

# اضطراب تشوه صورة الجسم

إعداد :

د. مصطفى أبو العزايم  
إخصائى الطب النفسى

تخفيف الشدة النفسية وشعور مريض اضطراب تشوه صورة الجسم بالخجل من مظهره عادة. وقد لا يرى أن النتائج المرغوبة من الجراحة قد تحققت. كما يمكن أن يبدأ لديه ظهور هواجس متعلقة بناحية أخرى من النواحي المتعلقة بمظهره، فيصبح راجباً من إجراء عملية أخرى. من الممكن لاضطراب تشوه صورة الجسم أن يجعل المريض يلتزم بنظام غذائى قاس، أو بممارسة تمارين رياضية كثيرة من أجل محاولة «إصلاح» العيب المفترض فى مظهره.

● فرض الاعتناء بالمظهر الذاتى، كانتزاع الشعر من بعض المواضع أو العبث بالجلد، هو من بين أعراض اضطراب تشوه صورة الجسم أيضاً. قد يشعر المريض

اضطراب تشوه صورة الجسم نوعاً من أنواع الأمراض النفسية المزمنة. ويُطلق عليه اسم «رهاب شدوذ بنية الجسم». وهذا الاضطراب يجعل المريض مؤسوساً فيما يتعلق بمظهره، وذلك لعدة ساعات فى اليوم غالباً. إذا كان المرء مصاباً باضطراب تشوه صورة الجسم، فقد تكون لديه وساوس فيما يتعلق بوجود عيوب صغيرة أو متخيلة فى جسمه. وقد يبدو له العيب مُحجلاً جداً، بحيث قد يصبح المريض راجباً فى الاختفاء عن أعين الآخرين. وهذا ما قد يكون له أثر سلبى على حياة المريض اليومية. لكن من الممكن استخدام المعالجة والأدوية من أجل معالجة اضطراب تشوه صورة الجسم.

- حجم العضلات وشكلها.  
الأعضاء الجنسية.  
إذا كان المرء مصاباً باضطراب تشوه صورة الجسم، فقد يُكثر النظر إلى نفسه فى المرآة، أو قد يحاول تجنب المرايا. من الممكن أن يحاول المريض تجنب المناسبات الاجتماعية. وقد يشعر كأنه فى حاجة إلى البقاء فى المنزل وحيداً. ومن الممكن لقلق المريض فيما يتعلق بالعيب المفترض لديه أن يسيطر على حياته. وهذا ما قد يؤدى إلى غيابه عن العمل أو عن المدرسة. قد يرغب المريض فى إجراء جراحة تجميلية. لكن الجراحة التجميلية من أجل إصلاح العيب المفترض لا تؤدى إلى

