CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · OSSESSIVO-COMPULSIVO E CORRELATI

Disturbo da dismorfismo corporeo

Preoccupazione intensa per uno o più difetti dell'aspetto fisico che gli altri notano appena, con comportamenti ripetitivi come guardarsi allo specchio, confrontarsi o camuffarsi.

SEGNALI FREQUENTI

- Guardarsi molto allo specchio o evitarlo
- Confrontarsi e chiedere pareri
- Cercare ritocchi estetici ripetuti

INDICAZIONI PER TE

1. Riduci a poco a poco i controlli
2. Diffida delle soluzioni estetiche come risposta al malessere
3. La terapia cognitivo-comportamentale è efficace

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non discutere se il difetto esiste: parla del malessere
2. Evita commenti sull'aspetto fisico

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se smetti di uscire per il tuo aspetto
2. Se compaiono pensieri di morte: 024

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi preoccupa molto un difetto del mio aspetto

☐ Gli altri dicono che si nota appena

☐ Mi guardo molto allo specchio o evito di guardarmi

☐ Mi confronto con altre persone

☐ Cerco di nascondere quella parte del mio corpo

☐ Chiedo agli altri se si nota

☐ Ho pensato di fare o ho fatto ritocchi estetici per questo

☐ Questa preoccupazione mi occupa più di un'ora al giorno

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-dismorfico-corporal
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112