



Information om BDD/Dysmorfofobi

Besväras du av återkommande oro och ångest över hur du ser ut? Känner du dig tvingad att dölja, korrigera eller kontrollera upplevda fel i utseendet? När oro över utseendet blir till ett hinder i vardagen kan det handla om dysmorfofobi.

Dysmorfofobi kallas på engelska för body dysmorphic disorder (BDD) och innebär att personen som lider av det har en stark upptagenhet vid ett eller flera upplevda fel i ens utseende.

OCD-mottagning Lerum



Information om BDD/Dysmorfofobi

Besväras du av återkommande oro och ångest över hur du ser ut? Känner du dig tvingad att dölja, korrigera eller kontrollera upplevda fel i utseendet? När oro över utseendet blir till ett hinder i vardagen kan det handla om dysmorfofobi.

Dysmorfofobi kallas på engelska för body dysmorphic disorder (BDD) och innebär att personen som lider av det har en stark upptagenhet vid ett eller flera upplevda fel i ens utseende.

OCD-mottagning Lerum



Information

Du kanske tycker att detaljer i ditt utseende är så fula eller konstiga att de begränsar ditt dagliga liv. Det kan innebära att du ägnar mycket tid varje dag åt att kontrollera eller dölja ditt utseende och att du undviker andra människor. Det finns behandling som hjälper mot dysmorfofobi.

I KBT-behandlingen får du först lära dig mer om vad dysmorfofobi är. Sedan går du och behandlaren igenom hur dysmorfofobi har påverkat ditt sätt att vara och dina tankar. Du får också berätta om vad du undviker att göra på grund av oro över ditt utseende. Du får sedan stöd att stegvis minska tiden du lägger på att kontrollera och rätta till ditt utseende. Med stöd av terapeuten får du även börja utsätta dig för situationer du vanligtvis undviker. Behandlingen syftar till att du ska styras mindre av oro över ditt utseende och bli mindre begränsad i livet.

Vad kan man göra själv?

Det är viktigt att du som tror att du har dysmorfofobi tar det på allvar. Det är vanligt att känna skam, men genom att lära dig mer om sjukdomen kan de känslorna minska och du kan må bättre. Du kan då få lättare att hantera olika situationer i vardagen. Det kan också vara en förberedelse för att söka hjälp.

Här kan du söka hjälp:

Du kan söka hjälp på en mottagning som behandlar just dysmorfofobi, bland annat på **OCD-mottagning Lerum** som tillhör Södra Älvsborgs Sjukhus men har hela Västra Götalandsregionen som upptagningsområde. För att söka behöver du en remiss från allmänpsykiatrien. Oavsett var du bor i Sverige kan du få KBT-behandling ledd av en psykolog via nätet. Du kan läsa mer på internet-psykiatri region Stockholm eller 1177.se KBT via nätet.

Har du frågor är du välkommen att höra av dig via 1177 eller via telefon.

Telefonnummer: 033-616 37 62

OCD-mottagning Lerum, Hedlunds backe 1b, 443 38 Lerum

Information

Du kanske tycker att detaljer i ditt utseende är så fula eller konstiga att de begränsar ditt dagliga liv. Det kan innebära att du ägnar mycket tid varje dag åt att kontrollera eller dölja ditt utseende och att du undviker andra människor. Det finns behandling som hjälper mot dysmorfofobi.

I KBT-behandlingen får du först lära dig mer om vad dysmorfofobi är. Sedan går du och behandlaren igenom hur dysmorfofobi har påverkat ditt sätt att vara och dina tankar. Du får också berätta om vad du undviker att göra på grund av oro över ditt utseende. Du får sedan stöd att stegvis minska tiden du lägger på att kontrollera och rätta till ditt utseende. Med stöd av terapeuten får du även börja utsätta dig för situationer du vanligtvis undviker. Behandlingen syftar till att du ska styras mindre av oro över ditt utseende och bli mindre begränsad i livet.

Vad kan man göra själv?

Det är viktigt att du som tror att du har dysmorfofobi tar det på allvar. Det är vanligt att känna skam, men genom att lära dig mer om sjukdomen kan de känslorna minska och du kan må bättre. Du kan då få lättare att hantera olika situationer i vardagen. Det kan också vara en förberedelse för att söka hjälp.

Här kan du söka hjälp:

Du kan söka hjälp på en mottagning som behandlar just dysmorfofobi, bland annat på **OCD-mottagning Lerum** som tillhör Södra Älvsborgs Sjukhus men har hela Västra Götalandsregionen som upptagningsområde. För att söka behöver du en remiss från allmänpsykiatrien. Oavsett var du bor i Sverige kan du få KBT-behandling ledd av en psykolog via nätet. Du kan läsa mer på internet-psykiatri region Stockholm eller 1177.se KBT via nätet.

Har du frågor är du välkommen att höra av dig via 1177 eller via telefon.

Telefonnummer: 033-616 37 62

OCD-mottagning Lerum, Hedlunds backe 1b, 443 38 Lerum