

Information om dysmorfofobi 2021

Vad är Dysmorfofobi?

Dysmorfofobi som heter Body Dysmorphic Disorder (förkortas BDD) på engelska är en diagnos som innebär att man har en stark upptagenhet av ett eller flera upplevda fel i utseendet som andra inte kan se. En upptagenhet som ofta gör att man börjar undvika viktiga saker och att man ofta mår väldigt dåligt. Det är inte ovanligt med kroppsmisnöje. Speciellt inte i dessa tider. För att det ska vara dysmorfofobi behöver det leda till ett påtagligt lidande och ett hinder i livet. Ibland kretsar upptagenheten kring en faktisk defekt men för att det ska vara dysmorfofobi ska oron eller upptagenheten av felet vara överdriven och leda till att livskvalitén påverkas märkbart.

Uppskattningsvis har ungefär 2 % av alla personer dysmorfofobi. Detta innebär att det bör finnas ungefär 200.000 med diagnosen i Sverige. Det är lika vanligt bland män som hos kvinnor. Ändå är det inte många som har hört talas om diagnosen eller sökt vård för dessa problem. En anledning kan vara att man ofta skäms över att man har dessa tankar. Man kan vara rädd att bli sedd som fåfäng eller att andra såsom familj eller vårdpersonal skulle avfärda ens problem. Därför är steget att våga söka hjälp ett modigt och viktigt första steg.

Hur märks dysmorfofobi?

Eftersom man upplever att man har en fysisk defekt i sitt utseende försöker man på ett tvångsmässigt sätt undvika att andra ska se den, försäkra sig om att man inte avviker eller att man själv försöker korrigera den upplevda defekten. Det är inte ovanligt att man gjort eller efterfrågat kirurgiska ingrepp eller har en överdriven skönhetsvård för att förändra sitt utseende. Utöver försök att förändra sitt utseende är det vanligt att man försöker kontrollera hur man ser ut genom att spegla sig eller be om försäkring från andra. Tyvärr fungerar det oftast bara för stunden och det blir ofta tidskrävande beteenden. På grund av att man är upptagen av sina tankar om att man är ful eller har defekter börjar man ofta att undvika situationer, personer, speglar och vissa kläder. Det är vanligt att man blir socialt isolerad och har svårt för att vistas utomhus i dagsljus när andra kan se.

Dysmorfofobi kan se olika ut

Det kan skilja sig mellan olika personer hur deras dysmorfofobi ser ut. De vanligaste kroppsdelarna som man oroar sig för är huden (till exempel acne eller pigmentering), näsan (form eller

storlek) eller hår (för mycket, för lite eller fel form), men man kan vara missnöjd med vilken del som helst av kroppen. För vissa så handlar missnöjet om att man inte tycker att den upplevda kroppsdelens är tillräckligt symmetriskt, eller att det känns "fel". Andra har tankar om att man ser ful eller förskräcklig ut. Vissa personer är oroliga för att andra ska döma en negativt eller kanske förlöjliga en på grund av hur man ser ut. Andra bryr sig inte om vad andra tycker utan tycker att missnöjet i sig skapar stort lidande.

Vanliga samvarierande problem

Det är svårt att fly sitt utseende och dessutom kommer upptagenheten i vägen för både relationer och viktiga aktiviteter. Därför är det inte ovanligt att man också blir deprimerad och till och med får självmordstankar när man har dysmorfofobi. Utöver missnöje med vissa detaljer i sitt utseende är det vanligt att kroppsmissnöjet sprider sig till hela kroppen och dess form och vikt. Ätstörningar med en begränsad kost, ibland också med hetsätningar, kombineras ofta med att man försöker kompensera med träning eller att man kräks. Vidare är det vanligt att man får en osund relation till träning. Det är även vanligt att man börjar plocka hår eller riva hud i avsikt att förbättra sitt utseende men att det i sig blir till ett problembeteende man inte kan sluta med.

