



## VÜCUT DİSMORFİK BOZUKLUĞU

## VÜCUT DİSMORFİK BOZUKLUĞU

Vücut dismorfik bozukluğu (VDB), somatoform bozukluklar içinde yer alan bir ruhsal rahatsızlıktır.

Vücut dismorfik bozukluğu olan kişiler, kendilerinde bulunan, hayali ya da diğer insanların fark edemeyeceği kadar küçük bir sorunu düşünmekle meşguldürler. Sonuç olarak bu kişiler kendilerini çirkin adleder ve sıklıkla diğerleriyle sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Ya da dış görünüşlerini kendilerine göre iyileştirmek için plastik cerrahi operasyonlara başvururlar.

VDB, yeme bozuklukları ve obsesif-kompulsif bozuklukla bazı ortak özelliklere sahiptir. Her iki bozuklukta da vücut imgesiyle ilgili endişeler olması nedeniyle vücut dismorfik bozukluğu yeme bozukluklarıyla benzeşmektedir. Ancak yeme bozukluğu olan kişi vücut ağırlığı ve tümünden vücut şekli için endişe duyarken; vücut dismorfik bozukluğunda kişi vücudun bir parçasıyla ilgilenmektedir.

OKB'si olan kişilerde tekrarlayan ve sıkıntı yaratan, kontrol edilemeyen, düşünce, korku veya imgeler (obsesyonlar ) bulunmaktadır. Bu düşüncelerin meydana getirdiği anksiyete, kişiyi acilen bazı ritüelleri ve rutin hareketleri (kompulsyonlar) gerçekleştirmeye yönlendirmektedir. Vücut dismorfik bozukluğunda kişinin vücudunda gördüğü sorunla aşırı meşguliyeti de genelde kişiyi, sürekli aynada kendisine bakma, cildini çekiştirme gibi ritüelize davranışlara itmektir. Vücut dismorfik bozukluğu olan kişi vücudunda gördüğü sorunu o denli takıntı haline getirir ki; sosyal, iş ve ev yaşantısındaki işlevselliği bozulmaya başlar.

Vücut dismorfik bozukluğu uzun süreli, kronik bir bozukluktur ve erkeklerle kadınları eşit oranlarda etkilemektedir. Genellikle ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde ortaya çıkmaktadır.

**VDB tanısı almış olan kişilerin en çok ilgilendikleri vücut bölümleri aşağıda sıralanmıştır :**

- Tenedeki kusurlar : Kırışıklıklar, yaralar ve yara izleri, akneler ve lekeler
- Saç : Saç ya da vücut tüyleri olarak değerlendirilir ve saçlardaki azalma önemlidir
- Yüz özellikleri : Çok sık olarak burunla ilgilenilir ancak yüzdeki herhangi bir organın şekli ve büyüklüğünü de kapsayabilir

## Vücut dismorfik bozukluğunun Belirtileri Nelerdir ?

### Bazı uyarı sinyalleri aşağıda belirtilmiştir:

- Aynaya bakmak, cildi çekiştirmek ya da kendi algıladığı sorunu saklamaya, örtmeye çalışmak gibi tekrarlayan ve zaman alan davranışlarda bulunmak
- Sorunun görülmediğine ya da çok belirgin olmadığına dair sürekli onay alma isteği
- İşte, okulda ya da ilişkilerde, kendi algıladığı sorun üzerine yoğunlaşmaktan dolayı problem yaşamak.
- Algılanan kusura sürekli dokunmak ya da onu ölçmek
- Bilinçli olarak topluma karışmak istememek ya da etrafta başka insanlar olduğunda anksiyete hissetmek
- Tekrar tekrar plastik cerrah, ya da dermatolog gibi tıp uzmanlarıyla görüşüp dış görünüşü iyileştirmek için yardım almak.

### VDB'ye Ne Sebep Olur?

Vücut dismorfik bozukluğunun kesin sebebi bilinmemektedir. Bir teori, bozukluğun beyindeki bazı nörotransmitterlerden kaynaklandığını savunmaktadır. Nörotransmitterle beyindeki sinir hücrelerinin haberleşmesini sağlayan kimyasal maddelerdir. Vücut dismorfik bozukluğu genellikle majör depresyon ve anksiyete gibi başka ruhsal bozuklukları da olan kişilerde görülmesi bozukluğun biyolojik temelli olduğu yaklaşımını desteklemektedir.

