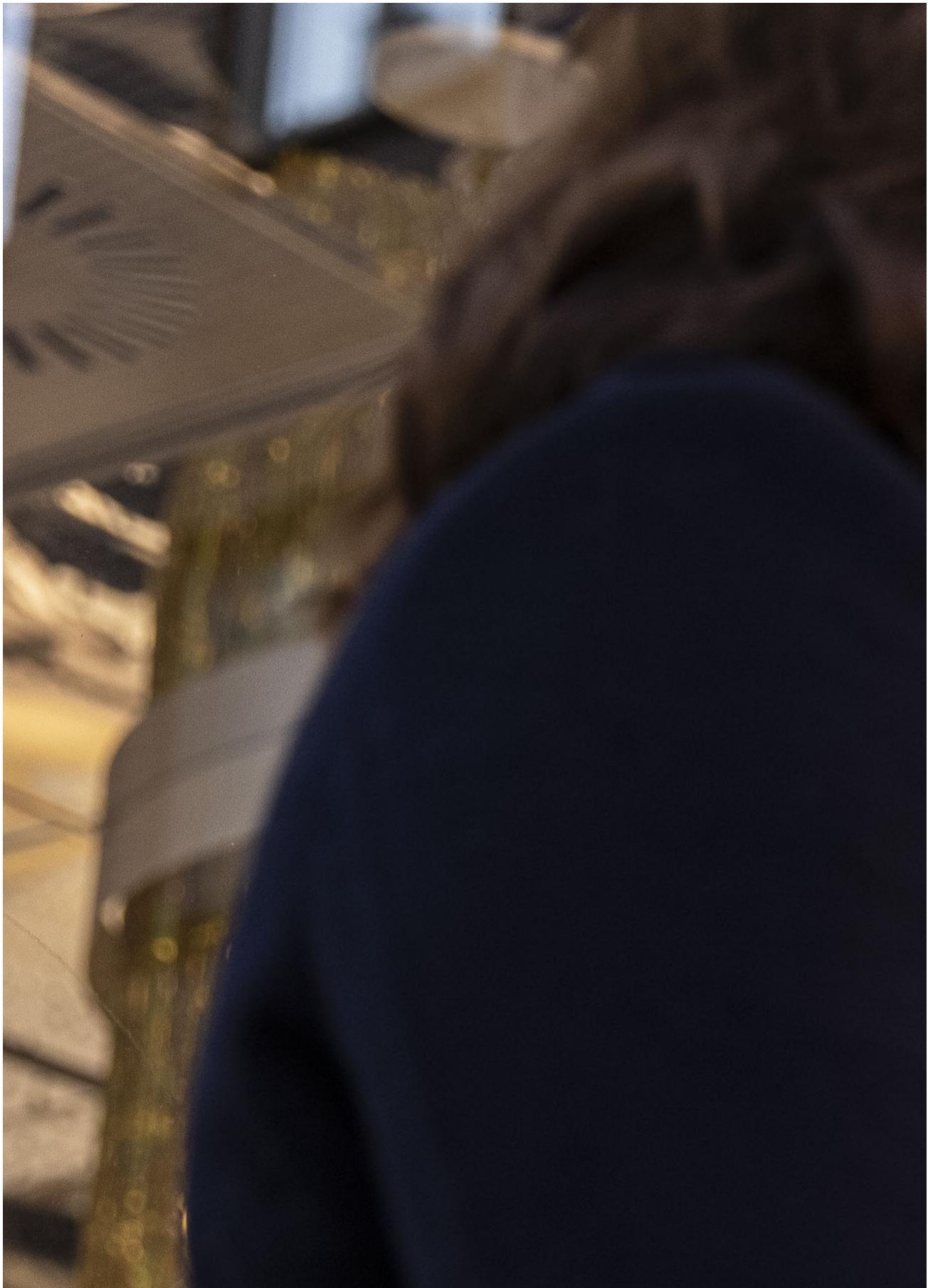