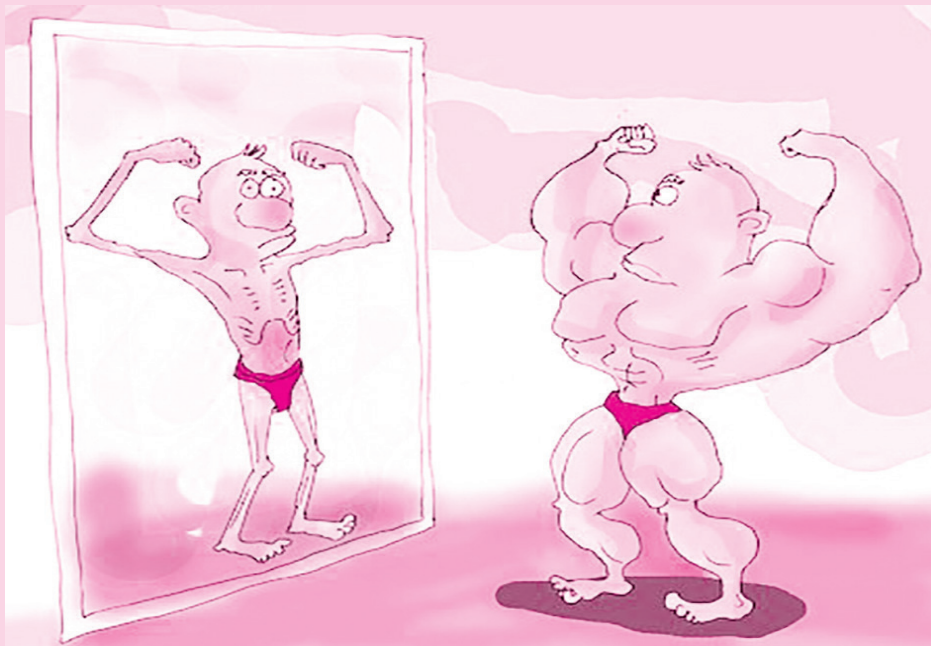
الجسم الذى يركّز عليه المريض انتباهه مع مرور الزمن. تكون الهواجس لدى بعض المرضى متجهة إلى منطقة الوجه. وقد ينشغل بال المريض بمظهره:  
- الأنف.  
- حالة الجلد.  
- حب الشباب، أو التجاعيد، أو غير ذلك من العيوب.  
هناك ملامح شائعة يمكن أن تكون موضوعاً لهواجس المريض. ومن هذه الملامح:  
- الشعر: وذلك فيما يتعلق بمظهره، أو بتساقطه، أو بالصلع.  
الجلد وظهور الأوردة الدموية فيه.  
- حجم الثديين.

## الأعراض

إن تقدير المرء لنفسه، وتصوره الإيجابى عن جسمه، أمران مهمان. كما أن وجود مشاعر طيبة لدى المرء تجاه نفسه يمكن أن يكون له أثر إيجابى على صحته النفسية وعلى سلوكه. وقد يكون لاضطراب تشوه صورة الجسم أثر سلبى على تصور المرء عن نفسه، وكذلك على الصورة التى يحملها عن جسمه.

تشتمل علامات اضطراب تشوه صورة الجسم وأعراضه على ما يلى:

- التخوف والقلق فيما يتعلق بالمظهر الجسدى.
- شعور المرء بحساسية المفرطة تجاه رأى الآخرين به.
- اعتقاد قوى بأن لدى المرء عيباً أو خللاً فى مظهره يجعله قبيح الشكل.
- وهناك أعراض أخرى لاضطراب تشوه صورة الجسم. وهى تشتمل على ما يلى:
- الاعتقاد بأن الآخرين ينظرون نظرة سلبية إلى مظهر المريض.
- حاجة المريض إلى قيام الآخرين بطمأنته فيما يتعلق بمظهره.
- قيام المريض بالمقارنة بين مظهره ومظهر الآخرين.
- عدم الرغبة فى الظهور فى الصور الفوتوغرافية.
- من الممكن أن يسبب اضطراب تشوه صورة الجسم لدى المريض وساوساً فيما يتعلق بأحد أجزاء جسمه. وقد يتغير ذلك الجزء من



## عادة يتم معالجة اضطراب تشوه صورة الجسم باستخدام مزيج من المعالجة النفسية والدوائية

إذا كان اضطراب تشوه صورة الجسم يسبب أعراضاً شديدة، فقد يكون المريض في حاجة إلى الإقامة في مركز من مراكز الرعاية الصحية النفسية. وهذا ما يمكن أن يساعد المريض على التغلب على الأعراض ضمن بيئة آمنة.

### تلاؤم المريض والدعم الذى يتلقاه

قد يكون التلاؤم مع اضطراب تشوه صورة الجسم أمراً صعباً. لكن التزام المريض بخطة المعالجة أمر مهم من أجل المحافظة على صحته. وعلى المريض أن يذهب إلى جلسات المعالجة النفسية كلها، حتى عندما يشعر بعدم الرغبة فى الذهاب إليها. يجب الانتباه إلى العلامات المُنذرة بالخطر. وعلى المريض أن يعمل مع الطبيب أو المعالج النفسى من أجل اكتشاف الأشياء التى يمكن أن تؤدى إلى انطلاق الأعراض.

