

Rối loạn Khuôn mặt Cơ thể (BDD) là gì?

- Rối loạn khuôn mặt cơ thể (BDD) là một rối loạn lo âu liên quan đến hình ảnh cơ thể. Nó có mối liên hệ chặt chẽ với rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD).
- Bạn có thể được chẩn đoán mắc BDD nếu bạn:
 - o Trải qua những lo lắng ám ảnh về một hoặc nhiều khuyết điểm cảm nhận được trong ngoại hình của bạn, và khuyết điểm đó không thể thấy được bởi người khác hoặc dường như rất nhẹ.
 - o Phát triển các hành vi và thói quen cưỡng chế và lặp đi lặp lại, chẳng hạn như sử dụng gương quá mức hoặc gãi da của bạn, để đối phó với những lo lắng về cách bạn trông.
 - o Trải qua sự gián đoạn đáng kể trong cuộc sống hàng ngày của bạn do những lo lắng và hành vi này, chẳng hạn như tránh các tình huống xã hội.
- BDD có thể có mức độ nghiêm trọng khác nhau từ người này sang người khác và từ ngày này sang ngày khác. Những lo lắng về ngoại hình của bạn có thể khiến bạn khó ra ngoài công cộng hoặc gặp gỡ người khác. Nó có thể ảnh hưởng đến công việc và các mối quan hệ của bạn với những người khác.
- BDD cũng có thể gây ra các vấn đề khác, chẳng hạn như:
 - o Cảm giác xấu hổ, tội lỗi hoặc cô đơn
 - o Trầm cảm hoặc lo âu
 - o Tự cách ly để tránh các tình huống gây lo âu hoặc khó chịu
 - o Lạm dụng rượu hoặc các loại ma túy khác
 - o Cảm giác cần các thủ tục y tế không cần thiết, chẳng hạn như phẫu thuật thẩm mỹ
 - o Rối loạn ăn uống
 - o Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD)
 - o Tự làm hại bản thân
 - o Suy nghĩ tự tử
 - o Nhiều người mắc BDD không tìm kiếm sự giúp đỡ vì lo lắng rằng người khác sẽ đánh giá họ hoặc nghĩ rằng họ "vô duyên". Điều này có nghĩa là nhiều người mắc BDD thường trải qua tình trạng này trong thời gian dài trước khi tìm kiếm hỗ trợ.