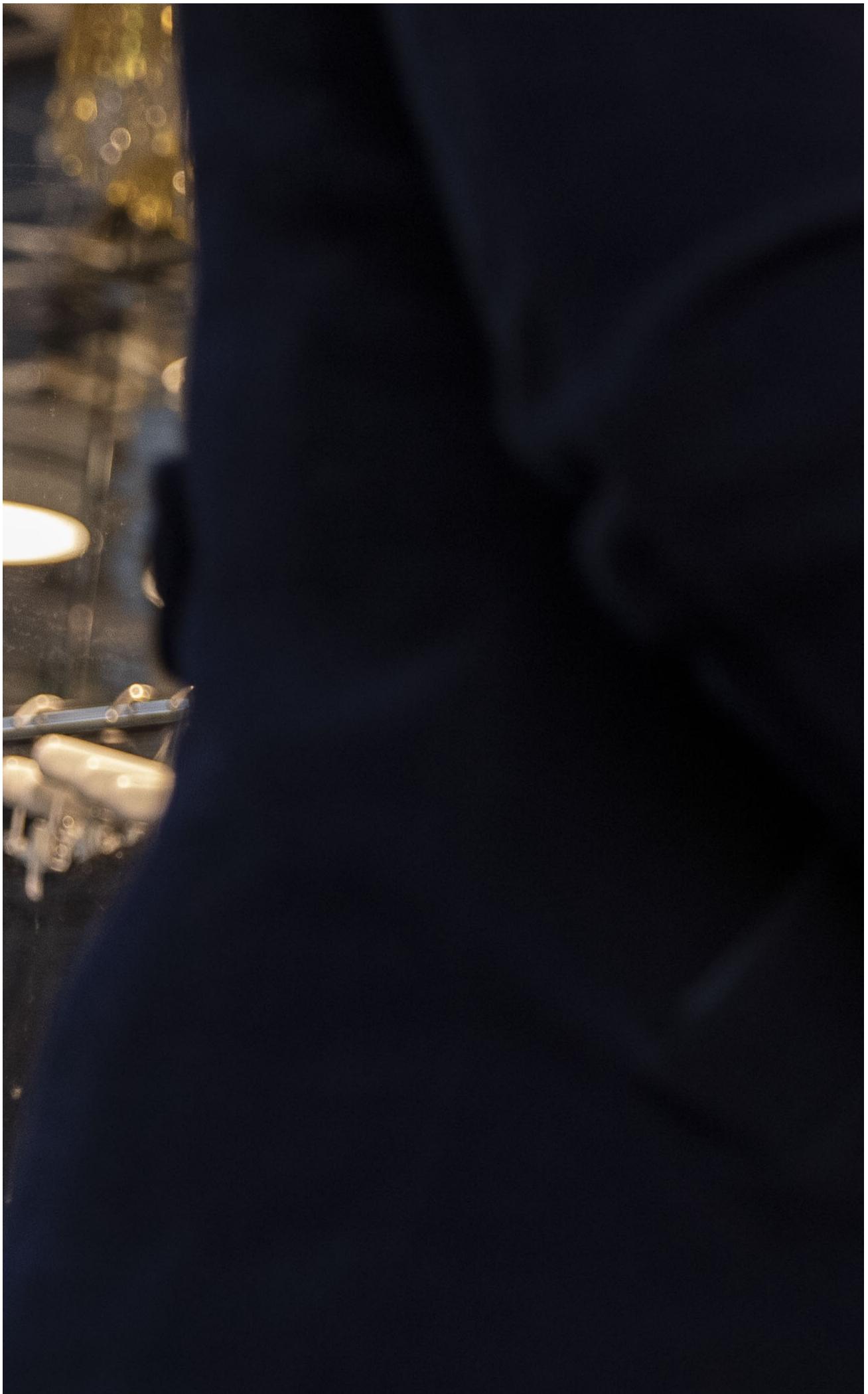


