

اختلال خود زشت پنداری

علل، علائم، تشخیص و درمان

اختلال خود زشت پنداری (BDD) چیست؟

اختلال خود زشت پنداری یک نوع بیماری روانی است که فرد بیمار به طور مداوم در مورد طرز نگاه کردن مردم نگران است. افراد مبتلا به اختلال خود زشت پنداری ممکن است به چیزهایی فکر کنند که اصلا وجود ندارد و یا اصلا دیگران متوجه آن نمی شوند. شدت اختلال خود زشت پنداری متفاوت است اما در بسیاری از افراد مبتلا باعث استرس شده و می تواند به حدی شدید شود که در عملکرد افراد در محل کار، مدرسه و یا در روابط اجتماعی فرد اختلال ایجاد کند.

اختلال خود زشت پنداری به چه میزان شایع است؟

تصور می شود که ۱ تا ۲ درصد از افراد جامعه به این بیماری روانی مبتلا باشند. میزان شیوع اختلال خود زشت پنداری در بین زنان و مردان تقریبا به یک اندازه است. اختلال خود زشت پنداری معمولا از سنین نوجوانی شروع می شود. در این سنین نگرانی در مورد ظاهر آغاز می شود. متأسفانه میزان خودکشی در این افراد بالاست.

چه چیزی باعث بروز استرس در افراد مبتلا به اختلال خود زشت پنداری می شود؟

هر عضوی از بدن می تواند باعث بروز این اختلال شود اما علل شایع بروز اختلال خود زشت انگاری عبارتند از: ظاهر پوست صورت و به طور کلی صورت شامل اندازه و شکل چشم ها، بینی، گوش ها و لب ها اندازه و شکل تقریبا تمام اعضای بدن از جمله باسن، ران، شکم، پاهای، سینه و آلت تناسلی شکل و اندازه ی کلی بدن تقارن بدن و یا تقارن در یکی از اعضای بدن

علائم اختلال خود زشت پنداری چه چیزهایی هستند؟

علائم اختلال خود زشت پنداری به طور کلی به عامل بروز این اختلال بستگی دارد اما به طور کلی می توان گفت که اختلال خود زشت انگاری می تواند باعث بروز علائم زیر شود:

فکر کردن به مشکل برای مدتی طولانی در طول روز و به صورت مداوم و هر روزه نگرانی در مورد شکست در مراحل و چالش های زندگی به خاطر ظاهر فیزیکی این اختلال اغلب باعث احساس ناراحتی شده و می تواند به رژیم های غذایی و ورزشی ثابت شده و همچنین باعث می شود که این افراد در مورد ظاهر خود بارها و بارها از دوستان و یا اعضای خانواده خود سوال بپرسند و البته در نهایت نیز جواب های آنها را باور نمی کنند. همچنین ممکن است این افراد به صورت مداوم تلاش در پنهان کردن مشکل خود داشته باشند. این افراد ممکن است به صورت مداوم تمایل به استفاده از درمان های مختلف برای زیبایی پوست و یا انجام عمل های جراحی زیبایی داشته باشند (حتی زمانی که پزشک متخصص انجام این کارها را غیر ضروری تشخیص داده باشد). تکرار عمل های جراحی زیبایی نیز از جمله علائم این اختلال است.

موارد شدید اختلال خود زشت پنداری می تواند به اضطراب، افسردگی و یا حتی فکر کردن و اقدام به خودکشی منجر شوند.

علل اختلال خود زشت پنداری چه چیزهایی هستند؟

علل این اختلال هنوز ناشناخته است. اما ممکن است عوامل ژنتیکی و همچنین مصرف مواد مخدر خاص مانند اکستازی در دوران نوجوانی در بروز اختلال خود زشت انگاری تاثیر داشته باشند.

البته استاندارد های خاص جوامع غربی که در رسانه های جمعی به نمایش گذاشته می شود نیز تاثیر بسیار زیادی بر روی افراد آسیب پذیر گذاشته و می تواند آغازگر این اختلال باشد.

درمان اختلال خود زشت انگاری چگونه است؟

درمان در بسیاری از موارد شامل ترکیبی از درمان شناختی رفتاری (CBT) و آموزش مقابله با اضطراب و همچنین دارو می باشد. در بسیاری از موارد ممکن است پزشک همزمان با دارو، روان درمانی نیز تجویز کند.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)