

چرا این قدر زشتم؟

به دقت چشم به آینه دوخته و تمام تمرکزش روی جوش قرمزی بود که کنار لبش بالا آمده بود! همان طور که دو تا انگشتش را دو طرف آن جوش تنظیم می کرد، روبه خواهرش کرد و گفت: جوش های صورت من به یک سیستم هوشمند متصل است و منتظرند نزدیک یک مهمانی یا عروسی بشود که خودشان را نشان دهند، این هم شانس من است!



به دقت چشم به آینه دوخته و تمام تمرکزش روی جوش قرمزی بود که کنار لبش بالا آمده بود! همان طور که دو تا انگشتش را دو طرف آن جوش تنظیم می کرد، روبه خواهرش کرد و گفت: جوش های صورت من به یک سیستم هوشمند متصل است و منتظرند نزدیک یک مهمانی یا عروسی بشود که خودشان را نشان دهند، این هم شانس من است!

جام جم سرا: دست از سر جوش ها که برداشت تازه به بینی اش چشم دوخت، «آخر این دیگر چه دماغی است؟! با وجود دو بار عمل کردن باز هم بدشکل است. مادرش صدا زد «بچه ها شام حاضر است» گفت: مادر جان شما که می دانید من رژیم دارم، همینم مانده با این هیکل بدقواره شام هم بخورم!

شاید شما هم مانند اغلب افراد در مورد یک جنبه از بدنتان مثل قد، وزن، پوست، اندازه بینی یا موی سر خود آگاه و از برخی از این ویژگی ها راضی و از برخی دیگر ناراضی باشید. نتیجه نظرسنجی ها بیانگر این نکته است که خیلی از افراد نسبت به بدنشان نگرش منفی دارند، یک تحقیق روی دانشجویان نشان داده 70 درصد آنها از برخی ویژگی های ظاهری شان ناراضی اند. اما افرادی که مبتلا به اختلال بدشکلی بدن هستند به قدری از نقایص بدنی خود ناخشنودند که دائم به آنها فکر می کنند. این در حالی است که این نقایص یا خیالی بوده یا بسیار جزئی است، با این حال افراد مدت زمان زیادی را صرف نگاه کردن به آینه و بزرگ دیدن عیب های کوچکشان می کنند.

گاهی این حساسیت ها تا جایی پیش می رود که فرد مدت زمان زیادی خود را مشغول پوشاندن جوش های روی صورتش می کند، یا با استفاده از کلاه، کم مویی اش را می پوشاند یا حتی تصمیم می گیرد خودش را به تیغ ژبرای درمان این تصورات افراطی راه های مختلفی وجود دارد، برخی داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب می تواند به کاهش این وسواس کمک کند، ضمن این که برخی گروه درمانی ها تصورات و شناخت های فرد نسبت به خودش را بازسازی می کند و با آموزش برخی مهارت ها مثل توقف فکر و آرمیدگی (ریلکسیشن) سبب کاهش این رفتارهای وسواسی می شود.

برخی روان شناسان برای بازسازی شناختی در این اختلال، افراد را ترغیب می کنند دلایل این تصورات خود را پیدا کنند و اگر این دلایل منطقی نبود به دنبال شواهدی باشند که این تصورات را شکل داده است. زمانی که نادرستی این شواهد برای فرد مسجل شد آن گاه به دنبال بازسازی شناختی و ایجاد تفکرات سودمند باشند.

با توجه به آمار بالای جراحی های پلاستیک و زیبایی در کشور ما در بسیاری موارد لازم است افراد قبل از برداشتن قوز کوچک بینی یا جوش های ریز زیر پوستی که هیچ وقت تمامی ندارند، به روان شناس مراجعه کنند و اول وسواس های افراطی درباره شکل بدنشان را درمان کنند، شاید دیگر نیازی به این جراحی های پرهزینه و پرخطر نباشد.

شیما نادری / چار دیواری (ضمیمه دوشنبه روزنامه جام جم)