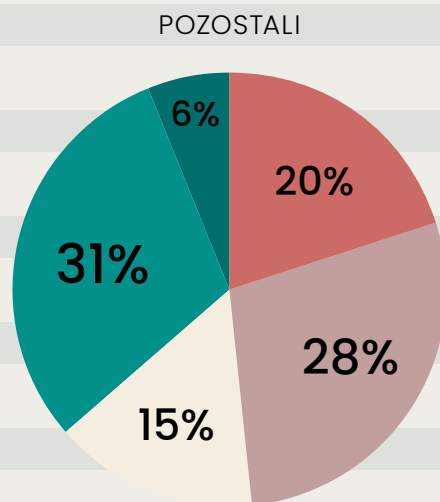
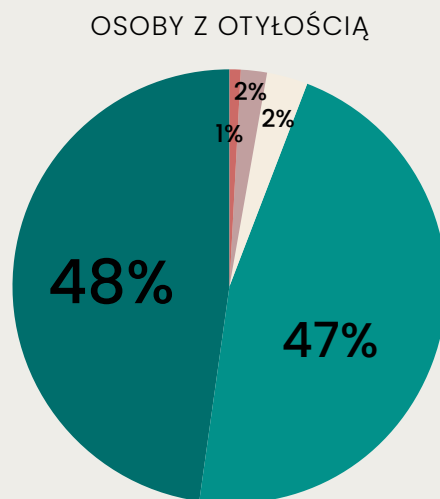
Polaków uważa, że ich masa ciała jest nadmierna

**95%**

osób z otyłością ma świadomość swojej choroby i uważa, że ich masa ciała jest nadmierna

## Czy uważasz, że Twoja masa ciała jest nadmierna?

- zdecydowanie tak
- raczej tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- zdecydowanie nie



### Otyłość jest chorobą, co potwierdzają badania medyczne.

Większość respondentów także uznaje status otyłości jako choroby: zgadza się z tym 85% wszystkich ankietowanych (suma odpowiedzi raczej i zdecydowanie się zgadzam), przy czym świadomość ta jest nieco większa wśród osób chorych niż u pozostałych (87% vs 84%).

Jako główne przyczyny otyłości respondenci wskazują:

złe nawyki żywieniowe (**87%**),

zbyt małą aktywność fizyczną (**78%**),

oraz przyczyny hormonalne (**63%**).

Najbardziej wskazywanym powodem wśród wszystkich respondentów były przyczyny psychologiczne – tak twierdzi 4 na 10 osób biorących udział w badaniu (39%). Osoby, które nie zmagają się z otyłością, częściej zaznaczały większą liczbę odpowiedzi, niż osoby chore (odpowiedź „złe nawyki żywieniowe” – osoby z otyłością 83% vs pozostali 88%; „zbyt mała aktywność fizyczna” – osoby z otyłością 74% vs pozostali 80%; „przyczyny hormonalne” – osoby z otyłością 60% vs pozostali 64%; „przyczyny genetyczne” – osoby z otyłością 56% vs pozostali 62%).

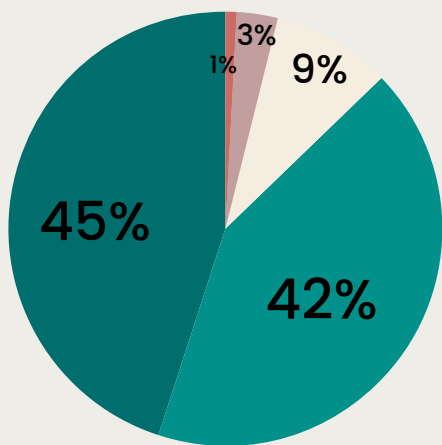
# 85%

osób uważa, że otyłość to choroba

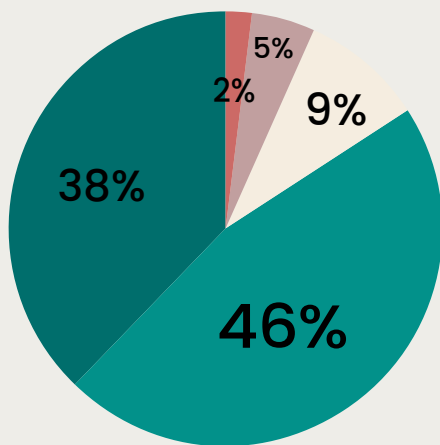
## Czy otyłość to choroba?

- zdecydowanie się zgadzam
- raczej się zgadzam
- nie mam zdania
- raczej się nie zgadzam
- zdecydowanie się nie zgadzam

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ

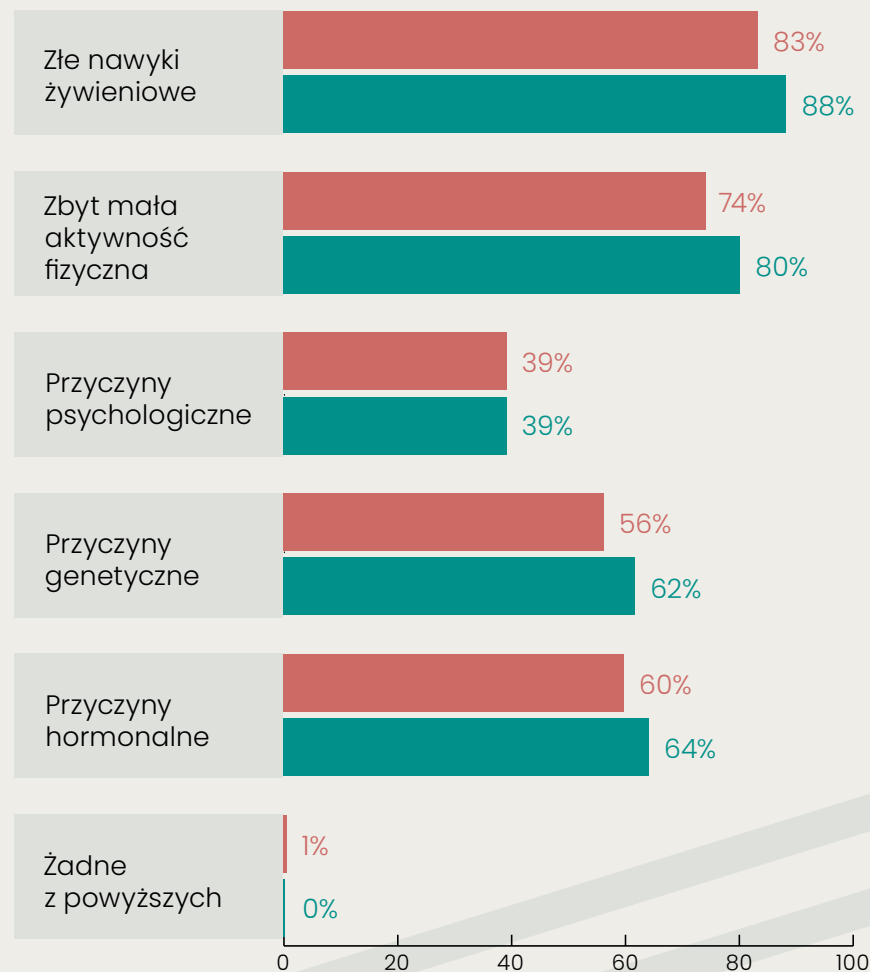


POZOSTALI



## Co według Ciebie jest przyczyną otyłości?

- OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ
- POZOSTALI



# Dyskryminacja i stereotypizacja ze względu na otyłość

To, że w Polsce osoby chore na otyłość są dyskryminowane, potwierdza ponad połowa wszystkich respondentów (54%), jednak dużo częściej twierdząco odpowiadają na to pytanie osoby z otyłością (62%) niż pozostałe (50%).

