

# Dysmorfofobi

## Vad är dysmorfofobi (BDD)?

Personer som har dysmorfofobi, eller BDD (från engelskans body dysmorphic disorder), är missnöjda med en eller flera delar av sitt utseende. Det kan vara vilken del av kroppen som helst, till exempel håret, ögonbrynen, näsan, käken, könsorganet, huden eller kroppsformen.

Som ung är det vanligt att känna sig missnöjd med sitt utseende, men det behöver inte betyda att du har BDD. Diagnosen ges när din oro kring utseendet orsakar lidande för dig och hindrar dig i vardagen.

### BDD är tidskrävande

Personer som har BDD brukar ofta ägna mycket tid åt att tänka på, oroa sig över eller försöka korrigera eller dölja felen som de upplever att de har. De kanske använder överdrivna mängder av smink, döljer sig med kläder, upprepade gånger kontrollerar hur de ser ut i spegeln, jämför sitt utseende med andra eller frågar sina föräldrar om sitt utseende för att bli lugna. Tankarna om utseendet ger ofta stark ångest.

BDD kan därför sätta hinder i vardagen på olika sätt. Det kan till exempel handla om att komma sent till skolan för att morgonrutinerna tar för lång tid. Det kan också vara att undvika att visa sig ute bland folk.

### Operationer kan förvärra oron

Många ungdomar som har BDD vill operera sig för att rätta till det de tycker är fel. Men forskning har visat att det inte löser problemet, utan tvärtom ofta förvärrar oron för utseendet.

## Vad beror det på?

Det är inte helt känt varför vissa personer får BDD. Forskning har visat att det kan ärvas inom familjer, men även att förändringar i livet och stress kan påverka. BDD brukar börja under tonåren, men även yngre barn kan vara oroliga för sitt utseende.

## Behandling

### Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Den behandling som i första hand används vid BDD är kognitiv beteendeterapi (KBT). Inom

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

KBT används något som kallas för exponering med responsprevention (ERP). ERP innebär att du steg för steg får träna på att göra saker som du i dag är orolig för eller undviker att göra.

Du får till exempel träna på att stå emot att kontrollera ditt utseende och att inte dölja dig överdrivet med smink eller kläder. I behandlingen får du också lära dig hur du kan tänka annorlunda kring ditt utseende, för att på så vis bli mindre orolig. Du kommer både att få träna tillsammans med din behandlare på BUP och hemma mellan besöken. Dina föräldrar och din behandlare kommer att stötta och peppa dig under behandlingen.

Målet med behandlingen är att din oro kring utseendet ska minska. Du ska kunna göra saker som du i dag undviker att göra, så att du inte längre känner att oron påverkar din vardag.

#### **Mediciner**

Det finns också mediciner som kan hjälpa vid BDD. Om det blir aktuellt ges det alltid i kombination med KBT-behandlingen.

## **Vad kan du göra själv?**

Om du tror att du har BDD bör du eller dina föräldrar söka hjälp på BUP, så att du kan få diagnosen bekräftad och möjlighet till behandling. BDD brukar inte försvinna av sig självt, och många som har BDD väntar länge innan de söker hjälp.

#### **Träna på att utmana din BDD**

Du kan själv utmana din BDD genom att försöka stå ut med din oro över utseendet, till exempel genom att träna på att göra saker som du annars brukar undvika att göra. Du kan också försöka använda mindre smink eller döljande kläder när du är nära andra personer. Genom att träna på de här sakerna brukar oron för utseendet gradvis minska. Det här är ingen lätt uppgift eftersom det är jobbigt att känna oro och ångest. Din behandlare på BUP och dina föräldrar kommer att kunna hjälpa dig att träna i lagom stora steg, så att träningen inte blir för svår.

## **Vill du veta mer?**

- 1177 ([1177.se](https://www.1177.se))
- Svenska OCD-förbundet ([ocdforbundet.se](https://www.ocdforbundet.se))