

خيالك  
يشبه  
جمالك

مجلس الصحة  
لحدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



دليل

# اضطراب تشبوه مسورة الجسم



خيالك يشبه جمالك

# محتوى الدليل

4 تعرّف على اضطراب تشوه صورة الجسم

6 هل عينك راضية؟

9 علامات انتبه لها

11 عوامل قد تزيد من خطر الإصابة

12 آثار اضطراب تشوه صورة الجسم

20 5 طرق لبناء صورة إيجابية عن جسمك وزيادة ثقتك

23 أسئلة شائعة

# تخييل للحظة واحدة!



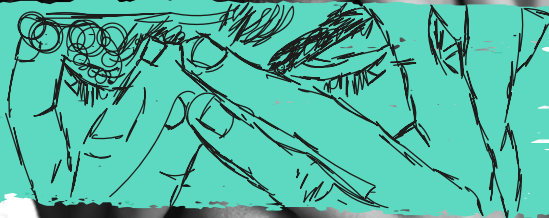
بأننا نعيش في عالم خالي من **المرايا**  
**والصور** كيف ستكون نظرتك لذاتك؟

# تعرف على

## اضطراب تشوه صورة الجسم؟

هو اضطراب نفسي يتميز بانشغال المصاب وقضائه كثيراً من الوقت في القلق بشأن عيوب مظهره، وغالباً ما تكون هذه العيوب غير ملحوظة للآخرين.

حيث يعتقد المريض أنه يبدو قبيحاً أو مشوهاً، مثل (أن يعتقد أن لديه أنفاً كبيراً و مثيراً للاشمئزاز أو جلدًا به ندوب شديدة)، في حين أنه في الواقع يبدو طبيعياً.



# 1 من كل 50

## مشخص باضطراب تشوه صورة الجسم

يؤثر الاضطراب على كلا الجنسين وقد يصابون به في أي عمر لكنه أكثر شيوعًا عند المراهقين والشباب، وقد يعود سبب ذلك لبدء الشخص باكتشاف ذاته وتكوين صورة عن جسمه خلال هذه الفترة.

خيالك  
يشبه  
جمالك

مجلس الصحة  
للدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



# هل عينك

# راضية؟

"وعينُ الرِّضا عن كل عيبٍ كليلَةٌ"

الإمام الشافعي

# ليس كل شخص غير سعيد بمظهره مصاب باضطراب تشوه صورة الجسم

معظم الأشخاص غير راضين عن بعض الجوانب في مظهرهم، لكن ليس بالضرورة جميعهم مصابين باضطراب تشوه صورة الجسم، وقد يمكن التمييز بين المخاوف الطبيعية المتعلقة بالمظهر والاضطراب من خلال النظر إلى خصائص معينة.

## الشخص المصاب باضطراب تشوه صورة الجسم تصبح أفكاره ومعتقداته

2 متعارضة مع مهام الحياة اليومية وتعطلها نتيجة الانعزال عن المجتمع.

4 مؤدية إلى ممارسة سلوكيات قهرية متكررة مثل النظر للمرايا.

1 مستهلكة للوقت حيث يقضي ساعة على الأقل يوميًا في التفكير في عيوب مظهره.

3 مسببة لاضطرابات عاطفية كبيرة مثل القلق والحزن.

# إدراكك لإصابتك هي الخطوة الأولى نحو تقبل ذاتك





# علامات الإصابة باضطراب تشوّه صورة الجسم

- 1 القلق بشأن منطقة معينة من الجسم (خاصة الوجه).
- 2 قضاء الكثير من الوقت في المقارنة بمظهر الآخرين.
- 3 النظر إلى المرأة بكثرة أو تجنبها تمامًا.
- 4 بذل الكثير من الجهد لإخفاء العيوب التي تقلقه مثل، قضاء وقت طويل في تمشيط الشعر أو وضع المكياج أو اختيار الملابس.
- 5 السعي المرضي والمستمر للتغيير

غالباً ما يتأخر تشخيص معظم حالات اضطراب تشوّه صورة الجسم ما بين 10 إلى 15 عامًا وذلك بعد أن تصبح الأعراض خطيرة وواضحة للتشخيص.

