ZENDEGI - SALAM
ضمیمه روزانه روزنامه خراسان
سه شنبه • ۳۰ آبان ۱۳۹۶
۲ ربیع الاول ۱۴۳۹ • ۲۱ نوامبر ۲۰۱۷
۹۱۱

زندگی سلام

تصویرساز: سعید مرادی

درباره شیوع اختلال «خودزشت پنداری» در بین مردم
که منجر به استفاده افراطی از جراحی زیبایی و لوازم‌آرایشی می‌شود

با این همه آرایش و جراحی، باز هم زشتم

مهین ساعدی- زیبایی ایرانی ها به ویژه داشتن چشم و ابروی مشکی در دنیا معروف است و رد پای آن را می توان در ادبیات و نقاشی گذشته و حال کشورمان هم دنبال کرد. اما چند سالی است که بنا بر آمار، ایران جزو چند کشور اول دنیا در جراحی های زیبایی، به ویژه جراحی بینی است و آمار واردات و خرید لوازم آرایشی در کشورمان سر به فلک می کشد.* انگار زنان و مردان ایرانی، از میزان زیبایی شان راضی نیستند و برای رسیدن به استانداردی از زیبایی که رسانه‌های بین‌المللی با مقاصد تجاری، تعریف می کنند و طبق مُد، هر زمان به شکلی تعریف می‌شود، بینی و دیگر اجزای چهره و بدن‌شان را به تیغ جراحی می سپارند یا به روش های مصنوعی و افراطی زیباسازی مثل کاشت مژه و ناخن، تتوی ابرو، خط چشم و خط لب، بور کردنِ مو و ابروها و حتی کاشت نگین در چشم، رو می آورند. به همین دلیل، روان شناسان درباره شیوع سندروم «خودزشت پنداری» ایرانی ها، هشدار می‌دهند. اختلالی که فرد مدام ظاهرش را با معیار و استانداردهای زیبایی دنیا مقایسه می کند و حس می کند چیزی کم دارد و این تازه آغاز ماجراست. چرا که مثلا اگر فرد مبتلا، از بینی‌اش راضی نباشد و آن را جراحی کند، باز هم احساس زیبایی نخواهد کرد و در مرحله بعد سراغ جراحی عضو دیگری از بدنش می‌رود و این چرخه باطل ادامه خواهد داشت. در پرونده امروز «زندگی‌سلام» به توضیح درباره این اختلال رایج بین ایرانی‌ها، میزان شیوع و علایم و دلایلش اشاره می کنیم و در گفت‌وگو با یک جراح زیبایی و یک روان شناس، مروری داریم بر ابعاد مختلف ماجرا.