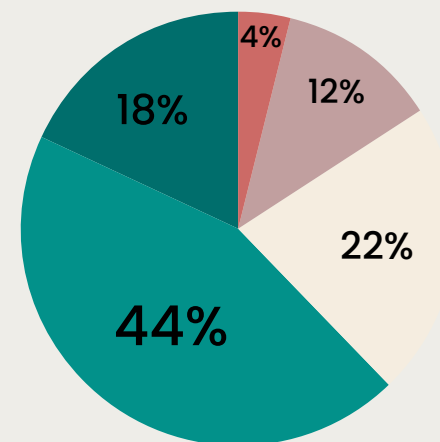
69% wszystkich uczestników badania było bezpośrednimi świadkami sytuacji, gdy wygląd osoby z otyłością był negatywnie komentowany. Odsetek ten był zauważalnie wyższy (77%) w przypadku chorych na otyłość niż u pozostałych respondentów (66%).

**69%**

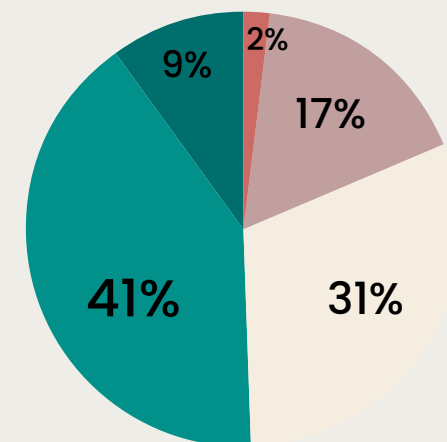
uczestników badania było świadkami negatywnego komentowania wyglądu osób chorych na otyłość

## Czy osoby chorujące na otyłość są w Polsce dyskryminowane z powodu swojej choroby?

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ



POZOSTALI

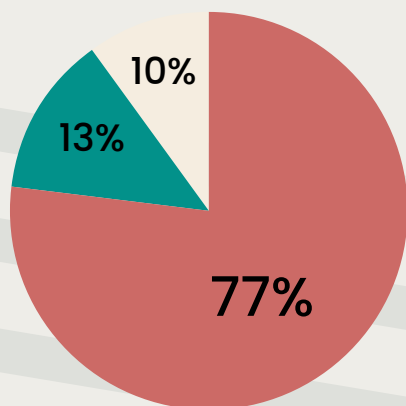


- zdecydowanie się zgadzam
- raczej się zgadzam
- nie mam zdania
- raczej się nie zgadzam
- zdecydowanie się nie zgadzam

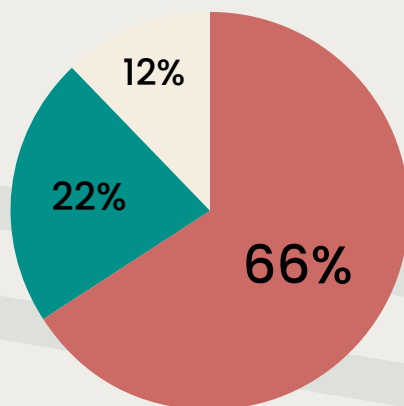
## Czy kiedykolwiek byłeś/ byłaś świadkiem sytuacji, gdy wygląd osoby z otyłością był negatywnie komentowany?

- trudno powiedzieć
- nie
- tak

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ



POZOSTALI



Z badania wyłania się jednocześnie obraz silnej stereotypizacji osób chorych na otyłość przez społeczną skłonność do przypisywania im określonych cech charakteru na podstawie wyglądu.

Respondenci najczęściej są skłonni sądzić, że osobom z otyłością brak silnej woli (45% wskazań), przy czym częściej tę odpowiedź wskazywały osoby, których otyłość nie dotyczy (47%) niż osoby chore (39%), ale nawet wśród nich była to najczęściej wskazywana cecha ze wszystkich proponowanych.

Dwie kolejne najczęściej wskazywane odpowiedzi miały pozytywny wydźwięk i były to: „sympatyczny” (37% - ogółem: 38% - osoby z otyłością, 37% - pozostali) oraz „z poczuciem humoru” (37% - ogółem: 39% - osoby z otyłością, 36% - pozostali). Z kolei najrzadziej wskazywanymi były: „wzbudza zaufanie” (16% - ogółem: 18% - osoby z otyłością, 16% - pozostali) oraz „uczynny” (17% - ogółem: 20% - osoby z otyłością, 15% - pozostali).

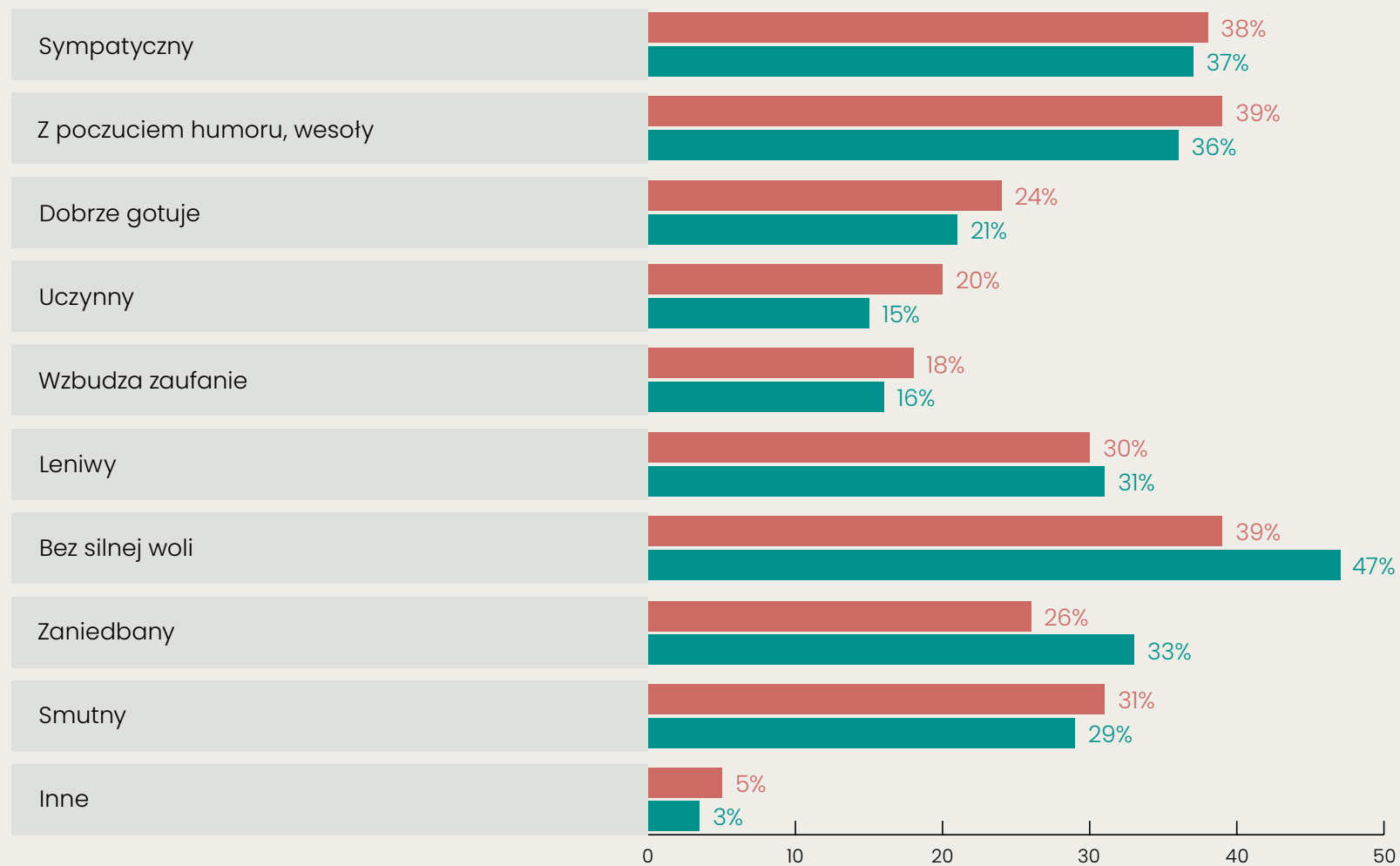
Gdyby zsumować wyniki procentowe przypisane cechom dodatnim i ujemnym, **widać, że osobom z otyłością, niesprawiedliwie przypisuje się w większości negatywne cechy charakteru.**





