

Có những phương pháp điều trị nào cho BDD?

- Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể mắc BDD, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn. Họ có thể giới thiệu bạn để được đánh giá và giúp bạn tiếp cận các phương pháp điều trị.
- Vì việc nhiều người lo lắng về ngoại hình của mình là rất phổ biến, nên các dấu hiệu của BDD có thể bị các chuyên gia bỏ qua. Nếu bạn cảm thấy bác sĩ của bạn không nhận ra các triệu chứng của bạn và bạn không nhận được sự điều trị cần thiết, bạn có thể thấy hữu ích khi tìm một người đại diện để hỗ trợ bạn.
- **Phẫu thuật thẩm mỹ và BDD**
 - o Nếu bạn đã gặp một chuyên gia y tế về việc thực hiện phẫu thuật thẩm mỹ hoặc điều trị y tế cho các vấn đề về da và họ nghĩ rằng bạn có thể mắc BDD, bạn có thể được giới thiệu đến một chuyên gia tâm thần chuyên về BDD.

Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT)

- CBT là một hình thức liệu pháp trò chuyện nhằm chỉ ra mối liên hệ giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của bạn. Nó cũng có thể giúp bạn phát triển các kỹ năng thực tế để quản lý chúng. Đôi khi điều này bao gồm việc sử dụng các tài liệu tự giúp, chẳng hạn như sách hoặc chương trình máy tính.
- Phương pháp điều trị bạn được cung cấp có thể phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng của bạn, nhưng lý tưởng là bạn nên được thực hiện CBT trước khi được kê bất kỳ loại thuốc nào. Nó có thể được thực hiện qua điện thoại, video, hoặc trực tiếp với nhà trị liệu, có thể là theo hình thức một đối một hoặc trong nhóm.
- Mục tiêu của CBT cho BDD là giúp bạn cảm thấy ít lo âu hơn về cơ thể của mình bằng cách:
 - o Giúp bạn thay đổi thái độ đối với hình ảnh cơ thể và ngoại hình
 - o Khám phá những lo lắng của bạn về các khuyết điểm vật lý mà bạn cảm nhận
 - o Giảm nhu cầu thực hiện các hành vi cưỡng chế
- Sự tiếp xúc và phòng ngừa phản ứng trong CBT:
 - o Một loại CBT – được gọi là sự tiếp xúc và phòng ngừa phản ứng (ERP) – được khuyến nghị cho BDD. Kỹ thuật này giúp bạn đối mặt với các ám ảnh của mình để bạn quen với việc xử lý chúng. Điều này bao gồm:
 - Đối mặt với các tình huống mà bạn thường nghĩ ám ảnh về phần ngoại hình khiến bạn lo lắng, để giúp bạn đối phó tốt hơn với những tình huống này theo thời gian.
 - Phát triển các kỹ thuật để giúp bạn tránh thực hiện các hành vi cưỡng chế (chẳng hạn như kiểm tra gương) khi bạn thường muốn làm vậy.
 - o Kỹ thuật này cần được quản lý cẩn thận để tránh gây ra lo âu và căng thẳng thêm, vì vậy điều quan trọng là bạn hiểu rõ phương pháp điều trị và cảm thấy thoải mái với nhà trị liệu của bạn.

Thuốc

- Bạn có thể được kê đơn thuốc chống trầm cảm, hoặc chỉ dùng thuốc chống trầm cảm hoặc kết hợp với CBT, nếu:
 - CBT không thành công trong việc điều trị BDD của bạn
 - BDD của bạn ảnh hưởng từ mức độ trung bình đến nặng đến cách bạn sống cuộc sống hàng ngày của mình
- Loại thuốc chống trầm cảm mà bác sĩ của bạn thường kê đơn sẽ là một loại thuốc ức chế tái hấp thu serotonin chọn lọc (SSRI). Những thuốc này có thể giúp giảm các suy nghĩ và hành vi ám ảnh.
- SSRIs có thể gây ra tác dụng phụ khó chịu cho một số người, vì vậy tốt nhất là bạn nên thảo luận về điều này với bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu.
- Nếu đợt điều trị đầu tiên bằng SSRIs và CBT cường độ cao không hiệu quả, bước tiếp theo thường là thử một loại SSRI khác hoặc một loại thuốc chống trầm cảm khác gọi là clomipramine.

Dịch vụ chuyên biệt cho BDD

- Nếu các phương pháp điều trị khác không hiệu quả, bác sĩ của bạn có thể giới thiệu bạn đến sự trợ giúp chuyên biệt. Điều này có thể thông qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và xã hội cộng đồng, nơi bạn sẽ được đánh giá kỹ lưỡng hơn bởi đội ngũ chăm sóc sức khỏe tâm thần cộng đồng (CMHT). CMHT của bạn sẽ phát triển một kế hoạch chăm sóc tiềm năng với bạn, có thể bao gồm hỗ trợ từ một dịch vụ chuyên về BDD.
- Việc tiếp cận các dịch vụ chuyên biệt còn hạn chế trên toàn quốc và bạn có thể cần phải đi ra ngoài khu vực địa phương của mình. Thời gian chờ đợi cho các dịch vụ chuyên biệt cũng có thể rất dài.

Có những phương pháp điều trị khác nào?

- Mỗi người đều khác nhau và các phương pháp điều trị được khuyến nghị bởi hướng dẫn của NICE không phải lúc nào cũng hiệu quả với tất cả mọi người. Bạn có thể tìm thấy các phương pháp điều trị khác hoặc kỹ thuật tự chăm sóc cho BDD có ích, có thể sử dụng riêng lẻ hoặc kết hợp với các phương pháp điều trị khác.
- Tổ chức Body Dysmorphic Disorder Foundation cũng cung cấp thêm thông tin về các phương pháp điều trị BDD trên trang web của họ.