



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - تهرانی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۵۵ - مرداد ۹۵

درود بر خوانندگان گرامی به ویژه دانشجویان عزیز:

آیا تا به حال با بعضی از افراد مواجه شده‌اید که از ظاهر جسمانی خود راضی نبوده و خود را زشت می‌پندارند و معتقدند که دیگران توجه خاصی به آنها دارند و ظاهر آنان را مورد تمسخر قرار می‌دهند. تصور خوب از ظاهر خود نداشتن فقط یک حساسیت کوچک نیست بلکه یک اختلال روانی به حساب می‌آید. این که یک فرد تصور خوبی از ظاهر خود نداشته باشد گاهی به حدی شدید می‌شود که روان‌پزشکان به آن « اختلال بد شکلی بدنی می‌گویند » و پیام جدید ما هم در همین رابطه است.

(بد شکل انگاری بدن)

اشخاص دچار اختلال بدشکل انگاری بدن با عیبی تصویری یا اغراق آمیز در ظاهرشان اشتغال ذهنی دارند. زنان معمولاً بر پوست، باسن، پاهایشان و ... تمرکز دارند، در حالیکه مردان بیشتر احتمال دارد به قد و عضلات و ... توجه داشته باشند. برخی از بیماران دچار این اختلال، هر روز ساعتها از وقت شان را صرف تماشای وسواسی خود در آینه می‌کنند تا عیب شان را بررسی کنند. عده ای خانه نشین می‌شوند تا نگذارند دیگران عیب تصویری شان را ببینند. علایم، بی اندازه ناراحت کننده است تعدادی از اشخاص دچار این اختلال، اظهار می‌کنند که به خودکشی فکر کرده اند و یک چهارم آنان جراحی پلاستیک می‌کنند. عوامل اجتماعی و فرهنگی در نحوه قضاوت اشخاص درباره جذاب بودن یا نبودن شان نقش دارد.



این توضیح به این معناست که این بیماران تصویری اغراق آمیز نسبت به نوعی نقص در بدنشان دارند. برای مثال احتمال دارد آنها خیال کنند بینی خیلی بزرگی دارند یا شکل جمجمه‌شان اشکال دارد، چشم هایشان خیلی ریز است، موهایشان بدشکل است، اندامشان کوچک یا بزرگ هستند و ... سرانجام این خیالات آنقدر قوت می‌گیرند که همه دغدغه فرد در زندگی، تلاش برای تغییر نقص جسمش می‌شود و این دل‌مشغولی، کارکرد های شغلی و اجتماعی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ممکن است این بیماران واقعا نقصی هم در بدنشان داشته باشند با این حال باور آنها نسبت به این نقص، بیش از آن چیزی است که واقعا وجود دارد. براساس پژوهش های روانپزشکی منتشر شده در سطح جهان، سن شایع بروز این اختلال روانی از ۱۵ تا ۳۰ سالگی است. آمار دقیقی از میزان شیوع این بیماری در جامعه وجود ندارد چرا که بیشتر این بیماران به جای مراجعه به روانپزشک سراغ جراحان زیبایی می‌روند تا با جراحی، نقص عضو تخیلی شان را برطرف کنند. اختلال بدریخت انگاری بدن با افسردگی، روان‌پریشی و اضطراب همراه می‌شود به طوری که ۹۰ درصد این بیماران مبتلا به افسردگی هستند. میزان اعتماد به نفس و مقبولیت از خود، در بدریخت انگارها بسیار پایین است. به همین دلیل آنها در برخورد با افراد دیگر راحت نیستند و در موقعیت های اجتماعی احساس می‌کنند زیر ذره بین اطرافیان قرار گرفته اند.



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خوراسانی)

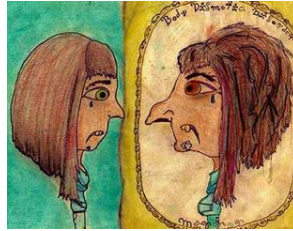


مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۵۵ - مرداد ۹۵



اختلال بدریخت انگاری همیشه برای کم کردن جزئی اضافه از بدن نیست و در مواردی هدف فرد افزودن به بخشی از بدن است. مثلا برخی از کسانی که سراغ بدنسازی می روند صرفا به بزرگ کردن غیرطبیعی قسمت هایی از بدن گرایش دارند و هدفشان ورزش نیست. گروهی از جراحی های زیبایی شایع میان دختران و زنان، مثل بزرگ کردن بیش از اندازه لب ها و ...هیچ تاثیری بر زیبایی افراد ندارد و حتی چهره آنها را غیرطبیعی و زشت می کند و اگر این افراد پیش از جراحی، مشاوره ای روانپزشکی داشته باشند شاید هرگز اقدام به جراحی نکنند. اگر این افکار شما را آزار می دهد و یا این رفتارها در شما دیده می شود حتما با پزشک مشورت کنید. پزشک ممکن است به شما داروهایی بدهد که بتواند به شما کمک کند. درمان گرهایی که در زمینه اختلال بدشکلی تخصص دارند ممکن است از رفتاردرمانی شناختی برای کمک به این افراد استفاده کنند.



رفتاردرمانی شناختی یک روش روان درمانی بسیار موثر برای این اختلال است. در این شیوه از درمان به افراد مبتلا به بدشکل انگاری کمک می شود تا روشهای مواجهه با اضطراب های خود را یاد بگیرند. در این روش درمان افراد تشویق میشوند تا تنشها و ناراحتی خود را با روشهای موثرتری کاهش دهند.

در رفتاردرمانی شناختی با باورها و افکارِ دردسرساز افراد مقابله می شود. به آنها کمک می کنند تا نگاه واقع بینانه تری به خودشان داشته باشند و از فاجعه سازی و تخریب خودشان پرهیز کنند.

در صورتی که به بدشکل انگاری مبتلا هستید موضوع را جدی بگیرید. ممکن است در اوایل شروع این اختلال برای انجام رفتارهای وسواسی خود توجه کافی داشته باشید. حتی ممکن است با تذکرات دیگران با خشم و ناراحتی برخورد کنید. در این صورت ممکن است با اطرافیان خود نیز دچار مشکل شوید. به جای برخورد نامناسب با اطرافیان خود از آنها برای حل مشکلات خود کمک بگیرید. در صورتی که مشکل شما جدی است و به تنهایی قادر به حل وسواس های خود نیستید به یک روانپزشک و یا روانشناس بالینی مراجعه کنید.

در پایان لازم است بدانید افرادی که عزت نفس آنها از منابع مختلف مانند اخلاق، دانش، کمالات، هنر، درک و فهم، تحصیلات و بشر دوستی منشأ می گیرد به ظاهر خود به عنوان بخشی از شخصیت و وجود خود می نگرند.