[Ängest](#)

Du kan ha dysmorofofi om du tycker att detaljer i ditt utseende är så fula eller konstiga att de begränsar ditt dagliga liv. Det kan innebära att du ägnar mycket tid varje dag åt att kontrollera eller dölja ditt utseende och att du undviker andra mäniskor. Det finns behandling som hjälper mot dysmorofobi.





Dysmorofofi handlar om ett överdrivet fokus på utseendet.

Dysmorofofi kallas även för upplevd fulhet eller BDD, som är en förkortning av engelskans body dysmorphic disorder. Namnet syftar på att man upplever att ens utseende är förväntat eller konstigt.

Det kan känna svårt att leva upp till kraven på hur man ska se ut. Bilder av personer som ser perfekta ut i reklam och sociala medier kan öka stressen. Men många bilder är retuscherade och visar inte verkligheten. Du är inte ensam om att känna den stress som dessa bilder skapar. Läs mer om [kropp och utseende på UMO.se](#).

Att ha komplex eller störa sig på någon detalj i sitt utseende är vanligt. Du kan ha dysmorofofi om du mår mycket dåligt över hur du ser ut och det påverkar ditt liv varje dag.

Även om dysmorofofi handlar om utseendet har det ingenting med ytligitet att göra. Det är en psykiatrisk diagnos som har mycket gemensamt med [OCD – tvångssyndrom](#).

Du kan känna igen dig i ett eller flera av de här symptomen om du har dysmorofofi:

- Du tänker minst en timme om dagen på en eller flera saker som du tycker är fel med ditt utseende.
- Du känner dig nedstämd, deprimerad eller har ångest över ditt utseende.
- Du försöker dölja det du tycker är fult eller fel, till exempel med smink eller kläder.
- Du har gjort kosmetiska ingrepp för att rätta till det som du tycker är fult eller fel, men är fortfarande inte nöjd med ditt utseende.
- Du undviker att se dig i spegeln, eller ser dig i spegeln väldigt ofta för att känna dig lugnare.

De här besvären gör det svårt för dig att arbeta, studera och sköta din ekonomi. Du kan också ha svårt att umgås med andra mäniskor och göra saker som du tycker om på frididen.

Du kan ha dysmorofofi om du har haft dina besvärs i sex månader eller längre.

En del upplever att någonting med utseendet är ojämnt, snett eller bara känns fel. Det kan vara en eller flera saker med utseendet som stör dig och det kan gälla vilka kroppsdelar som helst.

Det är vanligt att du som har dysmorofofi oroar dig över något av följande:

- Hudens ojämnheter, rynkor eller färg.
- Detaljer i ansiktet, till exempel form och storlek på näsa, mun, ögon eller öron.
- Håret, till exempel att ha för mycket kroppsbehåring eller vara tunnhårig.
- Muskler, till exempel att inte ha tillräckligt mycket muskler.
- Kroppsformen, till exempel att ha fel form på ansiktet eller brösten.

Oftast ser inte andra personer det du ser hos dig själv, till exempel att du är ful eller ser konstig ut.

Du som har dysmorofobi ägnar mycket tid och energi åt att kontrollera, dölja eller rätta till detaljer i ditt utseende. Du kan tänka att du ser så ful eller konstig ut att du inte kan visa dig för andra. Du känner skam och ångest.

Dina tankar och känslor kan leda till att du undviker andra mäniskor och har svårt att sköta till exempel ditt arbete eller dina studier. Du kanske slutar att göra saker du tidigare har tyckt om att göra. En del som har dysmorofobi har också [åtstörningar](#), [OCD – tvångssyndrom](#) eller [ångestsyndrom](#).

Många med dysmorofofi undviker sexuella eller intima relationer.

Att livet begränsas så mycket kan ge allvarliga konsekvenser som [depression](#) och [självmordstankar](#).

Kontakta en vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning om du tror att du eller någon annan har dysmorofofi. Här kan du [hitta vård](#). Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

I bland räcker det att du [chattar eller videosamtalar med en läkare eller psykolog](#) för att få hjälp.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta en psykiatrisk öppenvårdsmottagning eller akutmottagning om du har [tankar på att ta ditt liv](#), eller mår så dåligt att du känner att du inte orkar mer.

[Hjälp den som har tankar eller planer på att ta sitt liv](#) att kontakta vården. Vid direkt fara för livet ska du ringa 112.

Det finns behandling som hjälper vid dysmorofofi. Behandlingen består av två delar:

- Psykologisk behandling med kognitiv beteendeterapi – KBT
- Behandling med läkemedel.

I KBT-behandlingen får du först lära dig mer om vad dysmorofofi är. Sedan går du och behandlaren igenom hur dysmorofobin har påverkat ditt sätt att vara och dina tankar. Du får också berätta om vad du undviker att göra på grund av oro över ditt utseende.

Du får sedan stöd att stegevis minska tiden du lägger på att kontrollera och rätta till ditt utseende. Med stöd av terapeuten får du även börja utsätta dig för situationer du vanligtvis undviker. Behandlingen syftar till att du ska styras mindre av oro över ditt utseende och bli mindre begränsad i livet.

