

Reaktioner från samhället

Någonting som jag inte var beredd på var samhällets reaktioner på min viktninskning efter min gastric bypass operation. Det var minst sagt en utmaning eftersom reaktionerna varierade från stödjande till nedlåtande eller förlöjligande. Jag fick i början av min operation höra att jag inte var så tjock så jag borde ha klarat det utan operation, att andra var mer berättigade operationen än jag då andra har "riktiga" problem.

När jag gick ner i vikt fick jag ofta höra "nu räcker det", "äter du verkligen tillräckligt", "du ser sjuk ut" och inte allt för sällan fick jag höra "är du nöjd nu när du är smal, var det värt det?"

Ja, kommentarerna man får utstå är ibland rent av hemska och de gör riktigt ont när man som jag inte hade utvecklat mina gränser än.

Att hantera samhällets reaktioner på viktninskning efter överviktskirurgi kräver ofta **tålamod och självförtroende**. Genom att prioritera din hälsa och omge dig med stödjande personer kan du bättre navigera genom dessa utmaningar.

Med det sagt och flera år som opererad vill jag dela med mig av några tips som faktiskt har hjälpt mig att inte bli ledsen när jag möts av nyfikenhet, okunskap och förminskning.

Något som alltid är bra att ha med sig är att vi inte behöver stå till svars för hur en annan människa betar sig mot oss och det har väldigt ofta inte med oss att göra överhuvudtaget utan med personens egna osäkerheter eller känslor. Det riktas bara mot dig, oturligt nog.

Kom ihåg att du är stjärnan i din berättelse!

Reaktioner från samhället

Här är några tips som kan vara användbara:

1. **Fokusera på din hälsa och välbefinnande:** Ha klart för dig varför du genomgick överviktskirurgin och varför viktnedgången är viktig för din hälsa. Detta hjälper dig att hålla fokus på det som är viktigt för dig själv.
2. **Hantera förväntningar:** Förbered dig på olika reaktioner från olika människor. Vissa kan vara nyfikna och stöttande medan andra kan vara mindre förstående eller till och med negativa. Genom att förstå att du inte kan kontrollera andras åsikter kan du bättre förbereda dig på hur du ska reagera.
3. **Sök stöd från nära och kära:** Om möjligt, prata med familj och vänner som du litar på och förklara dina känslor. Det är viktigt att ha ett stödsystem som kan erbjuda positiv förstärkning och förståelse.
4. **Förstå andras perspektiv:** Ibland kan människor reagera negativt på viktnedgång efter överviktskirurgi på grund av okunskap eller fördomar. Att försöka förstå deras perspektiv kan hjälpa dig att hantera deras reaktioner på ett mer konstruktivt sätt.
5. **Hitta gemenskap med likasinnade:** Att ansluta sig till stödgrupper eller onlineforum med andra som har genomgått samma operation kan ge dig möjlighet att dela erfarenheter och få stöd från dem som förstår din resa.
6. **Var självsäker och respektfull:** När du konfronteras med negativa reaktioner är det viktigt att upprätthålla din självrespekt och hantera situationen med lugn och respekt. Försök att inte låta andras åsikter påverka din självbild negativt.
7. **Utveckla sunda gränser:** Om du upplever att reaktioner från andra påverkar dig negativt, är det viktigt att utveckla hälsosamma sätt att hantera stress och emotionella svårigheter. Det kan inkludera meditation, träning, eller att söka professionellt stöd från en terapeut.