# تذكر دائماً أن للجمال أشكالاً عديدة وكل شخص ..



فريد  
بجمالها



# عوامل قد تزيد من خطر الإصابة

لا يمكن الجزم بمسبب اضطراب تشوه صورة الجسم ولكن قد ينتج بسبب مجموعة من العوامل، مثل:

- 1 التاريخ المرضي للعائلة - قد يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة باضطراب تشوه صورة الجسم إذا كان لديه قريب مصاب به، أو باضطراب الوسواس القهري، أو بالاكتئاب.
- 2 التأثر بالإعلانات ومحتويات منصات الإعلام والتواصل الاجتماعي التي تروج لمظهر معين.
- 3 سمات الشخصية، مثل قلة الثقة بالنفس أو نزعة الكمال.
- 4 التعرض للإساءة أو المضايقة أو التنمر خلال مرحلة الطفولة.
- 5 الضغط المجتمعي أو التوقعات المفروضة عن الجمال.
- 6 خلل في التوازن الكيميائي في الدماغ.

من المرضى الذين يعانون من اضطراب تشوه صورة الجسم أبلغوا عن تعرضهم للمضايقة والتنمر في طفولتهم

69%

يؤثر اضطراب تشوه صورة الجسم بشكل سلبي على جودة حياة المصابين من جوانب عديدة وتتضمن هذه الآثار السلبية:

## تأثيره على الصحة النفسية والمزاج:

- 1 الإصابة بأمراض الصحة النفسية مثل، الاكتئاب واضطراب الوسواس القهري.
- 2 تطور اضطرابات الأكل مثل، فقدان الشهية العصبي والشراهة العصبية.
- 3 الشعور بالقلق والحزن أو الاشمئزاز من الذات.
- 4 فقدان المتعة بالأشياء المحببة له سابقاً.
- 5 انخفاض احترام الذات.

80%

من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تشوه صورة الجسم لديهم أفكار انتحارية

1 من كل 4

أشخاص منهم حاول الانتحار



# تأثيره على الحياة الاجتماعية



1 التخلي عن الأنشطة التي يستمتع بها لقضاء وقت أطول في ممارسة سلوكيات لإخفاء العيوب

2 صعوبة التواصل البصري أو التحدث أو التفاعل مع الآخرين

3 تجنب الخروج مع الأصدقاء خصوصاً عندما يقارن مظهره بهم

4 العزلة الاجتماعية

# تأثيره على الدراسة والعمل

التوقف عن  
التعليم

ترك العمل  
بشكل نهائي

التأخر بشكل  
متكرر عن العمل



2020

من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب  
تشوه صورة الجسم عاطلون عن العمل حالياً

# تذكر

القبح الذي تراه بنفسك مجرد خيال..

قد تكون **رحلة العلاج** صعبة وطويلة،  
لكنها ليست مستحيلة اطلب المساعدة  
من المختصين **ولا تتردد!**



