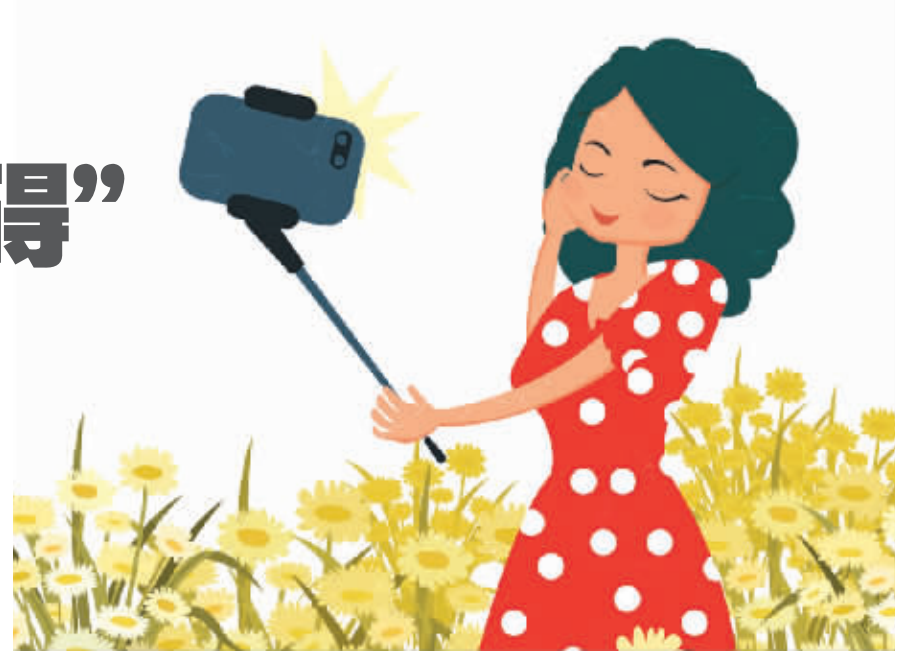
总觉得自己变丑 可能是“体象障碍”



萌萌很喜欢自拍，每次在朋友圈不管发什么都要附上一张美颜过的自拍照。可最近她发现自己越来越不敢照镜子。一照镜子就觉得自己脸太圆、在向两边长而且感觉越长越快，变得越来越丑。渐渐地，她对自己真实的外表感到越来越自卑，内心痛苦不安，甚至不愿意出去社交。后经朋友介绍，她来到心理专科门诊寻求心理专家帮助，原来她是患上了一种叫“体象障碍”的心理疾患。

什么是体象障碍

人对自己的身体总会抱有特定的看法，体象指的就是我们的身体在自己头脑中形成的样子。一个人对自己的体象持消极态度，认为自己的身体难以令自己满意或不符合社会审美，就会产生体象焦虑。体象焦虑是广泛存在的，但是如果一个人对此过度担心，并引发了明显的痛苦，严重影响了个人生活和社会职业功能，那么就有可能患上了体象障碍。体象障碍的人会强迫性地认为自己身体的某些部分有严重的缺陷，并采取特殊的方式来掩盖或“修复”。但这些被感受到的缺陷，通常是想象出来的；即便缺陷确实存在，它的严重性也是被夸大的。美国《精神障碍诊断与统计手册》第五版（DSM-5）一书将体象障碍归入强迫及相关障碍。

有体象障碍的人通常有什么表现

体象障碍者总是感到可能被拒绝的恐惧，自尊感很低。所以，很多人会为了防止不舒服的感觉、防止被其他人对自己做出负面评价而躲避社交活动。当他们不得不参加公共活动时，他们仍旧很敏感，会通过过度地装饰来掩盖自己以为的缺陷。他们可能会强迫地重复一些特定的、耗时的行为，主要可以分为三类。

第一类是强迫行为，比如不停照镜子、挑剔皮肤。这些行为是对强迫性想法的反应，为了减少焦虑和其他的痛苦情绪。

第二类是安全行为，主要是通过掩饰自己不喜欢的身体部位，例如戴帽子、戴眼镜、化妆，为了减少或避免令人痛苦的情绪或坏事的发生，比如尴尬或被人羞辱。

第三类是躲避行为，病人常常回避社交场合，害怕别人说自己丑。这类行为的作用与强迫行为一样，为了减少焦虑，但从长期的临床经验来看，这些行为并不能减少先占观念的紧张度，无法减少焦虑，甚至会导致体象障碍变得更长期、更严重。

正确区分容貌自卑与体象障碍

同时，也要注意区分容貌自卑和体象障碍。觉得自己长相丑，为容貌自卑的大有人在，但很多的这种自认为“丑”只是自卑心理。其特点是自幼就有这种认知，在生活过程中已经自我接纳，除了自卑影响社交外，没有太多的痛苦感，通常没有强迫与焦虑等心理症状；而体象障碍是成长过程中后来出现的，感觉自己是变丑了，并为此感到很痛苦，有强烈的改变与求助欲望，常常伴有明显的强迫与焦虑等心理症状。二者的区别关键在于一个“变”字。