## Jakie cechy kojarzą Ci się z osobą z otyłością?\*

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ POZOSTALI



\*pytanie wielokrotnego wyboru



# Formy dyskryminacji werbalnej chorych na otyłość

Miejscem, w którym ankietowani najczęściej spotykają się z obraźliwymi komentarzami względem chorych na otyłość jest przestrzeń online, w tym **social media (45% wskazań)**. Niemal równie często do dyskryminacji werbalnej dochodzi **w sferze życia towarzyskiego (44%)** oraz **w szkole / na uczelni (42%)**. Co trzeci spośród wszystkich uczestników badania (31%) był świadkiem takiej sytuacji w miejscu pracy.

W grupie chorych na otyłość, znaczący odsetek przyznaje, że oceniające komentarze słyszą także od najbliższej rodziny: 17% usłyszało bolesne słowa od rodziców, 11% od rodzeństwa, a 7% od swoich dzieci.

**Co trzecia osoba z otyłością spotkała się z dyskryminacją słowną w gabinecie lekarskim** – wśród pozostałych osób to miejsce wskazało zaledwie 12% ankietowanych i tu różnica procentowa przy wskazaniach w obu grupach była największa.

Tę różnicę odczuć względem traktowania chorych w ochronie zdrowia, doskonale widać też w pytaniu o stosunek personelu

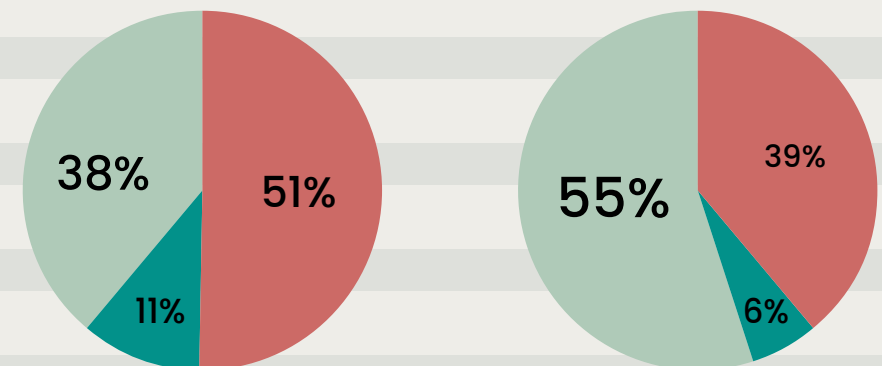
medycznego do pacjentów z otyłością. 51% chorych zauważa, że chorzy na otyłość są gorzej traktowani, podczas gdy wśród pozostałych ankietowanych takiego zdania jest 39%.

## Jak oceniasz stosunek personelu medycznego do pacjentów z otyłością?

- **Wszyscy pacjenci są traktowani tak samo, niezależnie od masy ciała.**
- **Pacjenci z otyłością są lepiej traktowani niż pacjenci o prawidłowej masie ciała.**
- **Pacjenci z otyłością są gorzej traktowani niż pacjenci o prawidłowej masie ciała.**

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ

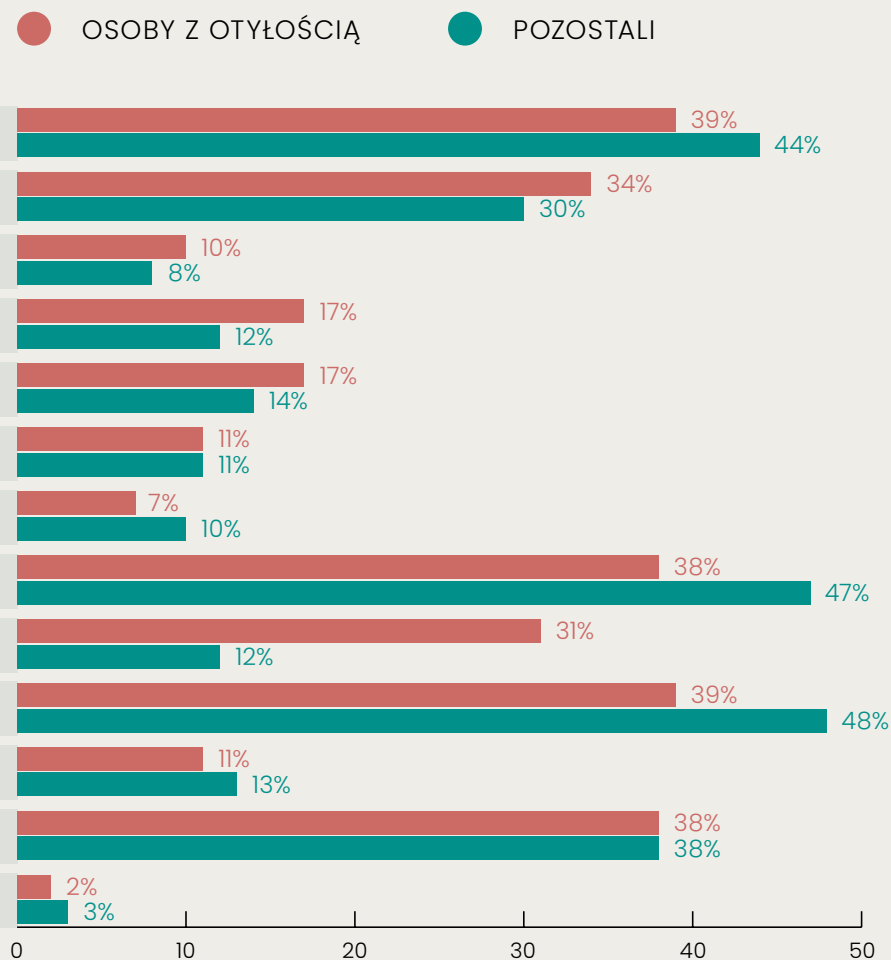
POZOSTALI



## W jakich sytuacjach, miejscach lub relacjach spotkałeś/aś się z oceniającymi / obraźliwymi słowami względem osób z otyłością?\*

# 31%

chorych z powodu otyłości doświadczyło dyskryminacji ze strony personelu medycznego