### VDB'nin oluşumunu etkileyen ya da tetikleyen diğer faktörler:

- Çocuklukta travmatik tecrübeler ya da duygusal çatışmalar yaşanmış olması
- Düşük özgüven
- Kişinin dış görünüşünü eleştiren ebeveynle veya diğer kişiler

### VDB Tanısı Nasıl Konulur?

Kişinin utancı ve gizli tutmak istemesi genellikle bu bozukluğun teşhisini güçleştirmektedir. Uzmanlar bir çok vücut dismorfik bozukluğu vakasının hayatlarına fark edilmeden devam ettikleri konusunda hemfikirdir. Bu

rahatsızlığı olan kişiler doktorlarına endişelerini anlatmaktan utanırlar ve bu konuda isteksizdirler. Sonuç olarak da bozukluk yıllarca sürüp, fark edilmeyebilmektedir. Doktorların bozukluğu fark etmesini sağlayabilecek bir uyarı sinyali, kişinin, kendi algısından kaynaklanan, vücudundaki aynı ya da çoklu kusurların giderilmesi için sürekli olarak plastik cerrah aramasıdır.

Vücut dismorfik bozukluğu tanısı koyarken doktor, öncelikle kişinin tıbbi geçmişini inceler ve fiziksel muayene ile işe başlar. Doktor eğer vücut dismorfik bozukluğundan şüphelenirse kişiyi, ruh hastalıklarının tanı ve tedavisi konusunda eğitilmiş uzmanlar olan psikolog ya da psikiyatristlere yönlendirebilir. Psikolog ya da psikiyatrist kişinin tutum, davranış ve semptomlarına bakarak edindiği fikre göre teşhisini koyacaktır.

### **Vücut Dismorfik Bozukluğu Nasıl Tedavi Edilir?**

**Vücut dismorfik bozukluğu tedavisi aşağıda sıralanan yöntemlerin uygun bir kombinasyonunu içerecektir:**

- Psikoterapi : Bu yöntem VDB'si olan kişinin düşünce (bilişsel terapi) ve davranışlarını (davranışçı terapi) değiştirmeye odaklanmış bireysel bir destek hizmetidir. Amaç, kişideki kusurla ilgili yanlış düşünceyi ortadan kaldırmak ve kompulsif davranışı en aza indirmektir.
- İlaç Tedavisi: SSRI'lar denen antidepresan grubu bu bozukluğun tedavisinde umut vaadedici sonuçlar göstermektedir.
- Grup ve /veya Aile Terapisi: Tedavinin başarısında aile desteğinin rolü çok büyüktür. Aile bireylerinin bu bozukluğu anlaması, işaret ve semptomlarını fark edebilmesi çok önemlidir.

### **Vücut Dismorfik Bozukluğu ile Bağlantılı Diğer Problemler Nelerdir?**

Kişi toplum içine çıkamayacak kadar kendi kendisiyle ilgilenir hale gelirse sosyal izolasyon durumu ortaya çıkabilmektedir. Bu durumun olumsuz etkisi iş veya okula da yansiyabilmektedir. Vücut dismorfik bozukluğu olan kişilerde majör depresyon ve yüksek intihar riski görülme olasılığı yüksektir. Dahası bu bozukluğa sahip kişiler, algıladıkları kusuru düzeltebilmek için bir çok plastik cerrahi operasyon da geçirebilirler.

## Vücut Dismorfik Bozukluğu Olan Kişilerin Gidişatı Nasıldır?

Bu bozukluğa sahip ve fakat tedavi görmekte olan kişiler için manzara gayet olumludur. Ayrıca etraflarında kendilerini uygun biçimde destekleyen kişiler olan VDB hastaları da uzun tedavi süreci içerisinde daha rahat yol alacaklardır.

## Vücut Dismorfik Bozukluğu Önlenebilir Mi?

Vücut dismorfik bozukluğunu önlediği bilinen kesin bir yol olmamakla birlikte, kişide semptomlar görüldüğü andan itibaren tedaviye başlanması çok faydalı olacaktır. Vücut algısı üzerine gerçekçi ve sağlıklı tutumların desteklenmesi ve öğretilmesi ile rahatsızlığın oluşumunu ya da semptomlarının kötüye gitmesini engelleyici bir durum olacaktır. Son olarak, kişiye destekleyici ve anlayışlı çevre koşulları oluşturulması da semptomların ağırlık derecesini düşürüp kişinin bozuklukla daha iyi başa çıkabilmesine yardımcı olacaktır.

### İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

[www.veritaspsikiyatri.net](http://www.veritaspsikiyatri.net)

[info@veritaspsikiyatri.net](mailto:info@veritaspsikiyatri.net)

Pdf Arşivi İçin:

[pdf.veritaspsikiyatri.net](http://pdf.veritaspsikiyatri.net)

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul