



اختلال بدشکلی بدن یا BDD

ملیکا مهرجو

علائم این اختلال روانی معمولاً از سال‌های اولیه نوجوانی آغاز شده و هم در زنان و هم در مردان دیده می‌شود. شایع‌ترین سن آن ۱۳-۱۲ سالگی می‌باشد. نقایص جسمی که به وضوح قابل ملاحظه‌اند.

علائم اختلال خود زشت انگاری

علائم و نشانه‌های اختلال خود زشت انگاری عبارت‌اند از:

- فرد به شدت درگیر نقص‌هایی است که از دید او بسیار بزرگ هستند در حالی که دیگران این عیوب را نمی‌بینند یا از نظرشان چندان اهمیتی ندارد.
- باور قوی دارد که این عیب یا عیوب به او ظاهری زشت و بدقواره بخشیده است.
- معتقد است دیگران نظر منفی نسبت به او دارند.
- اغلب کارهایی برای رفع یا پنهان کردن عیوب خود از جمله خود آرایی یا جراحی زیبایی انجام می‌دهد.
- مدام جلوی آینه می‌ایستد.

فرد خود زشت انگار برای عیب یا عیوبی که از نظر دیگران بسیار جزئی بوده و یا حتی آن را نمی‌بینند به شدت خجالت می‌کشد و دچار استرس و اضطراب زیادی می‌شود و به همین دلیل از حضور در بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کند. این فرد دائماً روی تصویر بدنی خود تمرکز داشته و ساعت‌های طولانی در روز را مقابل آینه به سر می‌برد و به روش‌های مختلف از جمله خودآرایی سعی می‌کند نقص‌های خود را برطرف یا پنهان کند. فکر کردن به این نقص‌ها و رفتار غیرعادی ناشی از آن تأثیر بدی روی زندگی اجتماعی و توانایی‌های فرد خود زشت انگار می‌گذارد. اگرچه گاهی با روش‌های زیبایی این نقص‌ها به ظاهر از بین رفته و رضایت موقتی به او می‌دهند اما طولی نمی‌کشد که اضطراب ناشی از آن دوباره بازمی‌گردد.

ملاک‌های تشخیصی اختلال بدشکلی بدن (بدریخت انگاری بدن)

فرد به طور دائم نگران است و فکر می‌کند یک یا چند نقص یا عیب در ظاهر فیزیکی دارد ولی دیگران این نقص‌ها را نمی‌بینند یا آن‌ها را جزئی می‌دانند. بسیاری از مبتلایان به اختلال بدریخت انگاری بدن معتقدند که دیگران توجه خاصی به آن‌ها دارند و ظاهر آن‌ها را مورد تمسخر قرار می‌دهند.

- سعی می‌کند با آرایش و نوع لباس عیوب خود را پنهان کند و معمولاً رضایت کامل به دست نمی‌آورد.
- دائماً در حال مقایسه خودش با دیگران است.
- پیوسته به دنبال تأیید ظاهرش از سوی دیگران است.
- حس کمال‌گرایی دارد.
- حتی اگر احساس خوبی دارید از قطع ناگهانی دارو بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.
- به نشانه‌های هشدار دهنده توجه کرده و با پزشک یا روانشناس درباره آن‌ها صحبت کنید.
- از نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر اجتناب کنید.
- ورزش کنید، فعالیت‌های ورزشی همچون پیاده‌روی، دویدن، شنا کردن و کارهایی همچون باغبانی و غیره همگی به کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس کمک می‌کند، اگرچه ورزش‌های شدید برای رفع یا پنهان کردن عیوب در این بیماران توصیه نمی‌شود.
- به تغذیه و سلامتی خود اهمیت دهید و خواب کافی داشته باشید.

علت خود زشت انگاری

علت دقیق اختلال خود زشت انگاری مشخص نیست اما این بیماری نیز مانند بسیاری از بیماری‌های روحی ممکن است نتیجه چند عامل مختلف باشد از جمله:

۱. تفاوت‌های مغزی؛ برخی موارد غیرطبیعی در ساختار یا نوروشیمی مغز ممکن است در ایجاد اختلال خود زشت انگاری سهم داشته باشد.
۲. ژنتیک؛ برخی مطالعات نشان داده اختلال خود زشت انگاری معمولاً در افراد یک خانواده که دچار این اختلال یا اختلال وسواسی اجباری هستند بیشتر دیده می‌شود.
۳. محیط؛ محیط زندگی، فرهنگ و تجربه‌های فردی نیز تأثیر زیادی در بروز این اختلال دارد به ویژه اگر دیگران نظرات منفی نسبت به اندام یا ظاهر او داشته یا در کودکی به او بی‌توجهی شده باشد.

پیشگیری از اختلال خود زشت انگاری

به طور کلی راهی برای پیشگیری از این اختلال وجود ندارد اما از آنجا که علائم خود زشت انگاری اغلب از اوایل دوره نوجوانی آغاز می‌شود تشخیص به موقع می‌تواند تأثیر خوبی در کنترل علائم آن داشته و از عود آن پیشگیری کند.

توصیه‌های مهم برای درمان خود زشت انگاری

- نسبت به حضور در جلسات درمانی تعهد داشته باشید.

نکات

اختلال خود زشت انگاری (disorder dysmorphic body) یا bdd نوعی اختلال روانی است که فرد مبتلا به طور دائم روی یک یا چند نقص در وجود یا ظاهر خود تمرکز کرده و پیوسته فکرش درگیر آن است. علائم این اختلال روانی معمولاً از سال‌های اولیه نوجوانی آغاز شده و هم در زنان و هم در مردان دیده می‌شود. اختلال بدریخت انگاری در گذشته هراس از بدریختی نامیده می‌شد. مشغولیت ذهنی می‌تواند بر یک یا چند ناحیه بدن متمرکز باشد و به شکل شایع‌تر در مو یا بینی می‌باشد اما هر ناحیه از بدن می‌تواند عامل نگرانی باشد.

درمان: جهت مواجهه با بدن خود

چون مشکل اصلی افراد مبتلا فکر غلط آن‌ها درباره ظاهر بدن خودشان است و فاجعه انگاری می‌کنند. افراد مبتلا به این اختلال افسرده شده و دچار اجتماع هراسی می‌شوند.

سبب‌شناسی: در الگوی روان پویایی اختلال بدریخت انگاری بدن بازتابی از جابه‌جایی تعارض جنسی یا هیجانی با بخش نامربوطی از بدن تلقی می‌شود. چنین ارتباطی از طریق مکانیسم‌های دفاعی واپس‌زنی، تجزیه، فراق‌کنی، صورت می‌گیرد.