

## **Nguyên nhân gây ra rối loạn hình thể cơ thể (BDD) là gì?**

Không ai biết chính xác nguyên nhân gây ra BDD. Nó có thể ảnh hưởng đến mọi giới tính và thường bắt đầu ở tuổi vị thành niên. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy có một số yếu tố khác nhau có thể làm tăng khả năng bạn trải qua BDD. Ví dụ:

- Lạm dụng hoặc bắt nạt
- Tự ti
- Sợ bị từ chối
- Chủ nghĩa hoàn hảo hoặc so sánh bản thân với người khác
- Yếu tố di truyền
- Trầm cảm, lo âu hoặc OCD

### **Lạm dụng hoặc bắt nạt**

- Trải qua những trải nghiệm đau thương như lạm dụng hoặc bắt nạt có thể khiến bạn phát triển một hình ảnh tiêu cực về bản thân, dẫn đến việc bạn có những ám ảnh về ngoại hình của mình. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn đã trải qua lạm dụng, bắt nạt hoặc các dạng chấn thương khác khi còn là thanh thiếu niên, vì đây là thời điểm bạn có thể cảm thấy nhạy cảm về cách bạn trông hoặc sự thay đổi của cơ thể.
- **LGBTQIA+ và BDD**
  - o Một số nghiên cứu cũng gợi ý rằng những người xác định là LGBTQIA+ có thể có nguy cơ cao hơn mắc BDD.
  - o Nguyên nhân có thể là rất phức tạp. Nhưng một phần của lời giải thích có thể là những trải nghiệm về đồng tính ác cảm, kỳ thị song tính hoặc kỳ thị chuyển giới có thể góp phần vào cảm giác tự ti, bao gồm cả cảm giác khó khăn về ngoại hình của chúng ta.

### **Tự ti**

- Nếu bạn có cảm giác tự ti, bạn có thể trở nên ám ảnh về những khía cạnh của ngoại hình mà bạn muốn cải thiện. Điều này càng có khả năng xảy ra nếu bạn gán quá nhiều sự quan trọng vào cách bạn trông, hoặc nếu bạn cảm thấy ngoại hình của mình là điều quý giá nhất về bạn.
- Phân biệt chủng tộc và BDD
  - o Nếu bạn đã trải qua phân biệt chủng tộc, bạn có thể có những quan điểm tiêu cực về bản thân do cách bạn bị đối xử. Điều này có thể dẫn đến cảm giác tự ti.
-

- Bạn cũng có thể đã trải qua phân biệt màu da, khi ai đó đối xử với bạn khác biệt dựa trên sắc thái da của bạn là sáng hay tối. Những thông điệp tinh tế trong xã hội và truyền thông về việc làn da sáng hơn được ưa chuộng có thể khiến một số người trong chúng ta cảm thấy làn da của mình quá tối, hoặc rằng tóc hay đặc điểm của chúng ta không đáp ứng được ‘lý tưởng’ của xã hội. Điều này có thể góp phần vào áp lực mà chúng ta cảm thấy phải thay đổi một số phần của bản thân.
- Một số người mắc BDD có thể thay đổi các phần của danh tính, chẳng hạn như màu da của họ, để đối phó với điều này.

### **Sợ bị từ chối**

- Nếu bạn lo lắng về việc không hòa nhập, bị từ chối hoặc cô đơn, bạn có thể phát triển các mô hình suy nghĩ dẫn đến BDD.
- Ví dụ, nếu bạn tin rằng bạn cần phải trông theo một cách nhất định để duy trì bạn bè hoặc tìm một đối tác, bạn có thể phát triển những lo lắng ám ảnh về ngoại hình của mình. Nếu một mối quan hệ sau đó tan vỡ hoặc nhóm bạn bè thay đổi, điều này có thể làm tình trạng lo lắng của bạn trở nên tồi tệ hơn.

### **Chủ nghĩa hoàn hảo hoặc so sánh bản thân với người khác**

- Các thông điệp về hình thể mà chúng ta nhận được từ phim ảnh, tạp chí, mạng xã hội và quảng cáo có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hình ảnh cơ thể và cảm giác tự ti của chúng ta. Chúng có thể đưa ra những ý tưởng không thể đạt được về cách chúng ta nên trông như thế nào và khiến chúng ta cảm thấy không đủ tốt. Các ứng dụng và bộ lọc làm cải thiện cách chúng ta trông trực tuyến cũng có thể góp phần vào điều này.
- Nếu bạn cố gắng xuất hiện hoàn hảo về mặt thể chất hoặc thường xuyên so sánh ngoại hình của mình với người khác, bạn có thể có nguy cơ cao hơn trong việc phát triển BDD. Hoặc nếu bạn tham gia các hoạt động rất tập trung vào cơ thể của mình – chẳng hạn như người mẫu, thể hình hoặc thể dục – bạn cũng có thể có nguy cơ cao hơn.

### **Yếu tố di truyền**

- Một số bằng chứng cho thấy BDD phổ biến hơn ở những người có thành viên trong gia đình cũng mắc BDD. Nhưng khó biết liệu các triệu chứng – chẳng hạn như tin rằng bạn bị biến dạng hoặc kiểm tra gương thường xuyên – có phải là di truyền từ gen của cha mẹ bạn hay là từ hành vi của họ.

### **Trầm cảm, lo âu hoặc OCD**

- Những người mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác, đặc biệt là trầm cảm, lo âu và OCD, cũng có nguy cơ cao hơn mắc BDD. Nhưng chưa rõ liệu trầm cảm, lo âu hoặc OCD là nguyên nhân của BDD, hay BDD là nguyên nhân gây ra các vấn đề sức khỏe tâm thần này.