如何预防与治疗体象障碍

体象障碍的病因目前还不清楚，但肯定与性格及心态有关。培养开朗活泼、自信、悦纳自己的性格，成长过程中养成积极的心态，是预防体象障碍的有效措施。由于体象障碍是一种心理疾病，因而此类患者应尽早到心理或精神专科医院就诊，以得到正确的诊断与治疗。

湖南怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司佼

让心情变好的五个方法

生活总是跌宕起伏，不会一帆风顺，总有一些小插曲会扰乱你的心绪。当心情不好时，感觉整个世界都不好了，而这种感觉并不是那么舒服。如何才能改善这心情特别低沉的情况呢？心理学家分享了五个小方法。

一、同伴支持 不知道你有没有类似的经历，当和小伙伴倾吐完自己的倒霉事之后，情绪马上变得轻松不少。尤其是获得理解和支持之后，收获满满的温暖和正能量。如果有心事，自己存在心里，常常会把自己闷坏。孤独的感觉通常也不是那么好受，而朋友是什么呢，除了吃吃喝喝，他们给你的生活带来了不一样的色彩。

二、艺术疗法 情绪不好时，伤心的音乐可以听一两首，让悲伤流动一下，但是千万别听多了。多播放一些舒缓、放松、愉悦的歌曲，提升自己的频率。会写文章的朋友可以写一篇文章，抒发自己的心情，写完之后，心情真的会好很多。喜欢画画的朋友也可以通过绘画来表达自己。

三、运动 几十年来，耗资数十亿美元的抗抑郁药产业已经表明，影响神经系统的化学物质——5-羟色胺（serotonin）的失衡，有可能是导致抑郁症发生的根源，出去逛公园或者去体育馆做运动，或者做一些我们认为有意义的活动，能够促进重要的情感神经化学物质的分泌，如5-羟色胺和内啡肽，让人们的心情更加开朗。

四、做手工 专注于织毛衣、制作剪贴簿或者十字绣，也可以使你从生活压力中解脱出来。在做手工时，两只手和大脑都专注于编织动作上，可以集中纷飞的思绪，帮助转移注意力。同时，神经科学研究者认为：在双手劳作时可以激发我们大脑的“努力—驱动—奖赏”环路，使我们获得快乐。

五、想象法 闭上眼睛，选择一个舒服的姿势，让自己慢慢放松下来，松弛你的肌肉和四肢。在大脑里想象一些你觉得开心的画面（曾经经历过的），或者你的梦想实现的场景。坚持做一段时间，你会觉得心里轻松不少。这些想象会激活你体验快乐的脑区。

王永红

完美主义伤身 摆脱并不难

现实生活中，很多人力求完美，无论是工作，还是个人生活，甚至在找男女朋友时也以完美标准要求对方。做人做事追求尽善尽美是值得肯定的，然而，心理学家研究发现，完美主义者尽管有利于在工作、事业上取得更大成就，却对自身的健康十分不利。

完善主义者由于经常把目标定得过高，且常常带有明显的强迫心理，对自己要求苛刻，会使自己长期处于紧张与焦虑的状态。当人们的心理被“完美”的目标强迫时，身体也会出现一些与之对应的症状，如经常疲倦、身体不适、胃口不好、记忆力下降、注意力不集中、睡眠质量较差等，这势必会给自身的健康带来不良影响，严重者会诱发各种疾病。

过分追求完美的人，往往会在事业、工作上花费大量的时间和精力。很多人忙于奔波，一日三餐很少按时去吃，暴饮暴食也时有发生。长时间的饮食不规律会对人的身体造成严重伤害，带来消化系统、心血管以及内分泌等诸多方面的疾病。此外，过分追求完美很容易让人情绪低落、心情不佳。医学研究证明，恶劣情绪是导致年轻人早亡的罪魁祸首。完美主义者经常会担心自己出错，从而经常强迫性地检查自己，让自己时刻处于紧张的情绪当中，这些是强迫症和焦虑的最重要诱因之一。情绪恶劣、过度紧张、经常性的疲劳，不仅会让人免疫力下降，损害人的健康，有时甚至会造成“过劳死”，夺去人的生命。

其实，我们想摆脱完美主义的困扰并不是很难的事情。首先，我们应正确地评价自己，给自我一个客观实在的定位；其次，多角度地认识生活中的“挫折”，多从曲折中看到自己的长处；此外，我们还应多从小事做起，多制定短期的可行目标，并由此一步一步登上自己事业的高峰。

江苏 李茜