وعلى المريض أن يضع خطة لكى يعرف ما يفعله إذا عادت الأعراض إلى الظهور كما يجب أن يتصل المريض بالطبيب أو بمعالجه النفسى إذا لاحظ أى تغيرات فى الأعراض، أو فى كيفية إحساسه بها على المريض أن يهتم بالنشاط الجسدى ومن الممكن أن يكون النشاط الجسدى والتمارين الرياضية من الأمور المفيدة للتعامل مع كثير من الأعراض، كالإكتئاب والشدة النفسية والقلق. وعلى المريض أن يتناول طعاماً صحياً متوازناً، وأن يحصل على القدر الكافى من النوم. على المريض أن يتعلم أساليب الاسترخاء وتدريب الشدة النفسية. ويمكن أن يُجرب الأساليب المستخدمة من أجل تخفيف الشدة، كالتأمل أو اليوجا. ويجب الابتعاد عن المخدرات والكحول، وذلك لأن المخدرات والكحول يمكن أن يؤدّي إلى تفاقم أعراض المرض النفسى أو إلى تداخلات ضارة مع الأدوية التى يتناولها المريض.

من الممكن أن يكون المعالجة السلوكية المعرفية مفيدة للمريض أيضاً فيما يلى:

النظر إلى نفسه على نحو أكثر واقعية وإيجابية.

- تعلم طرق جديدة فى التعامل مع عاداته أو الدوافع التى يشعر بها، كالإكثار من النظر إلى نفسه فى المرآة، أو الإكثار من العبث بجلده.

- من الممكن معالجة اضطراب تشوه صورة الجسم باستخدام الأدوية. يرمز للأدوية التى تساعد على معالجة اضطرابات السيروتونين فى الدماغ بالأحرف SSRIs. وقد تساعد هذه الأدوية على السيطرة على الوسواس وعلى السلوكيات المتكررة. من الممكن أن ينصح الطبيب باستخدام أدوية أخرى من أجل المساعدة فى معالجة الأفكار الخاطئة الناتجة عن اضطراب تشوه صورة الجسم.

المريض فيما يتعلق بمظهره يؤدى إلى مشكلات أخرى فى حياته الاجتماعية أو عمله أو دراسته، أو غير ذلك من نواحي حياته.

### العلاج

يتم معالجة اضطراب تشوه صورة الجسم باستخدام مزيج من المعالجة النفسية والدوائية عادة. وهناك أسلوب فى المعالجة النفسية يمكن استخدامه، ويُطلق على هذا الأسلوب اسم «المعالجة السلوكية المعرفية». والمعالجة السلوكية المعرفية نوع شائع من أنواع معالجة اضطرابات الصحة النفسية.

والمعالجة السلوكية المعرفية تساعد المريض على:

- تعريف المريض بحالته.
- التركيز على مشاعره، وأفكاره، وحالاته المزاجية، وسلوكياته.

- استخدام هذه المعرفة التى يكتسبها المريض فى المعالجة من أجل إيقاف الأفكار السلبية التلقائية.

من الممكن أن تكون المعالجة السلوكية المعرفية مفيدة للمريض أيضاً فيما يلى:

النظر إلى نفسه على نحو أكثر واقعية وإيجابية.

- تعلم طرق جديدة فى التعامل مع عاداته أو الدوافع التى يشعر بها، كالإكثار من النظر إلى نفسه فى المرآة، أو الإكثار من العبث بجلده.

- من الممكن معالجة اضطراب تشوه صورة الجسم باستخدام الأدوية. يرمز للأدوية التى تساعد على معالجة اضطرابات السيروتونين فى الدماغ بالأحرف SSRIs. وقد تساعد هذه الأدوية على السيطرة على الوسواس وعلى السلوكيات المتكررة. من الممكن أن ينصح الطبيب باستخدام أدوية أخرى من أجل المساعدة فى معالجة الأفكار الخاطئة الناتجة عن اضطراب تشوه صورة الجسم.

مضاعفات اضطراب تشوه صورة الجسم على ما يلى:

- زهاب المجتمع، والميل إلى العزلة.