* باشگاه خبرنگاران جوان . دویچه وله

اختلال خودزشت پنداری را بیشتر بشناسیم

چرا این‌قدر زشتم؟

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که مدام شکایت می‌کنید که «کاش بینی‌ام کوچک‌تر بود»، «قدم بلندتر بود، بهتر می‌شدم»، «موهای صاف بیشتر به ظاهرم می‌آید»، «اگر لاغر می‌شدم، خوشگل‌تر به نظر می‌آمدم»، «کاش بتوانم پف زیر چشم‌هایم را از بین ببرم» و هزاران دغدغه شبیه به این دارید، دچار نوعی اختلال هستید که اصطلاحا به آن «سندروم خودزشت پنداری» یا «بدریخت پنداری» گفته می‌شود! در این بیماری، فرد نقصی را در بدن خود می‌بیند که دیگران آن را نمی‌بینند، شخص مبتلا به این اختلال خود را «زشت» می‌بیند و معمولاً از قرار گرفتن در معرض دید دیگران و رفتن به اجتماع خودداری می کند؛ به فکر جراحی زیبایی است و احساس می کند با این کار مشکلش حل می‌شود اما باید بداند که بعد از جراحی زیبایی صورت، به سراغ جراحی عضو دیگری از بدنش می‌رود و بعد از آن هم دیگر اعضای بدن تا در نهایت آدم دیگری از خودش بسازد. از آن جایی که این بیماری معمولا پنهان می‌ماند، آمار دقیقی درباره تعداد مبتلایان به آن وجود ندارد اما به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان»، بین سال‌های ۹۰ و ۹۱ در بیمارستان تخصصی پوست رازی، وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران، در این باره پژوهشی انجام شد و نتایج قابل تاملی به دست آمد. نزدیک به ۲۰۰ نفر از مراجعان که بیشتر آن‌ها را خانم‌ها تشکیل می‌دادند، در این تحقیق که درباره اختلال «بادی دیسمورفیک» یا «بدشکل انگاری» بدن بود، شرکت کردند و مشخص شد یک سوم این افراد دچار اختلال بدشکل انگاری بدن هستند و بیشتر آن ها را جوانانی تشکیل می‌دادند که در دهه دوم و سوم زندگی خود بودند. شیوع این اختلال روانی میان متاهل‌ها و مجردها تقریبا برابر بود ولی در افرادی با تحصیلات بالاتر شیوع کمتری داشت. همچنین تعداد بیشتری از طبقه اجتماعی- اقتصادی پایین جامعه و افرادی که متحمل آسیب‌هایی در کیفیت روابط خود شده بودند، میان این‌ها وجود داشتند. بسیاری از مبتلایان به این اختلال، سر از مطب‌های متخصصان پوست و پزشکان جراحی زیبایی درمی‌آورند و همیشه در سبد خریدشان لوازم آرایشی جدید دیده می‌شود. این افراد انواع و اقسام داروهای برطرف کننده جوش، صاف کننده چین و چروک، روشن کننده‌ها و مانند آن را امتحان می کنند و همیشه در حال خرید یک محصول بهداشتی آرایشی جدید هستند!

سندروم خودزشت پنداری، خود را با چه علایمی نشان می‌دهد؟

توی کیفت آینه داری؟

علت واقعی ابتلا به این اختلال هنوز مشخص نیست، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد کسانی که در بچگی یا نوجوانی مورد تحقیر، تمسخر، آزار یا سوء استفاده قرار گرفته‌اند و اعتماد به نفس پایینی دارند بیشتر از دیگران به این اختلال دچار می‌شوند. از مهم‌ترین علایم«خود زشت پنداری» می‌توان به کنترل کردن دایم چهره در آینه و سطوح صیقلی یا سوال کردن مداوم درباره ظاهر خود از دیگران اشاره کرد. کندن جوش‌های صورت و مقایسه کردن خود با دیگران هم از دیگر علایم بارز سندروم خودزشت پنداری است. این افراد نگران شکل بینی، پوست، چشم‌ها، چانه، لب‌ها و موهای خود هستند و مدام در این فکرند که بخشی از چهره یا بدن‌شان با دیگر اندام‌های شان هماهنگی ندارد. درصد ابتلای این سندروم تا حد زیادی براساس القای نظر دیگران به ویژه نزدیکان و تاثیر تبلیغات گوناگون درباره زیباتر شدن و راه های رسیدن به زیبایی است، با ما همراه شوید تا با دیگر علایم این بیماری که به شکل پررنگ و افراطی در رفتار این افراد نمود دارد، آشنا شویم:

