



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните таблетики предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- МОЕТО ТЯЛО -

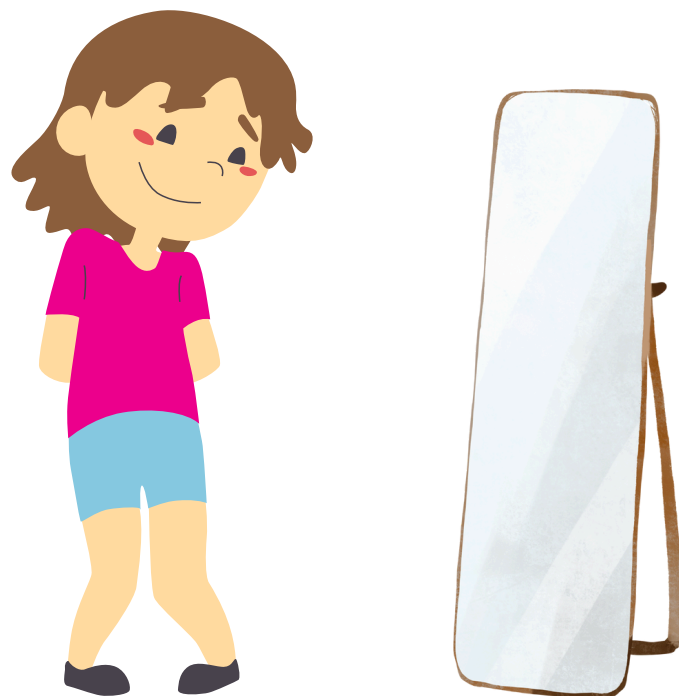
ДИСКОМФОРТ



Чувството за срам от тялото е често срещано явление. Много хора изпитват дискомфорт в ситуации, в които тялото им се вижда, обсъжда или подпомага - апример при посещение при лекар, във взаимоотношения или на обществени места. Използването на помощни средства за придвижване, нуждата от подкрепа или наличието на физически различия понякога могат да доведат до нежелано внимание или чувство за срам. Вашето тяло обаче не е нещо, от което трябва да се срамувате. То е част от това, което сте, и заслужава уважение, грижа и признателност. Не съществува единно определение за „нормално“ и всяко тяло е значимо по свой собствен начин.

Откъде идва смущението?

- **Социални очаквания:** Обществото често насърчава нереалистични стандарти за красота, които не представят всички типове тяло.
- **Медицински опит:** Прегледът, нуждата от помощ или използването на помощни средства за придвижване може да причини дискомфорт, особено ако здравните специалисти не са чувствителни към вашите нужди.
- **Лични чувства:** Отрицателните минали преживявания или липсата на представителност могат да ви накарат да се почувствате различни или неуверени.



Как да управляваме притеснението

- **Разпознайте чувствата си:** Добре е да се чувствате неудобно, но тялото ви не е лошо или ненормално.
- **Поставете граници:** В медицински или лични ситуации имате право на поверителност, съгласие и уважение.
- **Намерете безопасни места:** Обградете се с хора, които ви уважават и подкрепят.
- **Говорете за това:** Споделянето на вашия опит с други, като приятели, групи за подкрепа или професионалисти, може да помогне за намаляване на срама и изграждане на увереност.

Вашето тяло, ваше право

Вашето тяло е уникално и ценно. Позволява ви да живеете, чувствате и преживявате света. Няма "правилен" начин да имате тяло - само вашият начин. Да уважавате себе си и да изисквате уважение от другите е първата стъпка към преодоляване на неудобството.