

این نه منم

«عاطفه پالیزدار»

اختلال تصویر بدنی چیست؟

برای دانستن معنای اختلال تصویر بدنی باید ابتدا بدانیم «تصویر بدنی» چیست. تصویر بدنی همان تصویری است که همه ما از شکل بدن یا صورت خود در مغزمان اطلاعات دریافتی از انعکاسمان در آینه را تجزیه و تحلیل می‌کنیم و به شکل تصویری به ذهن می‌سپارد. تصویر ایجاد شده می‌تواند به من بگوید: «قد متوسطی دارم. کمی چاقم و موهایم فر است»؛ یا: «قد خیلی بلندی دارم، پوستم تیره است و کمی جوش روی صورتم دارم.» تصویر بدنی ممکن است احساسات، افکار یا رفتارهایی مثبت یا منفی در ما ایجاد کند. ممکن است این تصویر به من بگوید: در مجموع ظاهر خوب و قابل قبولی دارم، یا چند عیب کوچک در ظاهرم وجود دارد، یا اینکه حس کنم عیب‌های زیادی دارم. مثلاً بینی‌ام خیلی بزرگ است، زیادی چاق یا زیادی لاغر، موهایم بیش از حد لخت است، یا خیلی جوش در صورت دارم.



اختلال تصویر بدنی چه هنگام به وجود می‌آید؟

اختلال تصویر بدنی وقتی پیش می‌آید که فرد تصویری غلط از بدن خودش در ذهن داشته باشد. مثلاً پسری که فکر می‌کند اضافه وزن دارد، اما در حقیقت لاغر است، اختلال تصویر بدنی دارد.

افراد مبتلا چه علائمی دارند؟

این افراد معمولاً احساس می‌کنند عیب یا نقص ظاهری خاصی در عضوی از صورت، بدن، موها، یا سایر قسمت‌های بدنشان وجود دارد. آن‌ها به نوعی وسواس فکری در مورد شکل آن عضو خاص دچار می‌شوند.

درواقع ممکن است عیب موردنظر، عیبی جزئی باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد. اما برای فرد بیمار این عیب مهم و قابل توجه است.

این احساس نقص ممکن است نسبت به هر عضوی از بدن باشد. اما شایع‌ترین موارد آن، پوست، موها، بینی، پاها، چشم، وزن بدن، شکم و غیره است. مردان علاوه بر این ممکن است در مورد بدن‌سازی و عضلات سینه و شکم نیز وسواس پیدا کنند.

گاهی این احساس باعث کاهش اعتمادبه‌نفس فرد می‌شود؛ گاهی هم خود فرد از قبل اعتمادبه‌نفس پایینی داشته است و دو مشکل روی هم اثر هم‌افزایی دارند. فرد ممکن است مدام سعی داشته باشد، عیب خود را بپوشاند، یا مدام به تأیید شدن از سوی دیگران نیاز داشته باشد.

ممکن است فرد مبتلا در طول روز ساعت‌ها صرف فکر کردن و پرداختن به این نقص ظاهری کند. گاهی فرد برای رفع کردن آن بارها به پزشک مراجعه می‌کند و تحت عمل‌های جراحی زیبایی متعدد قرار می‌گیرد. متأسفانه ممکن است این افراد بعد از جراحی نیز همچنان حس کنند، نقص موجود در آن عضو از بین نرفته است. زیرا مشکل این افراد از ذهنشان منشأ می‌گیرد نه شکل ظاهری‌شان.

در عین حال در بسیاری از موارد نیز فرد برای رفع این عیب به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه نمی‌کند؛ زیرا از بیان آن احساس خجالت و شرم می‌کند.



اختلال تصویر بدنی در چه افرادی بیشتر رخ می‌دهد؟

مطالعات جدید نشان می‌دهند که تمامی افراد از سن ۴ تا ۵ سالگی تا افراد مسن ممکن است دچار این بیماری شوند، اما معمولاً این اختلال در سن ۱۶ تا ۱۷ سالگی آغاز می‌شود. ابتلا به آن در مردان و زنان برابر است.

اختلال تصویر بدنی چه مشکلاتی برای فرد ایجاد می‌کند؟

کاهش اعتماد به نفس و ایجاد انزوای اجتماعی از اثرات این بیماری است. فرد ممکن است در عملکرد اجتماعی یا شغلی اش دچار مشکل شود و به تدریج از محیط‌های اجتماعی فاصله بگیرد. درمان نشدن این بیماری می‌تواند باعث افسردگی در فرد بشود.

علت زمینه‌ای ایجاد این بیماری

علت اصلی آن هنوز مشخص نشده است، اما قطعاً علل محیطی و ژنتیکی بی‌تأثیر نیستند. داشتن والدین یا اطرافیانی که نسبت به ظاهر یا وزن فرد عیب‌جو و سخت‌گیر باشند، احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد.

درمان

افراد مبتلا به اختلال تصویر بدنی ممکن است به علتهای متفاوت برای درمان اقدامی نکنند. علتهایی مثل احساس خجالت، ترس از قضاوت دیگران، یا ترس از این موضوع که روان‌پزشک یا روان‌شناس علت نگرانی آن‌ها را درک نکند، مانع مراجعه افراد به درمان‌گر می‌شوند. اما روان‌پزشک به راحتی می‌تواند این بیماری را درمان کند. پس اگر علائم بیماری مزبور را در خودتان یا افراد نزدیکتان مشاهده می‌کنید، حتماً در اولین فرصت به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید.

نکته آخر

همه ما با عیب و نقص‌هایی در ظاهرمان به دنیا می‌آییم. کامل بودن ظاهر بسیاری از افراد مشهوری که خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنیم، حاصل جراحی‌های زیبایی، آرایش و فتوشاپ است. پس هیچ فردی بی‌نقص نیست. پذیرفتن شکل بدن، صورت و ظاهر خود به همان صورتی که هست، بهترین راه پیشگیری از اختلالات تصویر بدنی است.