\*pytanie wielokrotnego wyboru

# 38%

chorych na otyłość usłyszało  
wyzwiska pod swoim adresem

## Które z poniższych form werbalnej dyskryminacji osób z otyłością są wg Ciebie najczęstsze?\*

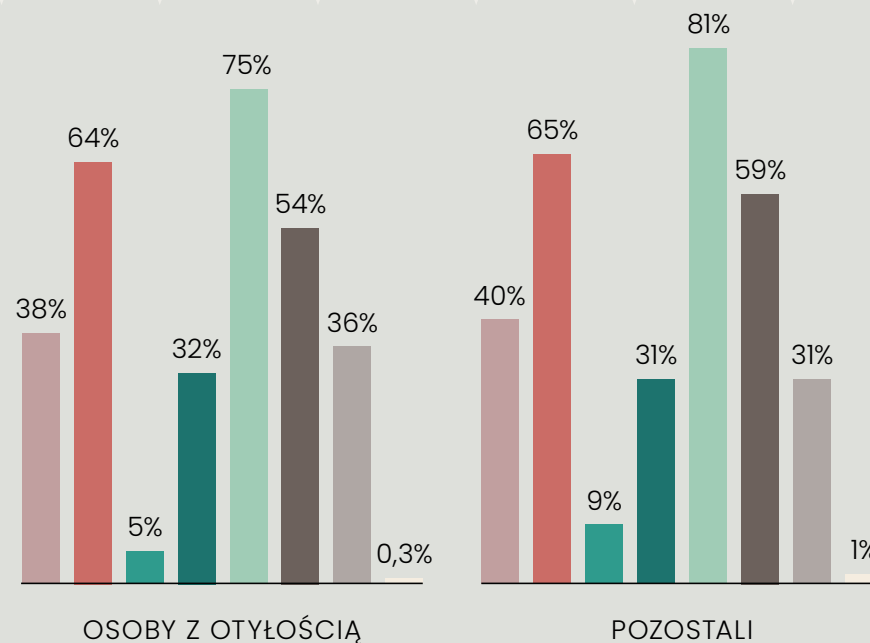
- obrażanie / używanie inwektyw
- oceniające komentarze
- podniesiony ton głosu
- ironiczny ton głosu
- złośliwe żarty
- plotkowanie
- wygłaszanie rad bez prośby o nie
- inne

\*pytanie wielokrotnego wyboru

38% chorych z powodu nadmiernej masy ciała usłyszało wyzwiska pod swoim adresem.

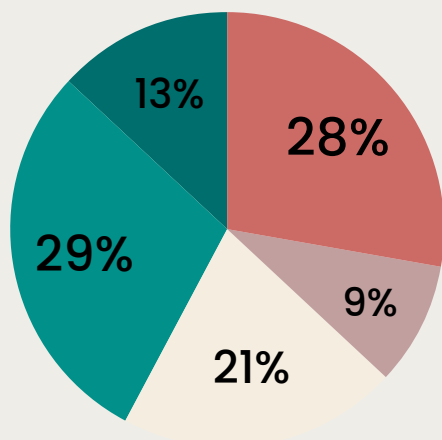
Ale stygmatyzacja werbalna to nie tylko bezpośrednie, obraźliwe epitety. To także szereg działań i zachowań komunikacyjnych, które uzupełniają mówiony przekaz i są wyrazem negatywnych intencji mówiącego.

Taka stygmatyzacja najczęściej według chorych przyjmuje formę złośliwych żartów (75%), oceniających komentarzy (64%) oraz plotkowania (54%). W 32% odpowiedzi pojawia się też ironiczny ton głosu, a w 36% wygłaszanie nieproszonych rad odnośnie stanu zdrowia i wyglądu.

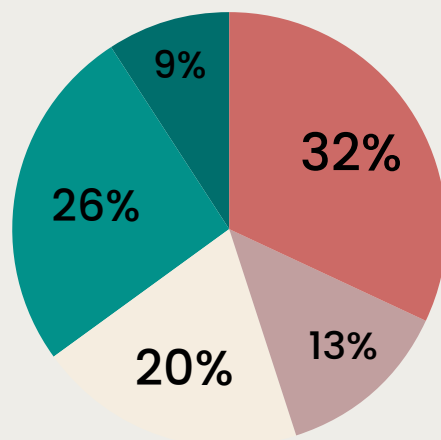


## Czy społeczna akceptacja dla dyskryminacji słownej może dawać przyzwolenie na dyskryminację w formie przemocy fizycznej?

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ



POZOSTALI



- zdecydowanie się zgadzam
- raczej się zgadzam
- nie mam zdania
- raczej się nie zgadzam
- zdecydowanie się nie zgadzam

37% wszystkich ankietowanych przychyliła się do stwierdzenia, że społeczna akceptacja dyskryminacji słownej osób z otyłością może skutkować przyzwoleniem na przemoc fizyczną.

Bardziej liczna jest grupa osób, które uważają, że słowna stygmatyzacja nie ma wpływu na powstanie agresji fizycznej (43%), a co piąta osoba nie ma zdania w tej sprawie.

Wyniki badań niestety potwierdzają, jak duża jest nadal w naszym społeczeństwie potrzeba edukacji antydyskryminacyjnej. Agresja słowna: obelgi i poniżanie to przemoc. Niestety wg szeregu badań psychologicznych, stanowi ona podatne podłoże do eskalacji agresji fizycznej: poszturchiwania, przepychania, a nawet bicia. Takie incydenty zgłaszają chorzy na otyłość, doświadczali ich już jako dzieci, w szkole czy wśród rówieśników. To od nas zależy przerwanie tej przemocy wobec osób chorych. Nie wolno lekceważyć żadnego z sygnałów.



