CHANGING PERSPECTIVES

لنتحدث

عن

السمنة

كيفية الاستعمال

انظر من خلال هذا العرض واختر بطاقة.

على واجهة البطاقة سيكون بداية محادثة. على خلف البطاقة، حقيقة أو سؤال لتبدأ به.

بماذا تشعرك العبارة أو السؤال أو الحقيقة؟ هل غيرت وجهة نظرك؟

ما هي المحادثة التي تثيرها؟

البطاقة الفارغة لك لملئها بكل ما تريد مناقشته حول السمنة.

يرجى مشاركة صورة لك باستخدام البطاقات مع وسم **#letstalkaboutobesity**.

لنتحدث عن ...

الخطر الوراثي كعامل من عوامل السمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

هل تعلم أن جيناتنا تشكل في مكان ما بين **40-70**٪ من احتمالية الإصابة بالسمنة؟

لنتحدث عن ...

عندما يتم إلقاء اللوم على الأفراد بسبب سمنتهم.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

لا يجب إلقاء اللوم على الأفراد بسبب سمنتهم.
غالبًا ما تكون السمنة ناتجة عن قوى خارجة عن سيطرة الشخص، وهي نتيجة عوامل بيولوجية وجينية وبيئية معقدة.

لنتحدث عن ...

المفاهيم الخاطئة حول السمنة والثروة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

السمنة لم تعد مجرد مرض في البلدان الغنية. إنها ترتفع الآن بسرعة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. السمنة منتشرة
بشكل خاص في المجتمعات الفقيرة والأكثر ضعفاً. ماذا كانت وجهة نظرك في هذا؟ وهل هي نفسها الآن؟

لنتحدث عن ...

خلق بيئات عمل صحية.

نحتاج جميعًا إلى الاحترام والدعم العملي والعاطفي ومكان عمل مريح لنشعر بالاندماج والازدهار في نهاية المطاف في العمل. يمكن لجميع أصحاب العمل ومناصري الموظفين تحقيق ذلك في أماكن عملهم. ماذا ستفعل؟

لنتحدث عن ...

كيف يمكن تحسين المحادثة الإعلامية حول السمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

من المعروف أن بعض
الصور واللغات المستخدمة
حاليًا في وسائل الإعلام
تعمل على ترسيخ الصور
النمطية غير الدقيقة
والسلبية عن السمنة. ما هي
الموارد التي تعتقد أنها
ستكون مفيدة لإعادة صياغة
السمنة في وسائل الإعلام؟

لنتحدث عن ...

كيفية تعريفنا للسمنة.

يتم قياس السمنة بشكل أكثر شيوعًا من خلال مؤشر كتلة الجسم، ومع ذلك مؤشر كتلة الجسم لا يأخذ في عين الاعتبار مجموعة من العوامل الصحية، ويمكن اعتباره قياسًا غير دقيقا. ما هي الاعتبارات الأخرى التي تود مناقشتها عند تعريف السمنة؟

لنتحدث عن ...

الضغوطات الاجتماعية
التي يواجهها الأشخاص
المصابون بالسمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

في العديد من البلدان، يتم إلقاء اللوم على الأشخاص المصابين بالسمنة بشكل منتظم بسبب المفاهيم الخاطئة والتحيزات.

تعزز وصمة الوزن الافتراضات الخاطئة بأن السمنة هي مجرد مسؤولية فردية للشخص. هل عانيت أو لاحظت موقف مخجل بسبب الوزن؟

لنتحدث عن ...

سمنة الأطفال.

من الممكن أن تؤثر السمنة
لدى الأطفال بشكل كبير على
صحة الأطفال الجسدية
والرفاهية الاجتماعية
والعاطفية والأداء
الأكاديمي واحترام الذات. غالبًا
ما يتم نقله إلى مرحلة البلوغ،
لذا فإن التثقيف والوقاية
والعلاج أمور أساسية لوقف
الارتفاع العالمي في السمنة.

لنتحدث عن ...

"كُل أقل، تحرّك أكثر".

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

تشير هذه النصيحة التي عفا عليها الزمن إلى أن فقدان الوزن يتعلق فقط بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية، ويتجاهل العوامل الأخرى المسببة للسمنة. على الرغم من أن التمارين البدنية هي جزء مهم من الصحة العامة، إلا أنها ليست عاملاً ذو أهمية في علاج السمنة. هل سمعت هذه النصيحة من قبل؟

لنتحدث عن ...

السياسات الجريئة.

يجب على صانعي السياسات إعطاء الأولوية للسمنة ووضع خطط عمل وطنية. في أي مرحلة يعتبر بلدك؟ وماذا يجب أن يفعل صناع القرار بعد ذلك؟

لنتحدث عن ...

تجربتك مع السمنة.

تختلف تجربة السمنة
لدى الجميع، وهناك
العديد من الطرق
لمعالجتها والتي يجب ان
تعمل من أجل الفرد. ما
هي تجربتك؟

لنتحدث عن ...

الصحة النفسية.

لعلاقة بين الصحة النفسية والسمنة معقدة. يمكن أن تؤدي بعض اضطرابات الصحة العقلية، والأدوية المرتبطة بها إلى زيادة الوزن، بينما يزيد الوزن الزائد من خطر الإصابة ببعض الاضطرابات مثل الاكتئاب.

لنتحدث عن ...

كيف يمكن لمتخصصي الرعاية الصحية تحسين الوصول وتجربة المريض.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

يواجه المرضى الذين يعانون من السمنة وصمة العار بشكل روتيني ويكافحون للحصول على الدعم. وهذا هو سبب أهمية العلاج والوقاية الفعالين اللذين يركزان على الأشخاص. كيف تعتقد أن المتخصصين في الرعاية الصحية يمكنهم تحسين التجربة؟

لنأخذ استراحة ...