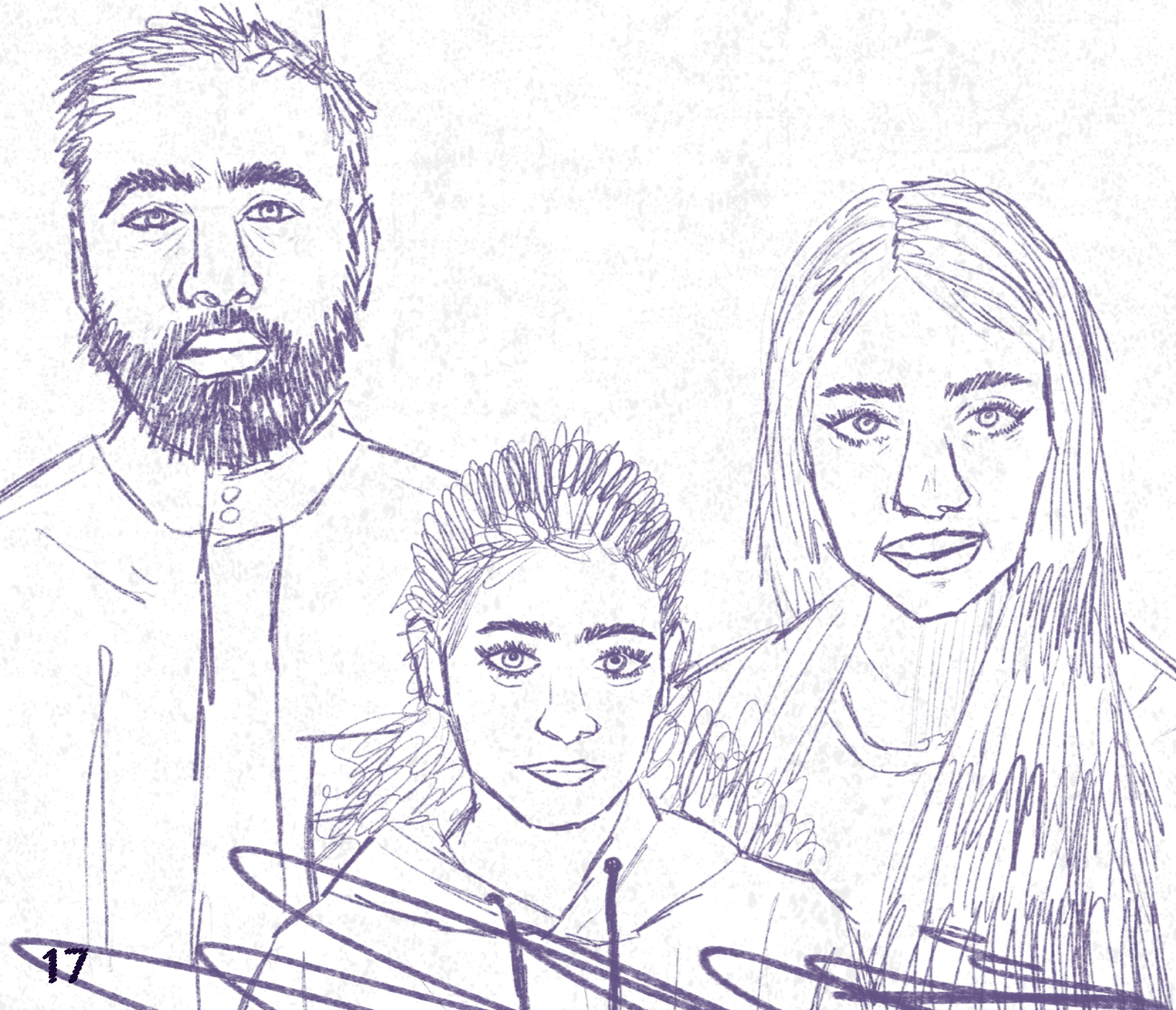
**80%**

من المصابين الذين  
طلبوا الرعاية الطبية  
شفيووا من الاضطراب



# ربما لست أنت المصاب ولكن!

قد يكون شريك حياتك، أو أحد أبنائك، أو صديقك المقرب فانتبه لمن حولك جيداً ولا تتجاهلهم وكن الدعم الذي يحتاجونه



# هل تعرف وجه الشبه بين تفريش أسنانك وعملية تغيير تفكيرك؟

كلهم يتطلبون منك مجهوداً صغيراً يومياً!

لأن تغيير الطريقة التي  
نفكر بها يتطلب مواظبة  
يومية، تماماً كما يتطلب  
الحفاظ على صحة أسنانك  
تنظيفاً يومياً بالفرشاة.

