

اختلال بدشکلی بدن چیست؟

اختلال بدشکلی بدن یک وضعیت سلامت روانی است که در آن نمی‌توانید از فکر کردن به یک یا چند نقص یا نقص در ظاهر خود دست بکشید - نقصی که جزئی به نظر می‌رسد یا توسط دیگران قابل مشاهده نیست. اما ممکن است آنقدر احساس خجالت، شرم و اضطراب داشته باشید که ممکن است از بسیاری موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنید.

هنگامی که دچار اختلال بدشکلی بدن هستید، به شدت بر ظاهر و تصویر بدن خود تمرکز می‌کنید، به طور مکرر آینه را چک می‌کنید، آرایش می‌کنید یا به دنبال اطمینان می‌گردید، گاهی اوقات برای ساعت‌های زیادی در روز. نقص درک شده شما و رفتارهای تکراری باعث ناراحتی قابل توجه شما می‌شود و بر توانایی شما برای عملکرد در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد.

شما ممکن است به دنبال روش‌های زیبایی بی‌شماری بگردید تا عیوب درک شده خود را «رفع» کنید. پس از آن، ممکن است احساس رضایت موقت یا کاهش پریشانی خود داشته باشید، اما اغلب اضطراب برمی‌گردد و ممکن است جستجوی راه‌های دیگر برای رفع نقص درک شده خود را از سر بگیرید.

درمان اختلال بدشکلی بدن ممکن است شامل درمان شناختی رفتاری و دارو باشد. ممکن است متوجه شوید که کنترل افکار منفی در مورد بدنتان دشوار است. حتی ممکن است هر روز ساعت‌ها در مورد ظاهر خود نگران باشید. تفکر شما می‌تواند آنقدر منفی و پایدار شود که ممکن است گاهی به خودکشی فکر کنید.

چه چیزی باعث اختلال بدشکلی بدن می‌شود؟

تصور می‌شود که علت اختلال بدشکلی بدن ترکیبی از عوامل محیطی، روانی و بیولوژیکی باشد. قلدری یا مسخره کردن ممکن است باعث ایجاد یا تقویت احساس بی‌کفایتی، شرم و ترس از تمسخر شود.

علائم و نشانه‌های اختلال بدشکلی بدن چه علائمی هستند؟

- به شدت مشغول بودن با یک نقص ظاهری که برای دیگران قابل مشاهده نیست یا جزئی به نظر می‌رسد
- اعتقاد قوی به اینکه شما نقصی در ظاهر خود دارید که شما را زشت یا بد شکل می‌کند
- باور اینکه دیگران به شکلی منفی به ظاهر شما توجه ویژه‌ای می‌کنند یا شما را مسخره می‌کنند
- درگیر شدن در رفتارهایی با هدف رفع یا پنهان کردن نقص درک شده که مقاومت در برابر یا کنترل آن دشوار است، مانند چک کردن مکرر آینه، آراستن یا برداشتن پوست

- تلاش برای پنهان کردن عیوب درک شده با استایل، آرایش یا لباس
- به طور مداوم ظاهر خود را با دیگران مقایسه کنید
- به طور مکرر به دنبال اطمینان در مورد ظاهر خود از دیگران هستید
- داشتن تمایلات کمال گرا
- به دنبال روش های زیبایی با رضایت اندک
- اجتناب از موقعیت های اجتماعی

مشغول شدن به ظاهر و افکار بیش از حد و رفتارهای تکراری می تواند ناخواسته باشد، کنترل آن دشوار است و به قدری زمان بر است که می تواند باعث ناراحتی یا مشکلات عمده در زندگی اجتماعی، کار، مدرسه یا سایر زمینه های عملکردی شما شود.

ممکن است بیش از حد روی یک یا چند قسمت از بدن خود تمرکز کنید. ویژگی بدنی که روی آن تمرکز می کنید ممکن است در طول زمان تغییر کند. متداول ترین ویژگی هایی که مردم تمایل دارند به آن توجه کنند عبارتند از:

- صورت، مانند بینی، چهره، چین و چروک، آکنه و سایر لک ها
- مو، مانند ظاهر، نازک شدن و طاسی
- ظاهر پوست و رگ
- اندازه سینه
- اندازه و تن ماهیچه
- دستگاه تناسلی

مشغله فکری در مورد اینکه بدن شما خیلی کوچک است یا به اندازه کافی عضلانی نیست (دیسمورفی عضلانی) تقریباً منحصراً در مردان اتفاق می افتد.

بینش در مورد اختلال بدشکلی بدن متفاوت است. ممکن است تشخیص دهید که باورهای شما در مورد عیب های درک شده شما ممکن است بیش از حد باشد یا درست نباشد، یا فکر کنید که احتمالاً درست است، یا کاملاً متقاعد شده باشید که آنها درست هستند. هر چه بیشتر به باورهای خود متقاعد شوید، ممکن است در زندگی خود پریشانی و اختلال بیشتری را تجربه کنید.

علل ایجاد اختلال بدشکلی بدن چیست؟

مشخص نیست که چه چیزی باعث اختلال بدشکلی بدن می شود. مانند بسیاری دیگر از شرایط سلامت روان، اختلال بدشکلی بدن ممکن است ناشی از ترکیبی از مسائل باشد، مانند سابقه خانوادگی این اختلال، ارزیابی‌ها یا تجربیات منفی در مورد بدن یا تصور از خود، و عملکرد غیر طبیعی مغز یا سطوح غیر طبیعی مواد شیمیایی مغز. سروتونین نامیده می شود.