- عدم وجود صداقات قوية لدى المرء.

- تعاطى المخدرات.

من الممكن أيضاً أن يؤدى اضطراب تشوه صورة الجسم إلى ما يلى:

- تدنى تقدير المرء لذاته.
- الإكتئاب، أو غير ذلك من اضطرابات المزاج.

- الأفكار أو السلوكيات الانتحارية.

- اضطرابات القلق.

- الاضطرابات الوسواسية - القهرية.

- اضطرابات الأكل.

### التشخيص

يُجرى الطبيب فحصاً جسدياً للمريض. كما يطرح عليه أسئلة عن تاريخه الطبى الشخصى والعائلى. ثم يُجرى تقييماً نفسياً للمريض. كما يتحدث مع المريض عن الأمور التالية:

- الأعراض.
- الأفكار.
- المشاعر.
- أنماط السلوك.

ومن الممكن أيضاً أن يناقش الطبيب مع مريضه أى أفكار قد تكون لديه فيما يتعلق بإيقاع الأذى بنفسه. من الممكن أن يكون تشخيص اضطراب تشوه صورة الجسم أمراً صعباً. وقد يتشابه أو يتداخل مع حالات نفسية أخرى. ويشتمل ذلك على اضطرابات الأكل أو على الاضطراب الوسواسى القهرى. حتى يستطيع الطبيب التوصل إلى تشخيص اضطراب تشوه صورة الجسم لدى المريض، فإن عليه أن يقرر ما إذا كان المريض مشغول البال بعيوب متخيلة، أو بعيوب بسيطة، فى مظهره. وعلى الطبيب أيضاً أن يكتشف ما إذا كان قلق

بالحاجة إلى إطلاق لحيته، أو وضع الكثير من المواد التجميلية، أو الإكثار من الملابس، من أجل تمويه العيوب المفترضة. من الممكن أن يؤدى شعور المريض بالإحراج والخجل فيما يتعلق بمظهره إلى امتناعه عن السعى إلى المعالجة من اضطراب تشوه صورة الجسم. لكن، إذا كان لدى المريض أى علامات أو أعراض متعلقة باضطراب تشوه صورة الجسم، فإن عليه أن يستشير مُعالِجاً نفسياً.

### الأسباب

من الممكن أن يحدث اضطراب تشوه صورة الجسم نتيجة مجموعة من الأسباب. لكن السبب الدقيق لهذا الاضطراب غير معروف. من الممكن أن تمارس شذوذات موجودة فى بنية دماغ المرء، أو حالات عدم توازن كيميائى فى الدماغ، دوراً فى الإصابة باضطراب تشوه صورة الجسم. كما يمكن أن يكون هذا الاضطراب ناتجاً بدرجة ما عن مشكلات متعلقة بمادة السيروتونين فى الدماغ. من الممكن أن يتكرّر ظهور اضطراب تشوه صورة الجسم فى العائلة الواحدة. من الممكن أن تؤدى التجارب الشخصية، والضعف الاجتماعى، والثقافة المحيطة بالمرء، إلى الإصابة باضطراب تشوه صورة الجسم. وقد تقود هذه العوامل إلى جعل المرء يشعر بأن قيمته لا تتحقق إلا إذا كان يحقق بعض المعايير المستحيلة المتعلقة بالجمال الجسدى.

تشتمل عوامل الخطورة المتعلقة باضطراب تشوه صورة الجسم على ما يلى:

- حالات مضايقة أو تممر تعرض لها المرء فى الطفولة.
- قلة تقدير المرء لذاته.
- وجود اضطراب نفسى آخر لدى المرء، كالقلق أو الإكتئاب مثلاً.

يبدأ اضطراب تشوه صورة الجسم خلال سنوات المراهقة عادة، وهو يصيب الذكور والإناث.

### المضاعفات

إن اضطراب تشوه صورة الجسم لا يتحسن من تلقاء نفسه عادة. وفي حال تركه من غير معالجة، فإنه من الممكن أن يتفاقم مع مرور الزمن.

من الممكن أن تشتمل