خودزشت پندارها وقت زیادی صرف ظاهر خود می کنند و در آرایش و پیرایش چهره، زیاده‌روی دارند. مدام به جراحی پلاستیک و انواع روش‌های تغییر چهره فکر می کنند. روی پوشش و نحوه لباس پوشیدن که نقص های بدن را پنهان کند، وسواس دارند. دایم ظاهر خود را با دیگران (یا با مدل‌های نشریات و هنرپیشه‌ها) مقایسه می کنند. وقت زیادی جلوی آینه می گذرانند یا از آینه فرار می کنند. در جمع احساس ناراحتی و اضطراب دارند و از قرار گرفتن در محیط‌ها و شرایط اجتماعی پرهیز می کنند. در مراجعه برای درمان یا درخواست کمک اکراه دارند چون می‌ترسند برچسب سطحی بودن بخورند. دیگران ممکن است آن ها را خودشیفته و مجذوبِ خود، ارزیابی کنند. ممکن است در رژیم غذایی یا ورزش افراط کنند. به طور معمول فکر می کنند برای دوست یا همسر پیدا کردن باید ویژگی های فیزیکی خاصی داشته باشند و ناگفته پیداست علاقه زیادی به زیبایی های مصنوعی از جمله کاشت مژه، ناخن، رنگ مو و ابرو و به شکل کلی، تغییر ظاهر طبیعی شان دارند. تلاش برای کمرنگ کردن حس خودزشت پنداری و دیده شدن و کم نیاوردن از اجتماع، فقط در رسیدگی افراطی به ظاهر خلاصه نمی شود؛ اصرار به استفاده از جدیدترین مدل های تلفن همراه، خودروی گران قیمت شاسی بلند و رخت و لباس های برند هم، شکل دیگری از این تلاش است که همه زیرمجموعه خودکم بینی و تلاش برای همرنگ جماعت شدن است.

عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران از تفاوت های جراحی زیبایی در داخل و خارج از کشور می گوید

جوری بینی‌ام را فرم دهید که مشخص باشد جراحی کرده‌ام!

شاید شما هم با افرادی برخورد کرده‌اید که نقصی در ظاهر آن‌ها به چشم نمی‌خورد ولی اصرار به زشت بودن خود دارند و برای زیباتر شدن سراغ درمان‌ها، تزریق‌ها و جراحی‌های زیبایی می‌روند و دست به کارهایی می‌زنند که هم خطرناک است، هم برگشت‌ناپذیر. دکتر «آرش بیرقی طوسی»، فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی درباره مواجهه‌اش با این افراد، حرف‌های جالبی به «زندگی‌سلام» زده که خواندنی است: «در همه جای دنیا، جراحی‌های زیبایی به گونه‌ای انجام می شود که بسیار نامحسوس و ظریف باشد؛ ولی این روزها این جراحی‌ها در کشور ما به یک خدمات لوکس، به مُد و وسیله ای برای چشم و هم چشمی تبدیل شده و افراد، چه نیاز باشد چه نباشد، سراغ این جراحی ها می آیند تا متفاوت دیده شوند. بد نیست بدانید که شایع‌ترین جراحی زیبایی در ایران، رینوپلاستی یا همان عمل زیباسازی بینی است. در گذشته مراجعان اصرار داشتند عمل آن‌ها طبیعی باشد و معلوم نشود که جراحی صورت گرفته اما هم اکنون اصرار دارند به نحوی جراحی شوند که حتما دیده شوند و به چشم بیایند و جالب‌تر آن است که مراجعانی داشته‌ام که بعد از عمل جراحی، گله می کنند؛ چرا معلوم نمی‌شود من جراحی زیبایی کرده‌ام؟ هیچ کس باور نمی کند من بینی‌ام را عمل کرده‌ام! لطفا کاری کنید که متوجه شوند من جراحی بینی داشته‌ام! در کنار این، تزریق ژل و چربی و... به لب و گونه و دیگر نقاط بدن، جراحی به حساب نمی‌آید اما این روزها بسیار رواج پیدا کرده و متاسفانه در تزریق‌ها، بیشتر از آن که به طبیعی‌تر شدن و ترمیم نقص‌های احتمالی فکر شود، به زیبایی و متفاوت شدن توجه می‌شود. سن عمل‌های زیبایی در ایران پایین آمده و افراد بین سنین ۱۸ تا ۳۰ سال بدون توجه به عوارض، صرفا به خاطر وسواس بیجایی که روی ظاهرشان دارند، عمل می کنند و البته در این میان، افراد سودجویی هم هستند که سعی دارند از تب و تاب گرایش مردم به زیبایی استفاده کنند و با روش‌های جعلی که نتیجه قطعی ندارد، از آب گل آلود ماهی بگیرند. مهم است یادآوری کنم متاسفانه چنین افرادی که دایم آینه در دست دارند و مشغول وارسی چهره خود هستند و از صورت خود عیب و ایراد می گیرند، بعد از عمل زیبایی هم رضایت نخواهند داشت؛ چون این جراحی ها، دغدغه‌ها و مشکلات روحی را برطرف نمی کند.»

چه مواردی به خودزشت‌پنداری، دامن می‌زند؟

عوامل زیادی وجود دارد که احساس زشت بودن را در میان انسان‌ها تقویت می‌کند، شاید دانستن این عوامل بتواند به فرد در ریشه‌یابی احساسات منفی‌اش کمک کند و زندگی شادتری برایش به ارمغان بیاورد.

زن ها بیشتر درگیر می شوند؛ شاید عجیب به نظر برسد اما بسیاری از زنان در صورتی که ظاهر بهتری داشته باشند، اعتمادبه‌نفس‌شان بیشتر می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد مردان دید مثبت‌تری به ظاهر و بدن خود نسبت به زنان دارند و حتی ممکن است درباره زیبایی خود دچار توهم شوند و خود را بهتر از آن چیزی که هستند، بدانند.

تبلیغات رسانه‌ها؛ از همه دلایل مهم‌تر، انبوه عکس و مقاله‌های تبلیغاتی است که در همه جای دنیا، با ارائه عوامل زیبایی و تناسب اندام و استفاده از عکس های روتوش شده مانکن‌ها، این تصور را در ذهن مخاطبان ایجاد می کنند که «زیبایی یعنی همین، ولاغیر!». مطالب و تصاویری که معمولا با نیات سودجویانه و برای تشویق افراد به استفاده از یک محصول یا خدمات آرایشی و بهداشتی منتشر می شوند و دقیقا از احساس بدی که به مخاطب خود می دهند، تغذیه می کنند.

تغییر معیارهای زیبایی؛ در طول ۱۰۰ سال گذشته معیارها برای داشتن اندام متناسب و زیبایی چهره به شدت تغییر کرده است. به طور مثال در گذشته یک زن با داشتن ۱۶۳ سانتی‌متر قد و ۶۳ کیلوگرم وزن، دارای اندامی ایده‌آل بود. اما هم اکنون یک زن با قد ۱۶۳ سانتی‌متر باید وزنی حدود ۵۰ تا ۵۵ کیلوگرم داشته باشد تا جزو خوش‌اندام ها به حساب بیاید.

سن؛ شاید درصد کمی از کودکان از ظاهر خود ناراضی باشند، اما با رسیدن به سن بلوغ، نارضایتی افراد به اوج خود می‌رسد. درباره پسران تغییراتی که در این سن اتفاق می‌افتد مانند دورگه شدن صدا، بلندتر شدن قد و پیدا کردن ظاهری مردانه، قابل قبول است اما برعکس در دختران ظاهر شدن علایم بلوغ، باعث می‌شود احساس چاقی و زشتی کنند و از دیدن تصویرشان در آینه احساس نارضایتی داشته باشند.

جو شبکه‌های اجتماعی؛ تحقیقات نشان می‌دهد افراد ۱۶ تا ۲۵ ساله برای گرفتن یک عکس سلفی به طور متوسط ۱۶ دقیقه وقت می‌گذارند و هفت بار عکس می‌گیرند تا به عکس مد نظر خود برسند. وسواسی که با تماشای عکس‌های خوش آب و رنگ هنرپیشه ها، مدل‌ها، بدن‌سازها و... در شبکه های اجتماعی به وجود می آید.