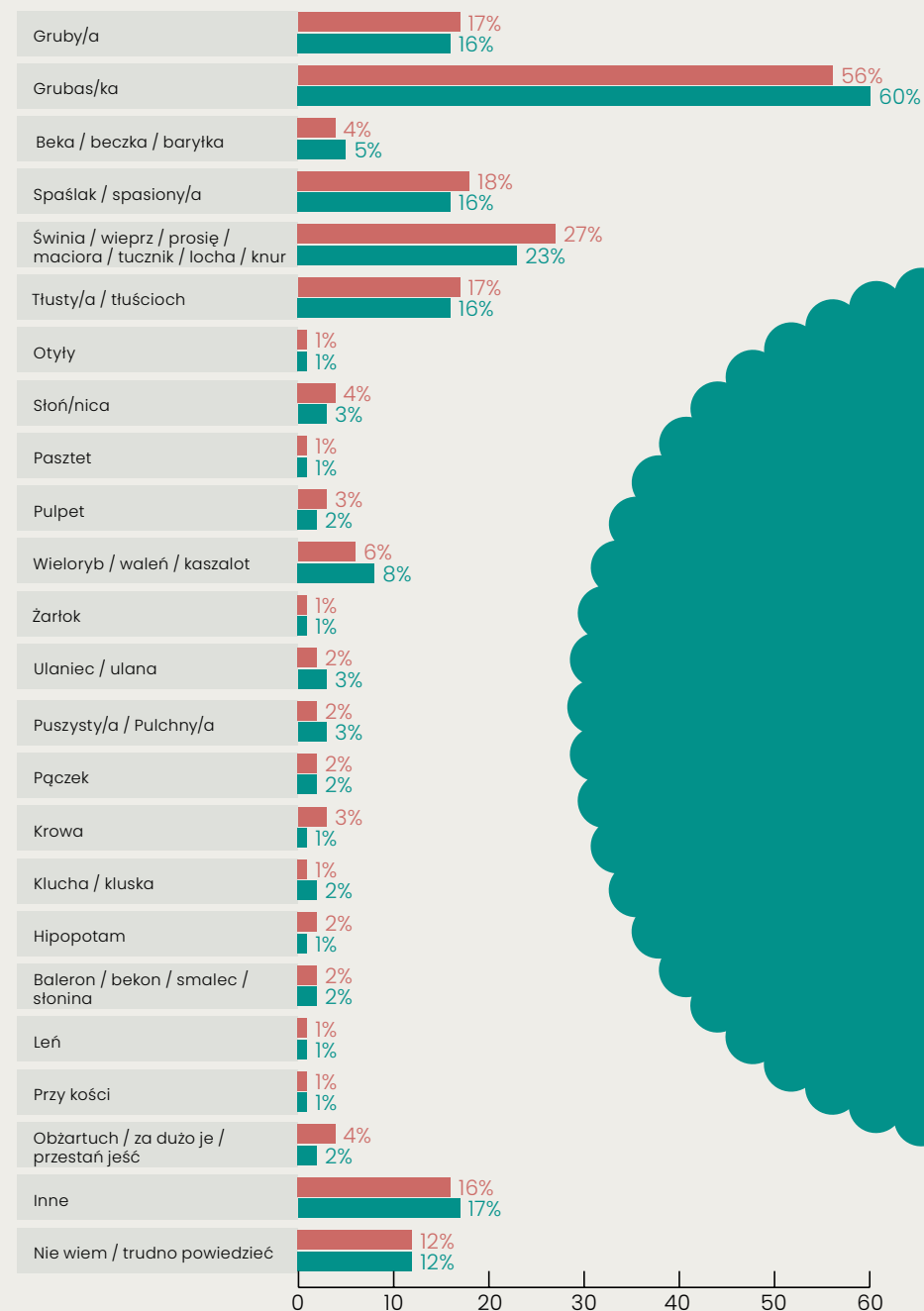
**Adrianna Sobol**  
psycholożka

# Obrażliwe słowa używane w stosunku do osób chorych na otyłość

W pytaniu otwartym zapytaliśmy, jakie obraźliwe słowa wobec osób chorych na otyłość, respondenci słyszeli najczęściej.

**Istnieje niestety wiele bezpośrednio obraźliwych słów, kierowanych do osób z otyłością. Które z nich uważasz za najczęstsze? Wymień je:**

● OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ    ● POZOSTALI



Najczęściej spontanicznie był przez ankietowanych wymieniany rzeczownik „grubas” / „grubaska” (56% wśród osób chorych i 60% wśród pozostałych), a na drugim miejscu określenie „świnia” oraz bliskoznaczne: „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” / „tłuszcioch”: 17% chorych i 16% pozostałych.

Po kilka procent w obu grupach respondentów wymieniło też określenia m.in. takie jak: „krowa”, „beka” / „beczka” / „baryłka”, „baleron” / „bekon” / „smalec” / „ słonina”, „pulpet”, „pasztet”, „wieloryb” / „waleń” / „kaszalot”.

**27%**

chorych na otyłość zostało nazwanych „świnia”, „locha” lub „tucznikiem”

Czuję ogromny smutek, nie chcę tych słów odczytywać na głos. Wszystkie są niezwykle wulgarne. Instynktowną reakcją na nie jest ucieczka, chęć ukrycia swojej powierzchowności za wszelką cenę. I wiele osób chorych na otyłość właśnie tak robi: obrzucane wyzwiskami, wycofują się, nie mają siły skonfrontować się z agresorem i niejednokrotnie zamiast zacząć leczenie, zamykają się w domu. Smuci mnie też sposób, w jaki te słowa wyrażnie się grupują: porównują chorych do dużych zwierząt hodowlanych, kalorycznego jedzenia, ogromnych przedmiotów. A my, chorzy na otyłość, jesteśmy ludźmi.



**Emilia Modrzyńska**

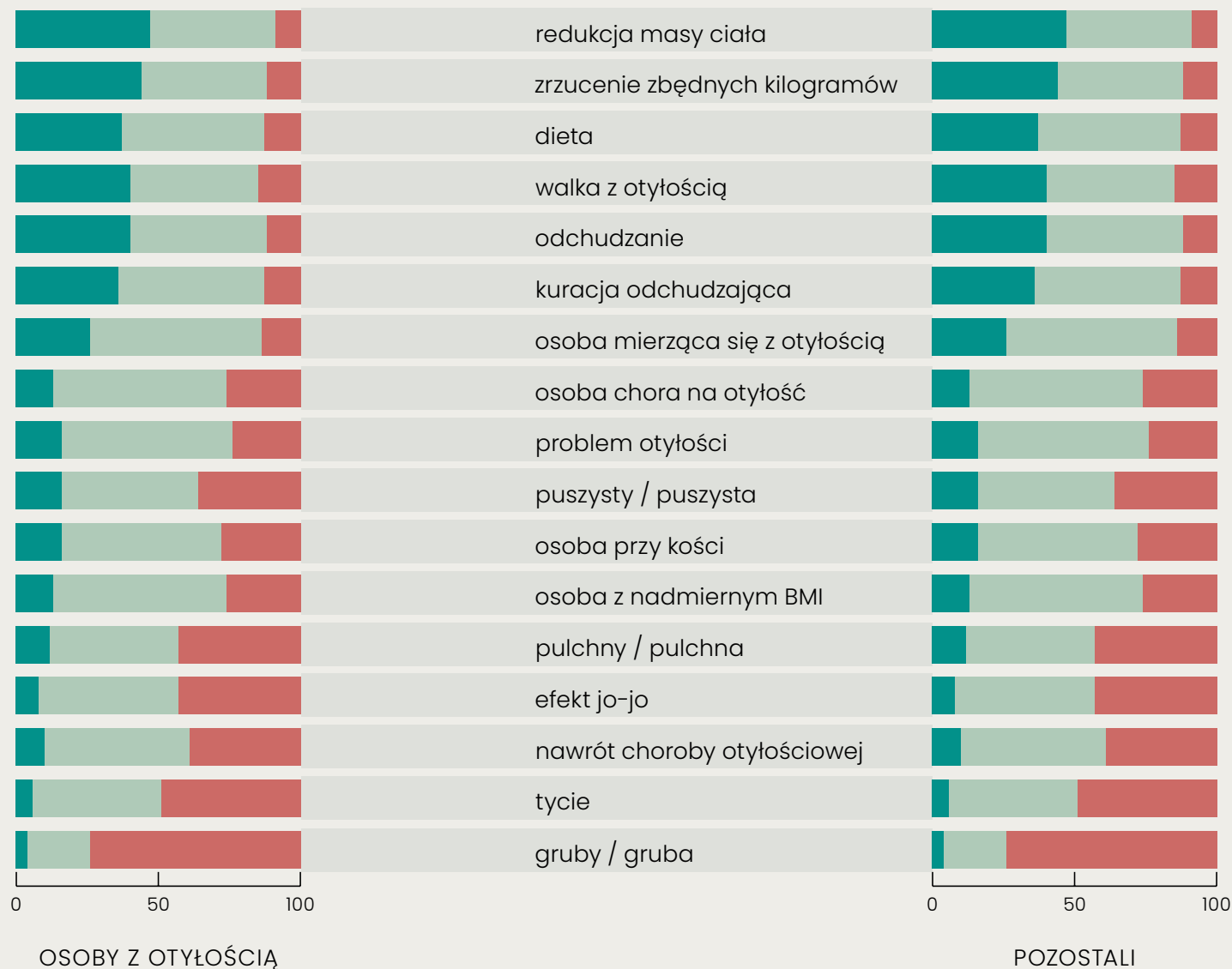
pacjentka, ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”

# Słowa a emocje

Wobec istnienia jawnej werbalnej agresji wobec chorych, podjęliśmy się w badaniu próby systematyzacji pewnej grupy słów i fraz odnoszących się do choroby otyłościowej, opisu jej objawów lub procesu leczenia, aby sprawdzić, które z nich wywołują emocje negatywne, które traktowane są jako pozytywne, a które jako neutralne.

