

اختلال بدشکلی بدن

(ماهیت، علل و درمان)

تألیف

مهدی ربیعی

دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه اصفهان

با همکاری

دکتر فاطمه بهرامی

دکترای مشاوره، دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

دکتر مهرداد کلانتری

دکترای روانشناسی بالینی، دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان



سرشناسه: ربیعی، مهدی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور: اختلال بدشکلی بدن (ماهیت، علل و درمان) / تألیف مهدی ربیعی، با
همکاری فاطمه بهرامی، مهرداد کلانتری .
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص، رقعی.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۰۷-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: واژه‌نامه
موضوع: ترس بیمارگونه از عیب ظاهری
شناسه افزوده: بهرامی، فاطمه - کلانتری، مهرداد
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲ ازلت/۵۶۹/۵ RC
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۳۱۸۳۷



مهدی ربیعی، دکتر فاطمه بهرامی، دکتر مهرداد کلانتری
اختلال بدشکلی بدن

فروست: ۱۶۱
ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری ارجمند و نسل فردا)
چاپ اول: ۱۱۰۰ نسخه ۱۳۹۰
صفحه‌آرایی: پایدا روستا، طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: افرنگ، صحافی: نوین بها: ۴۹۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۰۷-۸
www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس
تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا بخش یا عرضه کند مورد
پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۷۷۰۰۲
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن: ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: خ تقی آباد، خ احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو، تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۲۳۲۲۸۷۶-۰۱۳۱
شعبه ساری: بلوار خزر، خ دریا، مجتمع علوم پزشکی - کتب پزشکی ارجمند تلفن:
۰۹۱۱۲۱۷۴۰۰۹

مقدمه

اختلال بدشکلی بدن، یک اختلال نسبتاً شایع و ناشناخته چه برای مردم عادی و چه برای متخصصان بهداشت روانی می‌باشد؛ افراد بسیاری وجود دارند که مبتلا به این اختلال بوده و به جای درمان، زیر تیغ جراحی‌های زیبایی قرار می‌گیرند. ماهیت نسبتاً ناشناخته اختلال بدشکلی بدن، تصویر بالینی چند بعدی از این اختلال را نشان می‌دهد و ماهیت و درمان آن را با پیچیدگی‌هایی روبرو می‌کند. با وجود اینکه این اختلال شیوع نسبتاً بالایی دارد و روز به روز هم بر تعداد این افراد افزوده می‌شود، نسبت به اختلالاتی همچون اختلالات اضطرابی و خلقی، تحقیقات کمی در زمینه سبب شناسی و درمان این اختلال انجام شده است. هرچند که درمان‌هایی مانند دارو درمانی و درمان رفتاری - شناختی بر روی این افراد انجام شده و هم اکنون هم در حال انجام است ولی هنوز جنبه‌های وسیعی وجود دارد که مبهم بوده و نیاز به رویکردهای جدیدی دارد تا شناخت بیشتری از لحاظ سبب شناسی و درمان فراهم سازد. علاوه بر این، کمبود متون تألیفی و ترجمه شده در مورد اختلال بدشکلی بدن در کشورهای دیگر و همچنین در کشور ما به شدت احساس می‌شود و اثر حاضر تلاشی برای جبران این کاستی می‌باشد. این کتاب حاصل مطالعه متون مربوط به اختلال بدشکلی بدن و تحقیقات چندین ساله و کار کلینیکی مؤلف با بیماران مبتلا به اختلال بدشکلی بدن می‌باشد.

جا دارد از خانم دکتر بهرامی و آقای دکتر کلاتری جهت همکاری برای تدوین کتاب حاضر تشکر کنم. همچنین از تلاش دکتر ارجمند و همکارانش جهت انتشار هر چه بهتر کتاب حاضر تشکر وافر دارم.

