CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · OBSESSIVOCOMPULSIU I RELACIONATS

Trastorn dismórfico corporal

Preocupació intensa per un o diversos defectes de l'aspecte físic que els altres a penes noten, amb conductes repetitives com mirar-se a l'espill, comparar-se o camuflar-se.

SENYALS FREQÜENTS

- Mirar-se molt a l'espill o evitar-lo
- Comparar-se i demanar opinió
- Buscar retocs estètics repetits

PAUTES PER A TU

1. Redueix a poc a poc les comprovacions
2. Desconfia de solucions estètiques com a resposta al malestar
3. La teràpia cognitiu-conductual és eficaç

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No discutisques si el defecte existeix: parla del malestar
2. Evita comentaris sobre el físic

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si deixes d'eixir pel teu aspecte
2. Si apareixen idees de mort: 024

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em preocupa molt un defecte del meu aspecte
☐ Els altres diuen que a penes es nota
☐ Em mire molt a l'espill o evite mirar-me
☐ Em compare amb altres persones
☐ Intente ocultar eixa part del meu cos
☐ Pregunte a uns altres si es nota
☐ He pensat o fet retocs estètics per això
☐ Aquesta preocupació m'ocupa més d'una hora al dia

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-dismorfico-corporal
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112