- **pozytywne**
- **neutralne**
- **negatywne**

## Zaznacz, jakie emocje wywołują w Tobie określenia:





# Słowa nacechowane negatywnie

Określeniem, które jednoznacznie budzi najbardziej negatywne emocje, zarówno wśród osób chorych na otyłość (74%), jak i pozostałych (73%) jest słowo „gruby” / „gruba”.

## Co czuje chory / chora na otyłość, gdy słyszy:

**gruba**

**gruby**

**73%**

osób uważa, że to słowo obraźliwe

To słowo, którego wciąż jest wokół za dużo, które rani i stygmatyzuje. Oczywiście, wiele osób powie – przecież ono opisuje „stan rzeczy” – tak samo, jak mówi się o kimś, że jest wysoki czy niski. Tylko że w przypadku otyłości, odnosi się do cechy, która jest objawem choroby. Co można czuć będąc wytykanym, wyśmiewanym z powodu wyższej masy ciała? Smutek, żal, strach, odrzucenie. Wielokrotnie są to skrajne emocje, które mogą spowodować zamknięcie się na świat i doprowadzić nawet do depresji. Używanie tych określeń to często szufladkowanie nas – osób chorujących na otyłość – jako kogoś mniej wartościowego, słabszego, leniwego, być może nawet mniej inteligentnego – bo przecież pokutuje przekonanie, nieuprawnione w świetle wyników badań naukowych, że my sami doprowadziliśmy się do „takiego stanu”. „Gruby” / „gruba” to słowa „ciosy”, które sprawiają ból i krzywdzą. Zapewne nie wszyscy się ze mną zgodzą – to jasne, ale moja opinia – osoby, która od dzieciństwa choruje na otyłość jest uzasadniona własnymi, przykrymi doświadczeniami i jest tożsama z opinią innych pacjentów, których wspieram od wielu lat.

**Katarzyna Głowińska**

pacjentka, prezeska Fundacji na Rzecz Leczenia Otyłości: FLO.



Prawie połowa wszystkich badanych stwierdziła, że pejoratywny wydzźwięk ma też słowo „**tycie**” / „**utyć**”, przy czym takie wskazania nieco częstsze były w przypadku osób z otyłością niż wśród pozostałych (49% vs. 47%).

Wśród pięciu najczęstszych określeń z negatywnymi konotacjami zostało też wskazane sformułowanie „**efekt jo-jo**” i częściej takiej odpowiedzi udzielali chorzy (43%) niż reszta ankietowanych (40%).

Warto też zwrócić uwagę, że wiele określeń o nacechowaniu, które pozornie jest eufemistyczne, również jest w czołówce tych, które uzyskały najwięcej wskazań jako negatywne: równo po 43 proc. wskazań w grupach chorych i niechorujących na otyłość ma słowo „**pulchny**” / „**pulchna**”.

„**Puszysty**” / „**puszysta**” otrzymało odpowiednio: 36% wskazań wśród chorych i 34% wśród pozostałych, a „osoba przy kości” po 28% wskazań w obu grupach.

**43%**

osób uważa słowo „**pulchny**” / „**pulchna**” za obraźliwe



**Emilia Modrzyńska**

pacjentka, ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”

## Co czuje chory / chora na otyłość, gdy słyszy:

**przy kości**

**pulehna  
pulehny**

**puszysta  
puszysty**

Wielu osobom, które nie chorują na otyłość określenia „pulchny” „puszysta” wydają się pozytywne, wręcz miłe. Przecież opisują osobę z nadmierną masą ciała w sposób delikatny, sympatyczny. Tymczasem dla chorych te sformułowania to tylko łagodniejsze wersje słowa „gruby”. Osoba chora, która słyszy: „Ale jesteś pulchniutka!” czuje, że jej choroba jest sprowadzona do śmieszności, zbagatelizowana, i mniej groźna niż inne „poważne choroby”. Tak nie jest, bo otyłość to choroba przewlekła. A „puszysty”? Taki jest sweter lub kot. Zawstydylenie i smutek: to czuję, gdy ktoś używa wobec mnie takich określeń.

# Słowa odbierane jako najbardziej pozytywne

**Na przeciwnym biegunie wydziwisku emocjonalnego, określona jako najbardziej pozytywna, znalazła się fraza „redukcja masy ciała” (47% wśród osób z otyłością, 51% wśród pozostałych).**

To także ona była wskazywana jako najbardziej pozytywna wśród grupy określeń, które wiążą się z terapią otyłości i leczeniem („zrzucenie zbędnych kilogramów”, „walka otyłością”, „dieta”, „odchudzanie”, „kuracja odchudzająca”, „efekt jo-jo”).

Warto zwrócić uwagę na percepcję słowa „dieta”: w jego przypadku wypowiedzi w obu grupach różnią się najbardziej: dla 53% osób bez otyłości to określenie pozytywne, ale wśród chorych takiego zdania jest zaledwie 37%.

## Dlaczego osoby chore na otyłość i te, które nie chorują, mogą różnie postrzegać słowo „dieta”?

Dla osoby chorującej na otyłość słowo „dieta” niesie duży ładunek emocjonalny, gdyż często jest synonimem wielu nieskutecznych prób redukcji masy ciała. W podświadomości funkcjonuje jako coś krótkotrwałego, wiążącego się z dużymi wyrzeczeniami i kończącego się porażką. W swoim życiu próbowałam wielu bardziej lub mniej restrykcyjnych diet i wszystkie, pomimo początkowych sukcesów, doprowadziły do powrotu kilogramów, często z nawijką. Teraz już wiem, że dodatkowo przyczyniły się do rozwoju choroby otyłościowej, bo rozregulowały moją gospodarkę hormonalną. Dziś wolę mówić, że „zmieniam swój sposób odżywiania na zdrowszy” lub, że „bardziej dbam o to co jem, ponieważ jestem chora”, bo mam świadomość, że leczenie otyłości nie ogranicza się tylko do zmian w jadłospisie.

**Emilia Modrzyńska**

pacjentka, ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”



# Słowa najczęściej wskazywane jako neutralne

Słowa o największym poziomie neutralności to kolejno: „osoba z nadmiernym BMI” (67% wśród wszystkich respondentów), „osoba chora na otyłość” i „osoba mierząca się z otyłością” (oba określenia wskazało po 63% wśród wszystkich respondentów). W całej grupie ankietowanych 63% uznało też, że neutralnym określeniem jest „problem otyłości”.

**Katarzyna Głowińska**

pacjentka, prezeska Fundacji na Rzecz Leczenia Otyłości: FLO.



## Co czuje osoba chora na otyłość, gdy słyszy „walka z otyłością”, „problem otyłości”, „odchudzanie”, a co, gdy słyszy, że „elementem leczenia otyłości jest redukcja masy ciała”?