ربیع ۱۳۹۰

فهرست

فصل اول : توصیف و ماهیت اختلال بدشکلی بدن..... ۹

- اختلال بدشکلی بدن چگونه تعریف می‌شود؟..... ۱۱
- تعریف، ماهیت اختلال و ملاک‌های تشخیصی..... ۱۱
- ملاک‌های تشخیصی اختلال بدشکلی بدن..... ۱۳
- گستره شدت اختلال بدشکلی بدن: از متوسط تا تهدید زندگی..... ۱۴
- شیوع اختلال بدشکلی بدن..... ۱۶
- تشخیص افتراقی..... ۱۹
- آشنا بودن با اختلال بدشکلی بدن..... ۲۰
- پیگیری از طریق عمل جراحی، متخصصان پوست و دیگر درمان‌های زیبایی..... ۲۱
- چطور اختلال بدشکلی بدن از نگرانی‌های طبیعی تمیز داده می‌شود؟..... ۲۱
- علائم و نشانه‌های مرتبط با اختلال بدشکلی بدن..... ۲۳
- تعیین شدت اختلال بدشکلی بدن..... ۲۹
- اختلال بدشکلی بدن به شکل‌های زیادی خود را نشان می‌دهد..... ۳۱
- کدام قسمت‌های بدن مورد تنفر هستند؟..... ۳۲
- اشکال بالینی اختلال بدشکلی بدن..... ۳۳
- تظاهرات بالینی اختلال بدشکلی بدن..... ۳۶
- دامنه‌ای از پیامدهای اختلال بدشکلی بدن..... ۴۶
- اثرات اختلال بدشکلی بدن بر روی فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی..... ۴۷
- جنسیت و اختلال بدشکلی بدن در گستره زندگی..... ۵۳
- زمان شروع اختلال بدشکلی بدن..... ۵۵
- تفاوت اختلال بدشکلی بدن در دوران کودکی و بزرگسالی..... ۵۵
- درمان اختلال بدشکلی بدن در کودکان و نوجوانان..... ۵۷
- اختلال بدشکلی بدن در سنین بالاتر یا کهنسالی..... ۵۸

فصل دوم : سبب‌شناسی اختلال بدشکلی بدن..... ۵۹

- راه اندازه‌ها (Triggers)..... ۶۰
- رویکرد زیست‌شناختی..... ۶۱

۶۶.....	قسمت‌های مغزی درگیر در اختلال بدشکلی بدن
۶۷.....	فرضیه سروتونین و دیگر انتقال دهنده‌های عصبی
۶۸.....	اختلال بدشکلی بدن از دیدگاه روانشناختی
۶۹.....	تجارب زندگی گذشته
۷۰.....	مورد اذیت قرار گرفتن (teasing)
۷۰.....	بدرفتاری کودکی
۷۱.....	ارزش‌ها و صفات شخصیتی
۷۲.....	گرایش بیش از اندازه به زیباشناسی (Aesthetics)
۷۳.....	عوامل خطرزای روان پویایی
۷۳.....	دیدگاه فرهنگی و اجتماعی

فصل سوم: راهنمای درمان اختلال بدشکلی بدن..... ۷۵

۷۵.....	راه‌حل‌های غلبه بر موانع درمان اختلال بدشکلی بدن
۷۸.....	درمان دارویی اختلال بدشکلی بدن
۸۸.....	درمان رفتاری شناختی برای اختلال بدشکلی بدن
۸۸.....	خلاصه‌ای از پایه‌های درمان رفتاری-شناختی
۹۰.....	بازسازی شناختی (ارزیابی و تغییر افکار خود شکن)
۹۱.....	آزمایش‌های رفتاری و مواجهه‌سازی
۹۲.....	جلوگیری از تشریفات وسواسی
۹۲.....	بازآموزی ادراکی
۹۳.....	پیشگیری از بازگشت
۹۶.....	شواهدی علمی برای کار با CBT
۹۸.....	آغاز کار با CBT برای اختلال بدشکلی بدن
۱۰۰.....	تکمیل ثبت افکار
۱۰۸.....	آزمایشات رفتاری و مواجهه‌سازی
۱۱۱.....	گام‌های اساسی مواجهه‌سازی
۱۱۲.....	چند راهنما در مورد روش مواجهه عملی
۱۱۳.....	جلوگیری از تشریفات وسواسی
۱۱۵.....	گام‌های اساسی در جلوگیری از اعمال وسواسی

۱۲۱	 تحول فراشناخت
۱۲۲	 تجربه‌های فراشناختی
۱۲۴	 راهبردهای کنترل فراشناختی
۱۲۶	 هیجان، نظارت فراشناختی و کنترل
۱۳۱	 سطح فرا و سطح عینی
۱۳۸	 تغییر باور؛ مقابله و شیوه‌های روانی
۱۴۱	 تبیین احتمالی اختلال بدشکلی بدن از دیدگاه فراشناخت
۱۵۱	 توجه بیش از اندازه به ملاک زیبایی
۱۵۵	 ارزیابی منفی از تصویر بدنی
۱۵۸	 نشخوار فکری و مقایسه خود با ایده‌آل
۱۵۹	 هیجان
۱۶۰	 رفتارهای ایمنی (Safety behaviours)
۱۶۲	 ساختار جلسات مداخله فراشناختی
۱۸۰	 دلایل و فرضیات احتمالی در تبیین اثر بخشی مداخله فراشناختی
۱۸۶	 پیوست‌ها
۱۹۹	 منابع