# تعلم معنا أن تكون جميلًا بعينيك، وأن لا تدع خيالك يشوّه جمالك

تؤكد الدراسات أن معظم المسببات لتكون صورة جسم سلبية وتطورها فيما بعد إلى اضطراب تشوّه صورة الجسم، هي عوامل يمكن الوقاية منها والتغلب عليها



وفي دليلنا هذا جمعنا لك أهم الطرق التي  
تساعدك في التغلب على الأفكار السلبية  
حول صورة جسّدك



## طرق تساعدك في بناء صورة إيجابية عن جسدك وزيادة ثقتك



2

أهتم بصحتك واتبع نمط  
حياة صحي

1

اكتب قائمة عن أهم عشر  
أشياء "لا تتعلق بمظهرك  
تحبها بنفسك واقراها كثيراً.

4

احظ نفسك بأشخاص إيجابيين  
يدركون أهمية أن تحب نفسك  
كما أنت بشكل طبيعي.

3

انظر لنفسك بشكل كامل  
ولا تركز على أجزاء معينة  
فقط عند النظر للمرأة.

5

شتت الأفكار السلبية عن  
جسدك واستبدلها فوراً بأفكار  
إيجابية (تذكر القائمة)

كلما بنيت أفكاراً وصوراً  
إيجابية عن جسدك، كلما  
زادت ثقتك بنفسك



**"الثقة في حرم الجمال كمال"**

نزار قباني بتصريف

# لكل أب وأم

ابنك صورة عن الأفكار والمعتقدات والقيم التي تقدّرها فكن  
قدوته وعلمه أن القيم الحقيقية للإنسان تتجاوز المظهر  
الخارجي فالأهم هو دوام الصحة والنجاح والسعادة الداخلية  
وتأثيرها الإيجابي على حياته

# أسئلة شائعة

هل يرتبط اضطراب تشوه صورة الجسم (BDD) باضطراب الوسواس القهري (OCD)؟

## الإجابة

نعم، اضطراب تشوه صورة الجسم (BDD) واضطراب الوسواس القهري (OCD) حالتان مرتبطتان. حيث يشكل الوسواس القهري والحالات المرتبطة به فئة كاملة من حالات الصحة العقلية، ويعتبر اضطراب التشوه الجسمي (BDD) جزءًا من تلك الفئة.

ماهي أشهر مناطق الجسم التي يقلق بشأنها الأشخاص المصابون باضطراب تشوه صورة الجسم؟

## الإجابة

**الجلد والبشرة:** خاصة إذا كانوا يعانون من حب الشباب أو عيوب أخرى.  
**الوجه:** خاصة الأنف والشففتين والعينين والأسنان.  
**البطن والصدر**  
**الرأس والشعر**

# أُسئلة شائعة

هل تصاب النساء فقط باضطراب تشوه صورة الجسم دون الرجال؟

## الإجابة

تعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة باضطراب تشوه صورة الجسم ولكن يصاب الرجال به أيضاً ويشعرون بالقلق بشأن قلة شعر الرأس لديهم، وحجم وبنية أجسامهم.

هل يشعر مصابي اضطراب تشوه صورة الجسم بالرضا بعد عمليات التجميل؟

## الإجابة

لا، لأن الاضطراب مشكلة نفسية ليست حقيقية والمخاوف المتعلقة بالمظهر لا تختفي بعد عمليات التجميل وفي بعض الحالات تزداد الأعراض سوءاً. فغالباً ما يكون لديهم توقعات غير واقعية حول النتائج التجميلية، بحيث يتوقعون أن هذا الإجراء التجميلي هو الحل لمشكلاتهم في الحياة، لذلك لا ينصح بالعلاجات التجميلية لهذا الاضطراب.



إذا شعرت أن

خيالك يشتهه جمالك

تذكر أنك أنت من تتحكم  
بزمam الأمور واطلب المساعدة



خيالك  
يشقّوّه  
جمالك

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



# شارك الدليل وشاركنا بالتوعية

زر دليلك الصحي 

اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على إكس

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