Samhällets roll

Vi lever i ett samhälle som har förvandlat våra kroppar till en mångmiljardindustri. I reklamfilmer, på affischer och i våra flöden möts vi av kroppar som direkt eller indirekt ska sälja oss något. Det har funnits skönhetsideal i alla tider men det som är speciellt i dessa tider är att de är så extrema. Några exempel är att cirka 1 av 100.000 kvinnor har en kroppsform som stämmer med Barbie, som dessutom inte möjliggör menstruation. Liknande tendenser ser vi med den manliga kroppen där GI Joe är så muskulös att inte ens kroppsbyggare kan uppnå samma proportioner. Med sociala medier blir vi också exponerade för idealen i en helt ny omfattning. Dessutom är bilderna ofta retuscherade och manipulerade. Det är inte konstigt att skönhetsingrepp ökar och blir allt mer normaliserat. Det vi missar är att vi tappar bort vad det är som gör livet värt att leva. Nära relationer med värme, kärlek och glädje får vi inte för att vi ser mer eller mindre ut som skönhetsidealerna, det får vi när vi betar oss kärleksfullt med värme och omsorg om de som är nära oss.

Svårt för omgivningen att förstå

Det är vanligt att personer med dysmorfofobi tolkar omgivningens reaktioner som att man "äcklar" andra eller att andra skrattar åt hur man ser ut. Men det man oroar sig för är oftast inte alls synligt. Det gör att det blir väldigt svårt för folk i ens omgivning att förstå problematiken. Det som känns som en sanning för någon med dysmorfofobi blir för anhöriga helt obegripligt. Det brukar inte tjäna något till att försöka få någon med dysmorfofobi att inse att hen ser normal ut, genom att enbart säga det.

Vad kan jag som anhörig göra?

Samhällets fokusering på olika skönhetsideal förstärker tanken på att utseende är något väldigt viktigt. Hur man själv pratar om utseende påverkar. Till och med att bara vara i sammanhang med mycket prat om utseende gör det svårt att värja sig för synen att utseende är viktigt.

Som anhörig är det bra att istället avstå kommentarer om utseende. Även de välmenande kommentarerna om att personen ser "normal" ut eller är "jättefin" och prat om hur man själv ser ut, gör att fokus trots allt hamnar på utseende.

Att "heja på lagom" är också något man som anhörig kan göra när någon man känner går i behandling. Det är viktigt att finnas där som stöd men vilket stöd som behövs vet den som drabbats av dysmorfofobi bäst. Tala om att du vill stötta och fråga vad du kan göra. Ibland kan det vara bra att vara med på ett möte med behandlaren.

Det går att få hjälp

Det finns behandling för dysmorfofobi. På OCD-mottagningen Lerum jobbar vi med kognitiv beteendeterapi (KBT) som har visat sig framgångsrikt. Fokus handlar framför allt om att bygga upp och stärka personens självkänsla. Dialektisk beteendeterapi (DBT) har på liknande sätt bra resultat. I vissa fall kan det även behövas SSRI-behandling i syfte att minska tvångshandlingar och öka den kognitiva funktionen.

Erfarenheten på OCD-mottagningen Lerum är att kirurgiska ingrepp påverkar KBT-behandlingen så pass negativt att vi säger nej till behandling hos oss om man samtidigt planerar ett ingrepp.

Vanliga frågor

Är man självupptagen och fåfäng om man har dysmorfofobi?

Nej, tvärtom är det vanligare att man bryr sig väldigt mycket om andra och inte skulle döma någon annan efter hur den ser ut.

Vad orsakar dysmorfofobi?

Det finns för lite forskning gjord för att man ska kunna säga det. Vad man tror är att det är en kombination av biologisk sårbarhet och omgivningsfaktorer, alltså både arv och miljö.

När blir det dysmorfofobi, alla bryr sig väl om sitt utseende?

De flesta av oss bryr sig om sitt utseende i någon form men låter det inte styra vad vi kan och inte kan göra. För att uppfylla diagnosen dysmorfofobi behöver utseendet orsaka stort lidande, att man ägnar minst en timme om dagen åt det och att det ställer till problem i vardagen endera socialt eller i arbetet/skolan.