Oczywiście choroba jest wyzwaniem, ale wolę ją „leczyć” i się z nią „mierzyć”, niż „walczyć”, bo „walka” to wyczerpanie, to ryzyko porażki. Szukam więc motywacji pozytywnej, a nie mającej wydźwięk zagrożenia. „Odchudzanie” to z kolei nacisk wyłącznie na wizualny aspekt choroby. „Odchudzać” chcą nas ci, którym nie pasujemy do standardów estetycznych, więc chcą nas doprowadzić do pożądanego stanu „chudości”. To bolesne sptycanie sprawy, bo choroba otyłościowa ma zdecydowanie bardziej skomplikowaną etiologię i konsekwencje. Określenie „redukcja masy ciała” jest dla mnie znacznie bardziej obiektywne, bo nie ma pejoratywnego zabarwienia emocjonalnego.

# Mapa dobrej i złej komunikacji



Przyglądając się stosunkom wskazań respondentów na wydźwięk emocjonalny wymienionych w ankiecie słów, szczególnie wśród osób chorych, można zauważyć, że **określenia jednoznacznie identyfikujące otyłość jako chorobę, są odbierane jako bardziej pozytywne lub neutralne.**

W opozycji do nich, **jako negatywne, są postrzegane określenia nazywające objaw choroby, czyli nadmierną masę ciała i sprowadzające chorobę otyłościową wyłącznie do kwestii estetycznych.**

Na tej podstawie z badania wyłania się uproszczona „mapa komunikacji”, która może pomóc zamienić zwroty negatywne, stereotypowe na te, zgodne z aktualną wiedzą medyczną i wyrażające szacunek do chorych.

## ZAMIAST MÓWIĆ:

gruby / gruba

puszysty / puszysta

pulchny / pulchna

osoba „przy kości”

zrzucenie zbędnych  
kilogramów

odchudzanie

kuracja odchudzająca

tycie / utyc

efekt jo-jo

walka z otyłością

problem otyłości

przejsie na dietę

## LEPIEJ POWIEDZIEĆ:

osoba z nadmiernym BMI

osoba chora na otyłość

osoba z diagnozą otyłości


osoba mierząca się  
z otyłością

redukcja masy ciała

nawrót choroby  
otyłościowej

leczenie otyłości

terapia otyłości



# Odczucia na temat stwierdzeń dotyczących sugestii rozpoczęcia diety

W stosunku do osób chorych na otyłość powszechnie kierowane są komunikaty o **bardzo silnej funkcji impresywnej, czyli mające nakłonić odbiorcę do pewnej reakcji**, podjęcia działań lub przyjęcia określonej postawy. Charakterystyczne są dla nich czasowniki w trybie rozkazującym oraz formy kategorięcne.

Przykładami takich zdań są: „**Zrób coś ze sobą. Wystarczy mniej jeść, to proste**” i „**Chyba ostatnio przytyłeś/przytyłaś. Słyszałem/am o fajnej diecie**”. Zapytaliśmy respondentów o odczucia związane z nimi.

W stosunku do pierwszego zdania aż 73% wszystkich badanych (72% osób chorych i 73% pozostałych) przyznało, że są to słowa zniechęcające i atakujące osoby z otyłością. Tylko dla 7% chorych

zdanie ma wydźwięk motywujący do zadbania o zdrowie i zredukowania masy ciała.

W przypadku drugiego zdania negatywny wydźwięk komunikatu potwierdziła blisko połowa (48%) wszystkich respondentów (52% osób chorych i 47% wśród pozostałych). Sugestii polecenia diety i oceny swojego wyglądu chciałby wysłuchać mniej niż co piąty chory (18%).

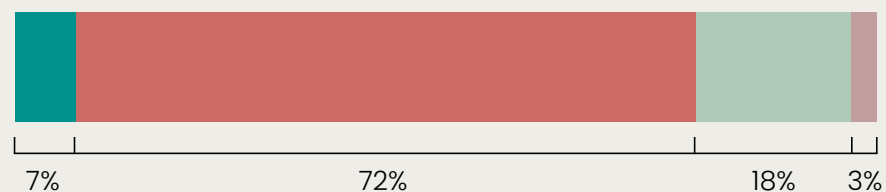
**Zdania wypowiedziane tonem rozkazów lub arbitralnych sądów, nie motywują chorych na otyłość, a zniechęcają i krzywdzą.**

## Jak oceniasz wydźwięk poniższego zdania?

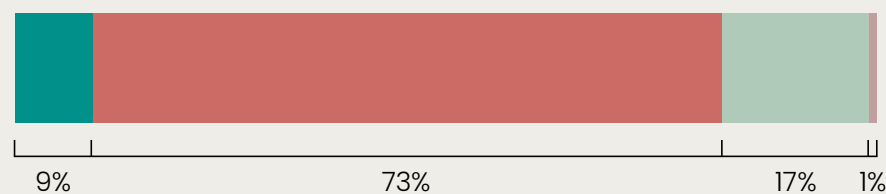


**„Zrób coś ze sobą.  
Wystarczy mniej jeść, to proste.”**

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ

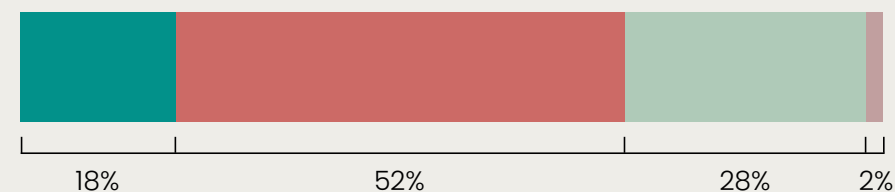


POZOSTALI

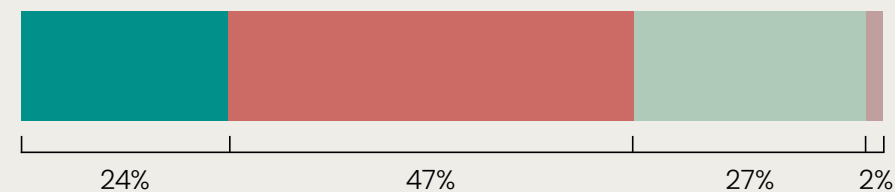


**„Chyba ostanio przytyłeś/aś.  
Słyszałem/am o fajnej diecie!”**

OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ



POZOSTALI



- **motywujące do zadbania o zdrowie i zredukowania masy ciała**
- **zniechęcające, atakujące osoby z otyłością**
- **trudno powiedzieć**
- **inna ocena**

# Z językowego punktu widzenia

Celem przeprowadzonych badań była rekonstrukcja aktualnego językowego obrazu choroby otyłościowej w społeczeństwie. I choć jest to zaledwie wycinek tej rzeczywistości, to w bardzo widoczny sposób ma tu zastosowanie kryterium Michała Głowińskiego, że „ocenie jest stałym komponentem naszego języka”<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Głowiński M., Wartościowanie w badaniach literackich, a język potoczny [w:] S. Sawicki, W. Panas (red.), „O wartościowaniu w badaniach literackich”, Lublin, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 1986, s. 180.

Aby uniknąć stygmatyzacji, wybierajmy leksykę świadomie:

- **zamiast przymiotników** („gruby”, „otyły”) **lepiej używać wyrażień przyimkowych**, np.: „osoba / człowiek z diagnozą otyłości”, **które są bardziej deskryptywne, opisowe, a mniej „osobiste”**.