CHANGING PERSPECTIVES

LET'S TALK ABOUT OBESITY

it's on the cards

كيف تشعر؟

كيف تجري محادثتك؟

هل تغيرت أي من
وجهات نظرك؟

لنتحدث عن ...

عوامل الخطر للتعايش مع السمنة لظروف صحية أخرى.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

قد يكون الأشخاص المصابون بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة أخرى مثل السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع السرطان.

لنتحدث عن ...

كيف يمكننا أن نجعل معالجةٍ السمنة جهداً جماعياً.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

نحن بحاجة لتغيير مفهوم السمنة من "أنا" إلى "نحن". إن جذور السمنة هي مشاكل منهجية على مستوى المجتمع وتتطلب استجابة جماعية. كيف نعمل معاً لبناء حركة للتغلب على السمنة؟

لنتحدث عن ...

أهمية الوصول إلى الرعاية الصحية في معالجة السمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

بدون الوصول إلى الرعاية الصحية التي تركز على الشخص من المتخصصين المدربين، لن يتمكن معظم الأشخاص الذين يعانون من السمنة من تحقيق أهدافهم الصحية بمفردهم. كيف تعتقد أن الرعاية الصحية للسمنة بحاجة إلى التغيير؟

لنتحدث عن ...

الوزن.

السمنة ليست مجرد وزن. في حين أنه مؤشر على السمنة، فإن العلاج يتعلق بتحسين الصحة العامة، وليس فقط حول فقدان الوزن.

لنتحدث عن ...

كيف يساهم الطعام المتوفر لدينا في السمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

تساهم الأطعمة فائقة المعالجة المتوفرة الآن بثمن بخس وعلى نطاق واسع في جميع أنحاء العالم في الارتفاع السريع في معدلات السمنة. ما هي أفكارك حول هذا؟

لنتحدث عن ...

تسويق المواد الغذائية
كعامل مساهم في السمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

هناك علاقة معقدة بين النظم الغذائية والصحة، وتسويق المنتجاتٍ الغذائية له ارتباطاً معروفاً بالسمنة.

لنتحدث عن ...

كيف يمكن لأحداث الحياة أن تؤثر على زيادة الوزن والسمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

يمكن لخبراتنا من الحياة ما قبل الولادة إلى مرحلة البلوغ المبكرة، والحمل، والمرض وغير ذلك الكثير أن تؤثر على زيادة الوزن.

لنتحدث عن ...

السمنة في ازدياد في كل قارة.

السمنة آخذة في الارتفاع على مستوى العالم، حيث من المتوقع أن يتعايش مليار شخص مع المرض بحلول عام **2030.** ولهذا السبب أصبح العمل أكثر إلحاحًا من أي وقت مضى. استكشف أطلس السمنة في يوم السمنة العالمي.

لنتحدث عن ...

الدور الذي يلعبه علم الأحياء في السمنة.

يمتلك جسم الإنسان آليات مدمجة لحماية نفسه من الجوع، مما قد يجعله من الصعب الحفاظ على فقدان الوزن.

لنتحدث عن ...

مخاطر وصمة الوزن في المجتمع.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

يمكن لوصمة العار الناتجة عن زيادة الوزن أن تلحق الضرر بالصحة العقلية والجسدية وقد تمنع الأشخاص من التماس الرعاية الطبية اللازمة. في حين أن وصمة العار تختلف في أجزاء مختلفة من العالم، هناك شيء واحد واضح: مواجهة التحيز المنهجي لا يساعد الناس على تبني أنماط حياة صحية.

لنتحدث عن ...

النوم!

هل تعلم أن قلة النوم تخلّ بعمل الهرمونات والتي بدورها يمكن أن تؤثر على الوزن كما يؤثر الضغط النفسي؟

لنتحدث عن ...

إعطاء الشباب القدرة
على التعامل مع السمنة.

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

لأنهم يعتبرون الجيل القادم
من البالغين وا لآباء
والعاملين وصناع القرار،
يجب أن يكون الشباب
جزءًا من الإجابة! كيف
يمكننا إشراك الشباب في
الحديث عن السمنة؟

لنتحدث عن ...

السمنة كمرض.

السمنة مرض تسببه مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك علم الأحياء، والصحة العقلية، والمخاطر الوراثية، والبيئة، والحصول على الرعاية الصحية والحصول على الأطعمة الفائقة المعالجة. إنها تتعلق بأكثر من الوزن أو "قوة الإرادة". هل بلدك يعترف بالسمنة كمرض؟

لنتحدث عن ...

ما يمكننا القيام به لتحويل المحادثات إلى أفعال.

عندما نتحدث، ونناقش،
ونشارك قصصنا، يمكننا تغيير
وجهاتٍ النظر والنتائج الصحية.
سوياً، يمكننا أن نكوّن نداءً
صوتياً قوياً يدعو إلى اتخاذ
إجراءات حقيقية من صانعي
السياسات. ماذا سنفعل؟

شكرا على المشاركة

إذا كنت تبحث عن معلومات إضافية حول الموضوعات المتعلقة بالبطاقات ،
فاستكشف المواد على
www.worldobesity.org

جذور السمنة

حقائق عن السمنة

الجماهير الرئيسية

وجهات النظر المتغيرة

CHANGING PERSPECTIVES
LET'S TALK ABOUT OBESITY
it's on the cards

CHANGING PERSPECTIVES

LET'S TALK ABOUT OBESITY

it's on the cards