مهسا جعفری نسب روان‌شناس بالینی، از مهم‌ترین دلایل به‌وجود آمدن خودزشت‌پنداری و درمانش می گوید

به سبک خودت زیبا باش

ایرانی‌ها براساس نژاد و ژنتیک، بینی‌های گوشتی و بزرگی دارند، اگر فرض کنیم که این موضوع درست است و ایرانی ها دارای فرم خاصی از بینی هستند، آیا این به معنی زشت بودن ایرانی‌هاست؟ چرا ایران مقام اول جراحی بینی را در دنیا دارد و در جراحی‌های پلاستیک جزو پنج کشور اول دنیاست؟ چرا ایرانی ها با ظاهر طبیعی خود مشکل دارند؟ اگر واقعا پای یک اختلال در میان است، راه برطرف کردنش چیست؟ «مهسا جعفری نسب»، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، در گفت‌وگو با ما، به این سوالات پاسخ می‌دهد.

■ متهمان ردیف‌اول: رسانه، جامعه، خانواده

جعفری‌نسب با بیان این که ایجاد نیاز به زیبایی، توسط رسانه‌ها برنامه‌ریزی و عامدانه روی آن سرمایه‌گذاری می‌شود، می‌گوید: «رسانه ها خیلی آرام و تدریجی تلاش می کنند تعریف خاصی از زیبایی در ذهن مردم ثبت کنند و بعد از ایجاد این احساس نیاز در افراد، راه‌حل هایی به آن‌ها پیشنهاد دهند که برای خودشان سودآور است؛ مثلا بیشتر رسانه‌های غربی تلاش می کنند ظاهر اروپایی را به عنوان نماد و سمبل زیبایی معرفی کنند و در ادامه با مقایسه دیگر نژادها با این نماد، کاستی‌های زیبایی را تعریف کنند و برایشان راه‌حلی ارائه دهند. غیر از این، جو و موج جامعه و خانواده هم در ساختن یک تصویر از استانداردهای زیبایی در ذهن افراد، موثرند.»

■ سن شروع و عوارض این اختلال

این روان شناس درباره سن شروع و اوج خودزشت پنداری می‌گوید: «این اختلال بیشتر در دوران نوجوانی و با بحران بلوغ شروع می شود و اگر درمان نشود تا بزرگ سالی ادامه خواهد داشت. ابتلا به این اختلال با احساس وجود زشتی‌های کوچک در چهره فرد شروع می‌شود و کم کم به اندازه‌ای قوی می شود که توان انجام کارهای روزمره را از فرد می گیرد. فرد مبتلا به خودزشت پنداری دایم احساس می کند توسط دیگران مسخره می شود و کاهش عزت نفس، ترس از اجتماع و دوری از مردم، استفاده از انواع راه‌های افزایش زیبایی مثل جراحی‌های پلاستیک، استرس و اضطراب مزمن، نارضایتی مداوم، افسردگی و حتی اقدام به خودکشی، از عوارض این اختلال در فرد است. عوارض این اختلال علاوه بر فرد به خانواده و نزدیکان او هم آسیب می‌رساند و می‌تواند باعث محدود شدن روابط افراد، مهاجرت و حتی تردید در عقاید مذهبی شود. این افراد برای جبران نقص‌شان به هر راهی متوسل می‌شوند تا زیبا شده و نقص فرضی‌شان را بپوشانند. مهم است بدانیم مشکل این آدم ها، با جراحی حل نمی شود فقط شکلش عوض می شود.»

■ چگونه خودزشت‌پنداری را درمان کنیم؟

مهسا جعفری‌نسب، درباره مهم‌ترین بخش بحث، یعنی درمان این اختلال هم می گوید: «بهتر است تشخیص اختلال زشت انگاری در سن پایین انجام شود چون درمان آن بسیار آسان تر از زمانی خواهد بود که افکار و اضطراب ها ریشه دوانده باشد. درمان خودزشت‌پنداری، یک روزه و یک شبه نیست و مثل هر اختلال روانی دیگری، به یک دوره درمان زیر نظر روان شناس و مشاور نیاز دارد. مهم است بدانیم هر آدمی، به سبک خودش زیباست و زیبایی‌های خاص خودش را دارد و به تعداد هر آدم در دنیا، تعریفی برای زیبایی وجود دارد.»