عوامل خطر ابتلا به این اختلال چه مواردی هستند؟

اختلال بدشکلی بدن معمولاً در سال های اولیه نوجوانی شروع می شود و هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می دهد.

به نظر می رسد عوامل خاصی خطر ایجاد یا ایجاد اختلال بدشکلی بدن را افزایش می دهند، از جمله:

- داشتن خویشاوندان خونی مبتلا به اختلال بدشکلی بدن یا اختلال وسواس فکری
- تجارب منفی زندگی، مانند مسخره کردن، غفلت یا سوء استفاده در دوران کودکی
- برخی از ویژگی های شخصیتی مانند کمال گرایی
- فشار اجتماعی یا انتظارات زیبایی
- داشتن یک بیماری روانی دیگر، مانند اضطراب یا افسردگی

عوارض ناشی از اختلال بدشکلی بدن چه مواردی هستند؟

عوارضی که ممکن است ناشی از اختلال بدشکلی بدن باشد یا با آن همراه باشد عبارتند از:

- عزت نفس پایین
- ایزوله سازی اجتماعی
- افسردگی شدید یا سایر اختلالات خلقی
- افکار یا رفتار خودکشی
- اختلالات اضطرابی، از جمله اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)
- اختلال وسواس فکری عملی
- اختلالات خوردن
- سوء استفاده از مواد
- مشکلات سلامتی ناشی از رفتارهایی مانند برداشتن پوست
- درد فیزیکی یا خطر تغییر شکل به دلیل مداخلات جراحی مکرر

پیشگیری از این اختلال چگونه صورت می گیرد؟

هیچ راه شناخته شده ای برای جلوگیری از اختلال بدشکلی بدن وجود ندارد. با این حال، از آنجایی که اختلال بدشکلی بدن اغلب در سال های اولیه نوجوانی شروع می شود، شناسایی زودهنگام اختلال و شروع درمان ممکن است مفید باشد.

درمان نگهدارنده طولانی مدت همچنین ممکن است به جلوگیری از عود علائم اختلال بدشکلی بدن کمک کند.

اختلال بدشکلی بدن چگونه تشخیص داده می شود؟

هیچ آزمایش پزشکی وجود ندارد که بتواند BDD را تشخیص دهد. یک روانشناس یا روانپزشک می تواند با صحبت کردن با شما در مورد علائم، الگوهای تفکر و رفتار، سبک زندگی و موارد دیگر، BDD را تشخیص دهد. تشخیص BDD شامل استفاده از ابزارهای غربالگری - پرسشنامه ها یا چک لیست های طراحی شده ویژه - است که به تعیین اینکه آیا شما با معیارهای این وضعیت مطابقت دارید یا خیر.

آیا تشخیص اختلال بدشکلی بدن دشوار است؟

اکثر افراد مبتلا به BDD تا ۱۰ تا ۱۵ سال پس از جدی شدن علائم به اندازه کافی برای برآورده شدن معیارهای تشخیص، تشخیص داده نمی شوند. این تا حدودی به این دلیل است که آنها متوجه نمی شوند افکار و احساساتی که تجربه می کنند نشانه ای از یک بیماری روانی است یا به این دلیل که از درخواست کمک خجالت می کشند یا می ترسند.

این بدان معناست که اگر علائم آن را در خود یا یکی از عزیزان خود مشاهده کردید، مهم است که در مورد BDD صحبت کنید. صحبت در مورد علائم این بیماری و کمک گرفتن برای درمان آن قبل از رسیدن به سطوح شدید می تواند به شما یا یکی از نزدیکانتان کمک کند تا از شدیدترین عوارض آن جلوگیری کنید.

اختلال بدشکلی بدن چگونه درمان می شود و آیا درمانی وجود دارد؟

BDD قابل درمان نیست، اما قابل درمان است. مانند بسیاری از شرایط سلامت روان، درمان BDD اغلب شامل ترکیبی از رویکردها است، از جمله:

روان درمانی: این اصطلاح فنی برای درمان سلامت روان است و اشکال مختلفی از روان درمانی وجود دارد که ممکن است کمک کند. روان درمانی بر صحبت کردن در مورد آنچه احساس یا تجربه می کنید و کمک به شما

در ایجاد فرآیندهای فکری مفید و راهبردهای مقابله ای تمرکز دارد. دو مورد از رایج ترین انواع مورد استفاده در درمان BDD، درمان شناختی رفتاری (CBT) و خانواده درمانی است.

داروها: داروهای ضد افسردگی بخش رایج درمان BDD هستند. این داروها می توانند به علائم BDD کمک کنند و مدیریت افکار و رفتارهای شما را آسان تر کنند. این داروها همچنین می توانند سایر اشکال درمان مانند روان درمانی را مؤثرتر کنند.

عوارض احتمالی درمان چیست؟

چندین داروی مختلف می توانند به درمان BDD کمک کنند. عوارض جانبی ممکن است متفاوت باشد، بنابراین از پزشک خود در مورد عوارض یا عوارض جانبی که ممکن است تجربه کنید بپرسید.

منابع:

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی