Ingebeelde lelijkheid (morfodysfore stoornis)

Negatieve gedachten over het eigen uiterlijk kunnen leiden tot negatieve gevoelens zoals spanning, schaamte of somberheid en zelfs walging. Als steeds op dezelfde negatieve manier naar het eigen uiterlijk wordt gekeken, wordt dit een patroon.

Als de manier waarop je naar het eigen uiterlijk kijkt een patroon is geworden, draait het hele leven om het uiterlijk. Hierdoor gaan mensen bepaalde dingen extra vaak doen of juist vermijden.

Bijvoorbeeld:

- veel uur per dag aan je uiterlijk besteden
- vaak in de spiegel kijken
- het uiterlijk verbergen voor anderen met een sjaal of zonnebril
- of het contact met anderen helemaal vermijden.

Dit kan ervoor zorgen dat iemand zich op de korte termijn minder vervelend voelt, maar op de lange termijn heeft dit veel negatieve gevolgen. Het probleem met het uiterlijk wordt alleen maar groter.

Als je uren per dag voor de spiegel staat, heb je minder tijd voor andere dingen zoals werk en hobby's.
Het vermijden van contact met andere mensen zorgt ervoor dat je je steeds ongemakkelijker voelt in gezelschap. Hierdoor kom je in een vicieuze cirkel terecht die ervoor zorgt dat de onzekerheid over je uiterlijk iedere dag weer gevoed wordt en niet overgaat. Dit heeft vaak ook een negatieve invloed op de stemming. Sommige mensen overwegen zelfs cosmetische chirurgie.

Mensen met een morfodysfore stoornis zijn heel ongelukkig over hun uiterlijk.

© Pro Persona 00019-250815

Maar tegelijkertijd merken ze dat andere mensen niet of nauwelijks vinden dat ze er anders, raar of lelijk uit zien.
Daardoor voelen ze zich vaak juist niet begrepen of serieus genomen.

De behandeling:
cognitieve gedragstherapie
De behandeling een morfodysfore stoornis bij Pro Persona is een combinatie van het onderzoeken en veranderen van de negatieve gedachten over het uiterlijk, en van het veranderen van het gedrag dat daardoor ontstaat. Deze aanpak wordt cognitieve gedragstherapie genoemd, waarbij het woord cognitief slaat op wat en hoe iemand denkt.

Veranderen van gedachten
De negatieve gedachten over je uiterlijk worden eerst in kaart gebracht door ze op te schrijven en door bij te houden hoe je denkt over je uiterlijk.
De volgende stap is om deze gedachten samen met de therapeut te onderzoeken en te bespreken. In hoeverre kloppen de gedachten echt en kunnen ze misschien veranderd kunnen worden.
Als je anders denkt over je uiterlijk, voel je je ook anders en ga je je ook anders gedragen. Dit wordt 'uitdagen van gedachten' genoemd en is een manier om de vicieuze cirkel te doorbreken.

Veranderen van gedrag
Het doel is om het gedrag dat je teveel laat zien, zoals voor de spiegel staan, het uiterlijk verzorgen of veranderen, of anderen geruststelling vragen, geleidelijk af te bouwen.

Daarnaast is het belangrijk om de dingen die je nu vermijdt, langzaam weer op te bouwen, zoals de deur uit gaan en met andere mensen omgaan.

Waar en wanneer?
Een cognitieve gedragstherapie bij een morfodysfore stoornis duurt ongeveer twaalf sessies.
Daarna vindt er een evaluatie plaats.
Ruim tweederde deel van de cliënten heeft voldoende baat bij de behandeling.
Als het nodig is kan nog een aanvullende behandeling volgen. