

مهربان‌تر به آینه زل بزن

(راهبردهای روان‌درمانی اختلال بدریخت‌انگاری بدنی)

مؤلف

مریم حسینی کوپائی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۹.....	تصویر بدن
۱۲.....	جنبه‌های مختلف تصویر بدنی
۱۳.....	الگوی تحولی نارضایتی از بدن:
۱۵.....	عوامل موثر بر تصویر بدنی
۱۹.....	پیامدهای تصویر بدنی منفی
۲۱.....	دیدگاه‌های نظری تصویر بدن
۲۴.....	تصویر بدنی از دیدگاه روان تحلیل گران
۲۷.....	عوامل تأثیرگذار بر تصویر بدن
۲۸.....	خانواده و گروه همسالان
۲۹.....	رسانه‌ها
۳۰.....	تصویر بدن و دیگر متغیرهای روان شناختی
۳۱.....	تصویر بدن و جنسیت
۳۴.....	تفاوت تصویر بدنی و طرحواره بدنی
۳۵.....	نگرشهای خوردن و تصویر بدنی
۳۶.....	تصویر بدنی منفی و پیامدهای آن
۳۸.....	اختلالات تصویر بدنی

فصل دوم: اختلال بدریخت انگاری بدنی ۴۱

- ۴۶ خودحقارتی و کاهش عزت نفس.....
- ۴۶ اختلال بدریخت انگاری بدن.....
- ۴۷ تشخیص اختلال بدشکلی بدن.....
- ۴۹ شیوع شناسی اختلال بدشکلی بدن.....
- ۵۱ ترس از ارزیابی منفی.....
- ۵۳ ترس از ارزیابی مثبت.....

فصل سوم: خودزشت دیدن در آینه ۵۷

- ۵۸ نژاد زیباتر کدام است؟.....
- ۵۹ اختلال بادی دیسمورفیک چیست؟.....
- ۶۱ خودزشت پنداری.....
- ۶۱ چرا از ظاهر خود ناراضی هستیم؟.....
- ۶۲ مضطرب و ناراضی از ظاهر خود.....
- ۶۳ عیب خود را بزرگ نکنید.....
- ۶۴ خودخوری نکنید، درمان کنید.....
- ۶۵ خودزشت پنداری و وسواس مقایسه در بین زنان.....
- ۶۶ آیا من خوب هستم؟.....
- ۶۶ راهی برای کمک به خود.....
- ۶۷ به اندازه کافی خوب نبودن.....
- ۶۷ چگونه مقایسه می کنید؟.....
- ۶۸ مقایسه؛ فراتر از مرزها.....
- ۶۸ رها شدن از دام مقایسه.....
- ۶۹ با بدریخت انگاری بدن خود چه کنم؟.....
- ۷۰ اختلال بدریخت انگاری بدن در چند درصد از متقاضیان جراحی زیبایی دیده می شود؟.....

۷۱ دنیا برای بیمار مبتلا به اختلال بدریخت انگاری بدن چه شکلی است؟
۷۲ کاکوفوبیا (زشتی هراسی).....
۷۲ ویژگیهای کاکوفوبیا.....
۷۳ مشکلات تشخیصی.....
۷۴ علائم.....
۷۵ علائم جسمی.....
۷۵ علائم شناختی.....
۷۶ علائم رفتاری.....
۷۶ علل.....
۷۶ تجربههای آسیبزا یا ناخوشایند.....
۷۷ سبک آموزشی.....
۷۷ عوامل ژنتیکی.....
۷۷ عوامل شناختی.....
۷۷ رفتار.....
۷۸ الگوسازی غلط.....
۷۹ شرح مطالعه موردی اختلال بدریخت انگاری بدن.....
۸۰ معاینه بالینی.....
۸۰ انواع مختلف اختلال خود زشت انگاری.....
۸۲ اعتیاد و بدشکل انگاری بدن.....
۸۲ اختلال بدشکلی، بدنسازی و سوءاستفاده از استروئیدها.....
۸۳ استفاده از کوکائین برای سرکوب اشتها.....
۸۳ مواد توهم‌زا و اختلال بدشکلی بدن.....
۸۴ درمان شناختی رفتاری (CBT).....
۸۴ داروهای مهارکننده‌ی بازجذب انتخابی سروتونین.....
۸۵ سایر درمان‌ها.....

- ۸۶ علل اختلال بدریخت انگاری بدن
- ۸۶ عدم تعادل شیمیایی در مغز
- ۸۷ آیا جراحی باعث آرام شدن ذهن افراد مبتلا به این اختلال می شود؟
- ۸۸ شیوع و بروز این اختلال در زنان و مردان چگونه است؟

فصل چهارم: راهبردهای روان درمان اختلال بدریخت انگاری بدنی ۹۱

- ۹۲ نحوه برخورد با افراد دارای اختلال بدریخت انگاری
- ۹۳ چگونه مانع بروز اختلال بدریخت انگاری بدنی شویم؟
- ۹۵ چرا از شاد بودن می ترسید؟
- ۹۶ با ترس از اختلال بدریخت انگاری بدن چه کنیم؟
- ۹۸ درمان فوییا خندیدن و شادی در خانه
- ۹۹ ترک عادت هایی که خوشبختی را از بین میبرند

منابع ۱۰۵

فصل اول

کلیات و مفاهیم

بدن^۱، وجه اشتراک فرد و جهان است و عملکرد آن به عنوان پلی برای احاطه بر جهان بیرون است. به نظر می‌رسد در جهان مدرن امروزی هر چیزی در اطراف ما می‌بایست به خود و بدن وابسته باشد. با توجه به سیاسی شدن بدن، افزایش فرهنگ مصرفی و توسعه فناوری‌های جدید مرتبط با بدن در جوامع امروزی، بحث بدن یکی از مباحث رایج در سال‌های اخیر بوده است. برخلاف گذشته که بدن تنها در علوم زیستی و پزشکی مطالعه می‌شد، امروزه به موضوع مورد علاقه در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی تبدیل شده است. بدن به عنوان پدیده‌ای روان‌شناختی بیشتر در قالب مفاهیمی مانند تصویر بدن مطالعه شده است (افروخته و همکاران، ۱۳۹۷).

تصویر بدن

تصویر بدن^۲ یعنی ادراک درونی فرد از وجود جسمانی خود، این تصویر، ممکن است با واقعیت عینی منطبق باشد یا نباشد. در بیشتر موارد این تصویر بدانچه فرد واقعاً شبیه آن است، یعنی به شکل ظاهری و واقعی فرد مربوط نمی‌شود بلکه به ارتباط ویژه فرد با

1 Body

2 Body image

بدنش به خصوص به باورها، ادراکات، افکار و احساسات و فعالیت‌های فرد، که با ظاهر فیزیکی او برمی‌گردند. به دیگر سخن، تصویر بدنی، تصویر ذهنی فرد از اندازه، شکل و فرم بدن است که شامل احساس فرد نسبت به ویژگی‌ها و ساختار اجزای بدنش خواهد بود. تصویر ذهنی از بدن در برگیرنده عقاید و احساسات آگاهانه و غیرآگاهانه در مورد بدن است. از طرف دیگر، تصویر بدن، یک مفهوم ذهنی و درونی است که توسط ادراک، هیجانات و ظاهر فیزیکی شکل داده می‌شود، بنابراین ثابت نیست و می‌تواند با تغییر خلق، تجارب بدنی و محیط تغییر کند. از مهم‌ترین بخش‌های تصویر بدن، ریخت ظاهری و به ویژه شکل و وزن بدن می‌باشد که خود شامل ابعاد دیگری از جمله میزان تناسب اندام، وضعیت سلامتی، مهارت‌های جسمی و عملکردهای بدن نیز می‌شوند. اصطلاح تصویر بدن اولین بار به وسیله شیدلر به عنوان تصویری از بدن و جسم خود که ما در ذهنمان ساخته‌ایم و نحوه ظهور آن با توجه به موج روز افزون تبلیغات و مد در کشورهای غربی و با توجه به اینکه استانداردهای کنونی برای زیبایی و به طور مفرط بر تمایل به لاغری و زیبایی‌های خاص، امروزه تصویر بدن یکی از مباحث بسیار مهم در جوامع می‌باشد. رواج و پیروی از ارزش‌های غربی، منجر به افزایش نارضایتی از بدن و نیز اختلالات تغذیه‌ای در بین ساکنین کشورهای غیر غربی گردیده است. بنابراین با توجه به اینکه در معرض موج تبلیغات رسانه‌ای و تلویزیونی توسط ماهواره و اینترنت قرار داریم، لزوم بررسی و پرداختن به این مسأله در میان گروه‌های مختلف جامعه مخصوصاً زنان روز به روز بیشتر می‌شود اما در حال حاضر مطالعات محدود و کمی روی آن انجام شده است. تصویر بدن یک مفهوم ذهنی شخصی می‌باشد که از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد. تصویر ذهنی از بدن به تصویر و احساسی گفته می‌شود که شخص از اندازه، فرم بدن خود و اجزاء سازنده آن در ذهن خود دارد. بدن آدمی از این نظر که هم از درون و هم از بیرون احساس می‌شود بی‌همتا است. در بیشتر مواقع ما از بدن خود آگاه نیستیم اما اگر دچار اضطراب یا برانگیختگی حسی شویم، نوعی آگاهی فیزیولوژیک نسبت به خود پیدا می‌کنیم. برای نمونه تپش قلب یا مور مور کردن انگشت بدن مرکز تمامی تلاش‌هایی است که سعی داریم کنترلشان کنیم. ما از طریق حواس با

جهان خارج از خود تماس داریم و حرکات بدن ما را با جهان خارج ارتباط می‌دهد. اصطلاحات گوناگونی برای توصیف شیوه‌ای که شخص از بدن خود مفهومی در ذهن ایجاد می‌کند، توسط عصب شناسان، روانپزشکان و روان شناسان بکار برده شده است؛ مانند پنداره بدن خویش^۱، طرحواره بدن خویش^۲ و تصویر ذهنی از بدن^۳ به بیان دیگر این اصطلاحات هم‌هک معنی را بیان می‌کنند. پنداره بدن خویش معمولاً به همه تصوره‌های آگاهانه و تجربیدی که از خود داریم گفته می‌شود (حکیم^۴ و همکاران، ۲۰۲۱).

تصویر بدن، احساس فرد از بدن و یک تجسم ذهنی از ظاهر فیزیکی خود است. برخی از شواهد وجود دارد که نشان می‌دهد تصویر بدنی فرد با درد ارتباط دارد و ایجاد اختلال در تصویر بدن می‌تواند اثرات جسمی و روانی عمیقی داشته، بر احساس درد تأثیر بگذارد. هر کسی تصور و دیدگاه خاصی نسبت به ظاهر بیرونی خود دارد که آن را با توجه به تجربیات بیرونی و درونی از جمله واکنش والدین، بزرگ‌ترها، همسالان و به خصوص جنس مخالف کسب و تعدیل می‌کند. این تصور که در روانشناسی «تصویر بدنی» نامیده می‌شود. براساس این تصور که بخشی از خودانگاره ما را تشکیل می‌دهد، محبوبیت و میزان اهمیت خود را برای دیگران تخمین می‌زنیم. این اهمیت و محبوبیت از آنجا که موجوداتی اجتماعی هستیم، ارزش بسیار زیادی در سلامتی و هستی بقای ما دارد؛ بنابراین اگر خود را برای دیگران محبوب یا جذاب، تصور نکنیم، نگرانی و اندوه در خطر بودن ما را فرامی‌گیرد و آرامش و سلامت روان را الزاماً سلب می‌کند. از سوی دیگر، ناولی و ایکاردلی در پژوهشی بر روی مردان جوان دریافتند که اظهارنظرهای مربوط به ظاهر حتی برای مردان جوان نیز بسیار مهم است و با نارضایتی از بدن و میزان اعتمادبه‌نفس آنان در ارتباط است. شواهد بیانگر آن است که در طول چند دهه گذشته در سراسر دنیا، شیوع نارضایتی از تصویر بدنی در میان دختران نوجوان و جوان

1 Body concept

2 Body schema

3 Body image

4 Hakim RF

افزایش یافته است ناراضی‌تی از تصویر بدن عبارت است از ارزیابی ذهنی منفی از ظاهر در سال‌های اخیر، فراتر از جنبه‌های نگرشی و عاطفی فیزیکی تصویر بدنی، برخی پژوهش‌ها جنبه‌های جامع‌تر تصویر بدنی منفی، نظیر نگرانی‌های مربوط به بدریختی بدنی^۱ را نیز بررسی می‌کنند. نگرانی‌های مربوط به بدریختی بدنی اشتغال شدید ذهنی به نقصی ادراک شده در ظاهر بدنی، واری‌های افراطی یا مخفی کردن آن نقص، اجتناب اجتماعی به علت این نگرانی‌ها و اطمینان جویی معطوف به ظاهر بدن را در بر می‌گیرد (فیشر^۲، ۲۰۲۰).

جنبه‌های مختلف تصویر بدنی

۱. آنگونه که فرد خود را می‌بیند (جنبه مفهومی)؛ تصویر ما از بدنمان همیشه آن طوری نیست که واقعاً بدنمان هست. برای مثال بسیاری بدن خود را چاق‌تر یا لاغرتر یا بزرگ‌تر از آن که هست می‌بینند.
۲. احساسی که فرد درباره بدن خود دارد (جنبه احساسی)؛ هرکدام ما احساس خاصی نسبت به ظاهر بدن خود داریم. تصویر احساسی از بدن به میزان رضایت و یا عدم رضایت فرد از ظاهر عمومی، وزن، فرم و یا حتی قسمت‌های خاصی از بدن وی بر می‌گردد.
۳. تفکرات و باورهایی که فرد درباره بدنش دارد (جنبه شناختی)؛ احساسی که ما درباره بدنمان داریم غالباً با باورها و افکار خاصی همراه هستند. ما وقتی درباره بدن خودمان ناراضی هستیم که فکر می‌کنیم شکل، رنگ یا سایز خوب و متوازن و زیبایی ندارد. یعنی تعریف و باور خاصی نسبت به درست، خوب، زیبا، متناسب و جذاب بودن بدن یک دختر یا پسر و یا یک زن و یا مرد در سن خودمان داریم.
۴. کارهایی که فرد به دلیل تصور بدنی‌ای که از خود دارد انجام می‌دهد یا نمی‌دهد (جنبه رفتاری)؛ غالباً احساسات منفی و ناراضی‌تی نسبت به بدنمان می‌تواند باعث

1 dysmorphic concern

2 Fisher, C., D

شود که ما از برخی کارها و فعالیت‌ها کناره بگیریم مثل ورزش کردن یا شنا کردن با دیگران و یا حتی انجام کارها و فعالیت‌هایی که در آن‌ها خوبیم چون ما را در مرکز نگاه و توجه دیگران قرار می‌دهد. آنچه درباره تصویر بدنی مهم است این است که چگونگی آن یک امر حتمی و غیرقابل تغییر نیست بلکه تحت تأثیر دنیای پیرامونی ما در معرض تغییر است. یعنی ممکن است که تصویر بدنی خودمان را بهبود بخشیم یا از طریق ایجاد تغییر در آن چه می‌بینیم، تماشا می‌کنیم، می‌خوانیم، می‌شنویم و گوش می‌کنیم و یا از تغییر رویکرد خودمان نسبت به آنچه می‌بینیم، تماشا می‌کنیم، می‌خوانیم، می‌شنویم و گوش می‌کنیم.

الگوی تحولی نارضایتی از بدن:

نظریه‌های رشدی^۱ تحریف تصویر بدنی^۲ را به عنوان تکامل مرتبط با تجارب رشدی در طول کودکی و نوجوانی تبیین می‌کنند:

الف) **کودکی:** بعضی مطالعات نشان داده که آستانه شروع رشد ترجیح ایده‌آل‌های لاغری سنین ۶ - ۵ سالگی است. مفهوم رژیم گرفتن^۳ هم در همین سنین شناخته می‌شود، رشد نارضایتی از بدن اغلب هنگام ورود به مدرسه نمود می‌یابد. نارضایتی از بدن در ۷ سالگی ظاهر می‌شود. حتی دختران سنین پیش دبستان و دبستان استانداردهای فرهنگی لاغری را درونی می‌کنند و بعضی بررسی‌ها نشان داده که ۴۰ درصد دختران ۴-۵ ساله نگرانی از چاق بودن را گزارش می‌کنند. علی‌رغم گزارش نگرش‌های منفی به بدن در کودکان ۴ ساله به بعد، ظهور نارضایتی واقعی به کودکی میانه یا اوایل نوجوانی برمی‌گردد.

ب) **نوجوانی:** نوجوانی دوره رشدی کلیدی برای مطالعه تصویر بدنی به شمار می‌رود. نوجوانان در این دوره علاوه بر ظرفیت‌های شناختی جدید، تغییرات جسمانی

1 developmental theory

2 body image disturbance

3 dieting