

# Dysmorfofobi

## Vad är dysmorfofobi?

Dysmorfofobi, eller BDD (från engelskans body dysmorphic disorder), innebär att barnet eller ungdomen är överdrivet upptagen av upplevda brister i sitt eget utseende. Felen syns oftast inte för andra, men även när det finns faktiska utseendemässiga avvikelser är oron förstorad.

Oron kan riktas mot alla delar av kroppen, men det vanligaste är att oroas sig över huden, håret eller näsan. Hos pojkar är det också vanligt att oroas sig för att kroppen inte är tillräckligt muskulös.

Att vara missnöjd med sitt utseende är vanligt bland barn (framför allt tonåringar), men det behöver inte nödvändigtvis handla om dysmorfofobi. Diagnosen ges först när kroppsuppfattningen är tydligt förvrängd, orsakar lidande och blir ett hinder i vardagen.

### Dysmorfofobi ger ångest och tar tid

Barn och unga med dysmorfofobi ägnar mycket tid åt att tänka på, oroas sig över och försöka korrigera eller dölja sina upplevda brister. De kan använda överdrivna mängder av smink, dölja sig med kläder, tvångsmässigt kontrollera

hur de ser ut i spegeln, jämföra sitt utseende med andra eller be om lugnande bekräftelser från en förälder. Fixeringen vid utseendet väcker ofta stark ångest.

Dysmorfofobi kan hindra vardagen på flera sätt. Till exempel kan barnet eller ungdomen komma sent till skolan på grund av långa förberedelser på morgonen eller helt undvika att visa sig ute bland människor.

### Operationer kan förvärra problemet

Många unga som har dysmorfofobi vill genomgå plastikoperationer för att korrigera sina upplevda brister. Men forskning visar att operationer inte löser problemet, utan tvärtom kan förvärra dysmorfofobin.

## Vad beror det på?

Det är inte helt känt varför vissa personer får dysmorfofobi. Studier har visat att det ofta ärvs inom familjer, men även miljöfaktorer som händelser i livet och stress tros påverka.

Dysmorfofobi bryter vanligtvis ut under tonåren, men även yngre barn kan visa tidiga tecken på diagnosen.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

## Behandling

### Kognitiv beteendeterapi (KBT)

I första hand rekommenderas psykologisk behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT), närmare bestämt KBT av typen exponering med responsprevention (ERP).

Exponering innebär att barnet avsiktligt får framkalla sin oro för utseendet, till exempel genom att närma sig situationer som tidigare har undvikits. Responsprevention innebär att barnet under exponeringen tränar på att gradvis minska sina tvångsmässiga beteenden.

Barnet får till exempel träna på att stå emot kontroller av sitt utseende och att inte dölja sig överdrivet med smink eller kläder. I behandlingen får barnet också träna på att ifrågasätta sina negativa tankar och tolkningar som handlar om utseendet.

En stor del av behandlingens arbete görs mellan besöken på mottagningen i form av hemuppgifter. Vid de här tillfällena är du som förälder extra viktig som stöd till ditt barn.

Målet med behandlingen är att barnets oro kring utseendet ska minska, att barnet ska kunna göra saker som tidigare har undvikits, och att i allmänhet öka barnets funktionsförmåga och livskvalitet. Behandlingens mål är däremot inte nödvändigtvis att alla negativa tankar kring utseendet ska försvinna.

### Läkemedelsbehandling

I andra hand rekommenderas behandling med läkemedel, så kallade SSRI-preparat, som förutom vid dysmorfofobi främst används vid depression och ångestsyndrom. SSRI ges vanligtvis i kombination med KBT.

Innan det blir aktuellt med läkemedelsbehandling ska alltid möjliga positiva effekter vägas mot möjliga biverkningar. Prata med er behandlare för att avgöra vilken behandling som passar ditt barn bäst.

## Vad kan du som förälder göra?

Om du misstänker att ditt barn har dysmorfofobi bör ni söka professionell hjälp för att få diagnosen bekräftad och möjlighet till behandling. Dysmorfofobi brukar inte försvinna av sig självt, och många familjer väntar länge innan de söker hjälp.

Ett allmänt råd till föräldrar är att undvika att kommentera barnets utseende – varken negativt eller positivt. Undvik också att försöka argumentera eller övertyga ditt barn om att uppfattningen om utseendet är fel.

### Undvik "ohjälpsamma anpassningar"

En rekommendation är också att du gör ditt yttersta för att inte utföra så kallade "ohjälpsamma anpassningar". Det kan till exempel vara att försöka stå emot att ge barnet lugnande bekräftelser, och att inte hjälpa barnet att undvika aktiviteter på grund av oron. Det är särskilt viktigt att inte tillåta barnet att genomföra plastikoperationer, avancerade hud- eller hårbehandlingar eller liknande.

Att stå emot ohjälpsamma anpassningar kan vara en svår uppgift för en förälder, eftersom ingen vill se sitt barn uppleva ångest eller annat obehag. Med handledning av en behandlare som är utbildad inom KBT brukar det gå lättare.

## Vill du veta mer?

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