

Дисморфофобия. Описание на дисморфофобия

Дисморфофобията е страдание, при което болните са прекалено заети да се вглеждат и тревожат за външния си вид. Те постоянно откриват несъществуващи козметични дефекти, свързани с носа, брадичката, някакъв белег, форма на гърдите и т.н. Те непрекъснато търсят помощта на пластичните хирурзи. Някои остават доволни, но други чувстват неудовлетворение от постигнатите резултати и се подлагат на все нови и нови интервенции.

Важно е да се прави разлика между онези, които наистина имат проблеми с някои дефект по тялото си и тези, които виждат въображаеми проблеми.

Симптоми на дисморфофобията

-прекалена загриженост за външния вид

-силна убеденост, че имате някакъв физически дефект, които ви прави грозен

-често разглеждане в огледалото, или обратното - избягване на огледалото

-убеденост, че и другите ви възприемат по отрицателен начин

-прибягване до козметични процедури, които не носят удовлетворение

- отказ от снимки

-постоянно сравняване на вашия външен вид с вида на останалите

-избягване на социални ситуации

- прекален грим или определено облекло, което да скрие "недостатъците"

Зони, които обсебват вниманието на страдащите от дисморфофобия са:

- Нос
- Коса
- Кожа
- Лунички
- Акне и нечистотии по кожата
- Плешивост
- Размер на гърдите
- Размер на мускулите
- Гениталиите

Убедеността в дефектите по тялото може да бъде толкова силна, че никой не е в състояние да докаже обратното, т.е. че нямате проблеми, че изглеждате добре и всичко по тялото ви е нормално.

Причини за дисморфофобия

Причините не са съвсем ясни.

Повечето изследователи твърдят, че това разстройство е комбинация от няколко причини.

Биохимични. Учените смятат, че невротрансмитерите, които са свързани с настроението могат да изиграят роля в причиняване на дисморфофобия. В частност това се отнася за серотонина.

Гени. Проучванията показват, че хората с дисморфофобия имат в семейството си и други членове със същото разстройство. Тук може да посочим гените като отговорни за развитието на дисморфофобията.

Житейски ситуации. Сочат се причини като ситуации, свързани с тялото му, причинили унижение на страдащия

Усложнения при дисморфофобия

- Мисли за самоубийство

- Депресия и други нарушения на настроението
- Тревожни разстройства
- Обсесивно-компулсивно разстройство
- Хранителни разстройства
- Социална фобия
- Ниско самочувствие
- Нежелание за посещаване на училище и работа
- Ненужни медицински процедури, особено козметична хирургия
- Загуба на интерес към създаване на приятелства

Начин за справяне с дисморфофобията

Чрез лекар-специалист, изградете план на лечение.

- Строго се придържайте към плана на лечение, посещавайте назначените ви психотерапевтични сесии

- Вземайте медикаментите, както са ви предписани. Дори и да се чувствате добре, не пропускайте приема им. Ако ги спрете изведнъж, симптомите могат да се върнат.

- Научете повече за вашето състояние. Информацията за заболяването може да ви мотивира да се борите с него

- Обръщайте внимание на предупредителните знаци. Работете с лекаря или психотерапевта си, за да разберете, кое точно причинява вашите симптоми. Направете план за действие след спирането на лекарства, ако отново се появяват симптомите как ще ги овладеете.

- Бъдете физически активни. Физическата активност може да управлява такива състояния като стрес, депресия и тревожност. Физическата активност може да попречи на онези медикаменти, които създават възможност за натрупване на килограми.
- Избягвайте наркотици и алкохол. Те могат да влошат психическото ви състояние и да взаимодействат с лекарствата, които приемате.
- Не пренебрегвайте посещенията си при личния лекар, дори и при малка промяна в състоянието, търсете неговата компетентна помощ.