Oavsett var du bor i Sverige kan du få KBT-behandling ledd av en psykolog via nätet. Du kan läsa mer och [ansöka om behandling här](#). Här kan du läsa mer om att få [KBT på nätet](#).

Du kan även ha hjälp av [läkemedel som vanligtvis används vid depression](#), så kallade SSRI-läkemedel.

Det är viktigt att du som tror att du har dysmorfofobi tar det på allvar. Det är vanligt att känna skam, men genom att lära dig mer om sjukdomen kan de känslorna minska och du kan få bättre. Du kan då få lättare att hantera olika situationer i vardagen. Det kan också vara en förberedelse för att söka hjälp.

Försök att begränsa den tid du lägger på att dölja, rätta till eller kontrollera utseendet. Det kan minska dina problem längre fram.

Försök att prata med någon du litar på och berätta att du inte får bra. Det är särskilt viktigt att våga prata med någon om du har [självmordstankar](#). Du kan också prata med någon anonymt på någon av de stödlinjer som erbjuder [stöd och hjälp via telefon, chatt eller mejl](#).

När du börjar prata med andra hjälper det dig att börja tänka och känna annorlunda, eftersom du inte längre är ensam med dina tankar.

Du är värd att få bra och känna dig nöjd med den du är. Försök att hitta tillfällen där du får vara med mäniskor som bidrar till att du uppskattar dig själv.

Ofta tar tankar på utseende överdrivet mycket plats. Kanske har du glömt vilka andra saker som du tycker om att göra i livet? Vad innebär det för just dig att få bra? Svaren på de frågorna kan hjälpa dig att förstå vad du behöver för att få bra.

En del personer med dysmorfofobi gör kosmetiska ingrepp. Det finns studier som visar att du trots allt inte kommer att bli nöjd med resultatet. Även om ingreppet i sig gick bra. Du har fortfarande kvar din förvrängda upplevelse av hur du ser ut.

Att vara närliggande till någon med dysmorfofobi kan vara svårt på flera sätt. Det är vanligt att bli påverkad av situationen och känna oro, nedstämdhet, maktlöshet och frustration.

Som närliggande kan du berätta att behandling finns och hjälpa den som måste få att söka vård. För att kunna få behandling är det avgörande att den som har de här problemen själv vill ta emot hjälp.

Det är vanligt att den som har dysmorfofobi ställer frågor om hur hen ser ut om och om igen till vänner och familjemedlemmar. Att svara på sådana frågor kan lindra personens ångest i stunden, men det gör att hen fortsätter att fokusera på och oroa sig över utseendet.

Försök att komma överens med den som har dysmorfofobi om att ni inte ska diskutera hems utseende. Du kan istället bekräfta hen genom att säga: "Jag hör att du är orolig över ditt utseende, men mitt svar hjälper inte dig i längden".

Vill du komma i kontakt med andra närliggande kan du kontakta [OCD-förbundet](#) eller [Ångestförbundet](#). [Anhörigas riksförbund](#) stödjer anhöriga och anhörigvårdare på olika sätt. De driver bland annat [Anhöriglinjen](#), dit du kan ringa och få stöd och vägledning.

Du kan också kontakta din vårdcentral om du behöver stöd att hantera din oro. I vissa kommuner kan det finnas [stöd till dig som är närliggande](#).

Det är oklart varför vissa personer får dysmorfofobi. Men det finns saker som ökar risken, både biologiska, sociala och psykologiska.

Dysmorfofobi kan ha med erfarenheter från uppväxten att göra. En del som behandlats för dysmorfofobi beskriver att de har fått lära sig hemifrån att utseendet är viktigt. Andra har erfarenheter av att ha blivit retade eller mobbade för sitt utseende under barndomen. Sådana erfarenheter kan leda till rädsla för att bli avvisad.

En person med negativ kroppssuppfattning kan också ställa höga krav på sig själv. Många med dysmorfofobi beskriver att de vill att saker och ting ska vara perfekta. De är fokuserade på detaljer. Men att vilja vara perfekt påverkar ofta uppfattningen om den egna kroppen negativt.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förfat informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska få [vara delaktig](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselhedsstötning](#).

Senast uppdaterad:

2022-02-09

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Diana Pascal, läkare, specialist i psykiatri, OCD-programmet, Psykiatri Sydväst, Stockholm

Fotograf:

Emmali Anséus, 1177.se, nationella redaktionen

Manusunderlag:

Sigrid Elfström, Psykolog

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).