

Những triệu chứng của rối loạn hình thể (BDD) là gì?

- Những người mắc BDD thấy bản thân mình khác với cách người khác nhìn nhận họ. Mặc dù trải nghiệm của mỗi người với BDD là khác nhau, nhưng có một số dấu hiệu chung.

Những lo âu ám ảnh về cơ thể của bạn

- Nếu bạn mắc BDD, bạn có thể trải qua những suy nghĩ xâm nhập và tiêu cực về một khu vực cụ thể trên cơ thể bạn, hoặc nhiều khu vực trên cơ thể bạn, mà bạn nghĩ rằng chúng:
 - o Bị phóng đại, chẳng hạn như quá lớn hoặc quá nhỏ
 - o Bị biến dạng hoặc có hình dạng không đúng
 - o Thiếu đối xứng
 - o Có màu sắc hoặc kết cấu không đúng
- Những suy nghĩ này gây ra cho bạn sự lo âu đáng kể, và bạn thường dành vài giờ mỗi ngày để suy nghĩ về khu vực hoặc các khu vực lo lắng. BDD có thể ảnh hưởng đến bất kỳ khu vực nào trên cơ thể, nhưng những khu vực lo âu phổ biến bao gồm da, tóc, mũi, cằm, răng, môi hoặc bộ phận sinh dục.
- Một số người mắc BDD bị ám ảnh với những suy nghĩ tiêu cực về ngoại hình tổng thể của họ hơn là một đặc điểm cụ thể, và có thể cảm thấy rằng họ ‘thường xấu’ hoặc không cân đối.
- BDD và rối loạn ăn uống
 - o BDD và rối loạn ăn uống có những triệu chứng tương tự, chẳng hạn như:
 - Có hình ảnh cơ thể kém
 - Lo lắng quá mức về ngoại hình của bạn
 - Phát triển các hành vi cưỡng chế để cố gắng đối phó với những lo lắng này
 - o Tuy nhiên, BDD và rối loạn ăn uống không phải là cùng một vấn đề. Khi một người đang trải qua rối loạn ăn uống, họ chủ yếu lo lắng về cân nặng và hình dạng cơ thể của mình, và phát triển các vấn đề ăn uống để kiểm soát điều này.
 - o Một người trải qua BDD cũng có thể lo lắng về cân nặng và hình dạng, nhưng có thể gặp phải những lo lắng khác liên quan đến hình ảnh cơ thể – ví dụ, họ có thể cũng lo lắng về một đặc điểm khuôn mặt cụ thể. Bạn không cần phải mắc rối loạn ăn uống để được chẩn đoán mắc BDD.
 - o Một số người mắc BDD có thể trải qua rối loạn ăn uống, nhưng không phải tất cả những người mắc rối loạn ăn uống đều có BDD.
 - o Một chuyên gia sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như bác sĩ tâm thần, có thể đánh giá các triệu chứng của bạn để giúp bạn xác định xem bạn đang trải qua BDD, rối loạn ăn uống hay cả hai.

Hành vi cưỡng chế và lặp đi lặp lại

- Nếu bạn mắc BDD, bạn sẽ phát triển các hành vi cưỡng chế và lặp đi lặp lại để đối phó với sự lo lắng về ngoại hình của mình. Bạn có thể dành hàng giờ mỗi ngày để thực hiện các hành vi này nhằm cố gắng giảm lo lắng của mình. Các hành vi này có thể tạm thời làm giảm lo lắng của bạn, hoặc chúng có thể làm bạn cảm thấy tồi tệ hơn.
- Các hành vi cưỡng chế phổ biến bao gồm việc lặp đi lặp lại hoặc ám ảnh với việc:
 - Kiểm tra ngoại hình của bạn trong gương, hoặc hoàn toàn tránh gương
 - Sử dụng trang điểm nặng để cố gắng che giấu khu vực bạn lo lắng
 - Thay đổi tư thế hoặc mặc quần áo nặng để che giấu hình dạng của bạn
 - Tìm kiếm sự xác nhận về ngoại hình của bạn
 - Tập thể dục quá mức, thường là để tập trung vào khu vực bạn lo lắng
 - Kiểm tra cơ thể bằng ngón tay của bạn
 - Cạo da để làm cho nó mịn màng
 - Sử dụng sản phẩm làm rám nắng hoặc làm sáng da
 - Cân trọng lượng cơ thể của bạn
 - Chải hoặc tạo kiểu tóc
 - So sánh bản thân với người khác
 - Thay đổi quần áo của bạn
 - Mua sản phẩm làm đẹp hoặc các phương pháp điều trị không kê đơn
 - Chụp ảnh tự sướng
 - Sử dụng các bộ lọc hình ảnh trên mạng xã hội hoặc các ứng dụng chỉnh sửa ảnh
 - Tìm kiếm phẫu thuật thẩm mỹ hoặc các loại điều trị y tế khác để thay đổi phần cơ thể gây ra sự lo lắng của bạn
- Một số hành vi này, chẳng hạn như cạo da và tập thể dục quá mức, được coi là hành vi tự làm hại. Để biết thêm thông tin, xem các trang của chúng tôi về tự làm hại.
- Rối loạn nhận thức cơ bắp (muscle dysmorphia)
 - Rối loạn nhận thức cơ bắp (hoặc rối loạn nhận thức cơ bắp) là một loại rối loạn nhận thức cơ thể (BDD) trong đó bạn trải qua những lo lắng ám ảnh về cơ thể của mình quá nhỏ, gầy hoặc không đủ cơ bắp. Mặc dù bạn có thể có vóc dáng trung bình, hoặc trong một số trường hợp là rất cơ bắp, nhưng những lo lắng này vẫn xuất hiện.
 - Điều này thường dẫn đến các hành vi cưỡng chế tập trung vào việc xây dựng cơ bắp, đôi khi có thể gây hại, chẳng hạn như:
 - Tập thể dục quá mức, đặc biệt là nâng tạ
 - Ăn kiêng
 - Sử dụng thực phẩm chức năng

- Lạm dụng steroid và các chất khác