**Bo człowiek „ma chorobę”,  
a nie „jest chorobą” – takie  
podejście zwraca mu szacunek  
i podmiotowość.**

- określenia takie jak „pulchny” czy „puszysty” choć na pierwszy rzut oka mają nacechowanie eufemistyczne, mogą być odbierane jako negatywne i infantylne. **Ich percepcja zmieniła się też wraz z upływem czasu** i z tym, jak te określenia są przetwarzane przez media i przez społeczną ewolucję języka. One po prostu źle się „zestarzały”.
- używanie określeń typu „epidemia otyłości”, „plaga otyłości” to **krzywdzące hiperbole** polegające na zestawieniu choroby z rzeczownikami, które wzmacniają dramatyczny wydźwięk wypowiedzi.



- **nie używajmy medycznych określeń w niemedycznym kontekście**, np. „otyłość olbrzymia” wobec dowolnej osoby z nadmiernym BMI, nawet takiej, która się nie kwalifikuje do takiego określenia: w celu zawstydzenia, upokorzenia, wyolbrzymienia jej cechy.
- na koniec: uważajmy również na bolesne **„ale”**: **spójnik, za którym kryje się nietolerancja i obwinianie**: „To wspaniale, że schudłaś 10 kg, **ale** jeszcze długa droga przed Tobą”.

**Mówiąc o otyłości,  
na pierwszym miejscu  
stawiaj osobę,  
a nie chorobę.**



**Wybierajmy słowa  
empatyczne,  
nie krzywdźmy  
chorych.**

# Praktyczny poradnik

## Czego NIE MÓWIĆ osobie chorej na otyłość:

### ● 1 – Nie stawiaj diagnozy zamiast lekarza:

„Po co Ci lekarz, wystarczy mniej jeść”

„Myślę, że po prostu musisz iść na operację, skoro diety są nieskuteczne”

### ● 2 – Nie bagatelizuj:

„Kochanego ciątka nigdy dość”

„Są osoby grubsze od Ciebie!”

„To tylko nadwaga, ciesz się, że nie chorujesz na coś poważnego”

„Daj spokój, wygląd nie jest ważny, liczy się wewnątrz”

### ● 3 – Nie ośmieszaj i nie obwiniaj:

„Widziałaś/eś się w lustrze?”

„Jak można się doprowadzić do takiego stanu?”

„Masz, na co zasłużyłaś/eś, trzeba było tyle nie jeść”

„Poruszałbyś/ałabyś się wreszcie”

### ● 5 – Nie strasz:

„Jak nie weźmiesz się za siebie, koniec z naszym związkiem”

„Nie pójdę z Tobą na te imprezę, bo wstyd się z Tobą pokazać”

### ● 6 – Uważaj na „fałszywe” komplementy!

„Pasują Ci te nadprogramowe kilogramy”

„Dobrze się prezentujesz, mimo nadwagi”

„Zwykle się nie umawiam z takimi puszystymi dziewczynami, jak Ty”

„Masz ładne kolczyki, odciągają uwagę od dużej twarzy!”

„Dobrze, że zapuścisz brodę, wyglądasz o wiele szczuplej!”

● **7 – Nie generalizuj:**

„Ty zawsze...”

„Ty nigdy...”

● **8 – Nie wchodź w rolę „strażnika”:**

„Po co zjadłeś/aś to ciasto? Cały tydzień diety zmarnowany!”

„Naprawdę? Będziesz to jadł/a?”

**Nie komentuj spadku masy ciała, jeśli chory nie porusza tego tematu:**

„Nieźle wyglądasz! Ale schudłeś!”

## **Dlaczego takie słowa mogą ranić?**



**Katarzyna Głowińska**

pacjentka, prezeska Fundacji na Rzecz Leczenia Otyłości: FLO.

Leczenie choroby otyłościowej to długotrwały i złożony proces, są w nim sukcesy, ale mogą się zdarzyć także ponowne wzrosty masy ciała i jest to zupełnie normalne, ponieważ mamy do czynienia z przewlekłą, nawracającą chorobą. Takie słowa, nawet wypowiedziane z dobrą intencją, ale w momencie, gdy chory sam nie porusza tematu widocznej zmiany, mogą sprawić, że będzie czuł, że jego wygląd nieustannie podlega ocenie, a więc każde potknięcie także zostanie zauważone. Na chorym ciężko często presja osiągnięcia jak najlepszych efektów leczenia, ciągłej „pracy nad sobą” i ogromnego wysiłku, a każdy zastój redukcji masy ciała spotyka się z nieodpowiednimi komentarzami. Leczenie choroby otyłościowej to trudny proces, na który wpływ ma wiele czynników i mechanizmów, a często cała odpowiedzialność przenoszona jest jedynie na chorego. Taka presja może rodzić dodatkowy stres. Oczywiście, każdy przypadek jest inny, ale zawsze zanim podejmiemy temat z chorującą bliską osobą, warto zorientować się, czy oczekuje takich słów, by zapewnić w rozmowach emocjonalny komfort obu stron.

## JAK NALEŻY MÓWIĆ do osoby chorej na otyłość, by poczuła Twoje wsparcie?

### ● 1 – Mów o otyłości jako o chorobie, nie sprowadzaj jej wyłącznie do cechy wyglądu:

„Otyłość to choroba, a choroba to nie wstyd. I tak, jak inne choroby, można ją skutecznie leczyć.”

„To, że cierpisz na otyłość nie oznacza, że jesteś słaby. Jesteś chory, bo otyłość to choroba i widzę, jak jest Ci z nią trudno.”

„Jestem przy Tobie, nie jesteś sam/a z chorobą. Leczenie może znacząco poprawić Twoje samopoczucie. Jeśli chcesz, mogę pójść z Tobą do lekarza.”

### ● 2 – Aktywnie słuchaj:

„Co jest w tej chwili dla Ciebie najtrudniejsze?”

„Dziękuję, że się tym ze mną dzielisz. Rozumiem, że w swoich zmaganiach napotykasz bariery, które mogą być niezależne od Ciebie. Ważne, aby próbować dalej, będę przy Tobie.”

„Większość ludzi, którzy nie chorują na otyłość, nie wie, jak trudno jest zmniejszyć masę ciała. Ja widzę, ile wysiłku w to wkładasz i jestem z Ciebie dumny/a.”

### ● 3 – Dbaj o to, by pozostawić rozmowę zawsze „otwartą”:


„Widzę, że to dla Ciebie trudna sytuacja. Jeśli nie czujesz się teraz na siłach, żeby rozmawiać, to wiedz, że możesz przyjść do mnie w każdej chwili. Zawsze Cię wysłucham, bez oceniania.”

### ● 4 – Jeśli obawiasz się, że powiedziałeś coś bolesnego, nie bój się do tego przyznać:


„Przepraszam, jeśli czymś Cię uraziłem/am. Po prostu nie wiedziałem/am dotąd wystarczająco dużo o tej chorobie.”

### ● 5 – Bądź empatyczny!

Spróbuj wczuć się w sytuację osoby z otyłością. Zanim użyjesz jakiegoś słowa, zastanów się, co Ty chciałbyś/ałabyś usłyszeć na temat swojej choroby?



**Komunikaty  
wyzwalające  
empatię wobec  
chorych to język  
uczuć i mądrej  
obserwacji  
– bez oceniania.**



Patron merytoryczny:



Organizator projektu:



**Patroni honorowi:**



**ROYAL DANISH  
EMBASSY**  
*Warsaw*



**R A D A**  
JEZYKA POLSKIEGO  
PRZY PREZYDIUM PAN



**Patron medialny:**

**Oh.me**

**Właścicielem materiału jest Novo Nordisk.**

2023© Novo Nordisk A/S, PL230B000132.

**Tu znajdziesz  
opracowanie w wersji online**

