

Учёные объяснили, как понять, есть ли у вас нездоровая одержимость своим внешним видом

Люди, имеющие дисморфическое расстройство тела, считают, что у них есть серьёзные изъяны или дефекты в теле. Хотя эти же самые недостатки другим людям кажутся незначительными или даже несуществующими.

К примеру, вы можете часами проводить в спортзале, чтобы набрать массу, потому что вам кажется, что вы похожи на зубочистку.

Считается, что дисморфия тела вызвана сложным взаимодействием биопсихосоциальных факторов, включая генетический вклад, различия в структуре и функциях мозга, неблагоприятные детские переживания (издевательства, жестокое обращение или пренебрежение). Все они могут привести к тому, что человек будет стыдиться себя и своего тела.

Часто предрасположенность к дисморфии часто усугубляется или раскрывается социальным давлением на внешний вид. Исследования подтверждают, что привлекательные люди действительно имеют определённые преимущества. Например, их воспринимают как более заслуживающих доверия, здоровых, уверенных в себе и умных. Это может привести к увеличению шансов найти романтического партнера, быть принятым на работу и даже получить более высокую зарплату.

Акцент на публикации «идеальных» селфи, использовании фильтров и различных методов улучшения изображения, а также мощных алгоритмов только усиливает у людей внимание к своему внешнему виду.

Частое использование социальных сетей и редактирование фотографий связаны с повышенным риском развития диспропорций, сравнением своей внешности с другими и интересом к хирургическим и нехирургическим косметическим процедурам.

На наше восприятие красоты значительно влияет «визуальная диета». Когда мы долгое время смотрим тщательно подобранный контент с лучшими ракурсами, освещением, макияжем и т. п., то восприятие красоты может исказиться. В результате человек будет искать способы соответствовать этому идеалу. Но положительное влияние фильтра на самооценку длится до тех пор, пока он применяется.

Также сейчас растёт потребность в создании «личного бренда» в Интернете, который может выходить за рамки публикации «идеальной» фотографии. Это может привести к отсутствию аутентичности и растущему несоответствию между «я онлайн» и «реальным я».

Учёные объяснили, как понять, есть ли у вас нездоровая одержимость своим внешним видом

Некоторые люди говорят о растущей социальной тревожности в повседневной жизни из-за использования социальных сетей. Они боятся, что их реальная внешность и личность окажутся для других не такими, какие они в соцсетях.

Когда у человека развивается дисморфическое расстройство тела, оно часто поддерживается бесполезными моделями мыслей или поведения. Например, человек может долго рассматривать себя в зеркале, фотографироваться с разных ракурсов, прикрываться свободной одеждой, шапками, шарфами или очками, пробовать косметические процедуры, новые прически.

В ходе одного исследования выяснилось, что даже здоровые люди, без дисморфии, когда проводили глядя на себя в зеркало более 10 минут, стали лучше осознавать свои «недостатки» и повысили уровень стресса. При этом люди с расстройством испытывали повышенный стресс, даже когда кратко смотрели на себя в течение примерно 25 секунд.

К сожалению, исследования показывают, что, хотя большинство людей, обращающихся за косметическими процедурами, удовлетворены результатами лечения, этого нельзя сказать о пациентах с дисморфией тела. В 91% случаев у них не наблюдается никаких изменений в симптомах, то есть они продолжают беспокоиться об обработанной области или прибегают к методам, чтобы скрыть, проверить или скрыть свои «недостатки».

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.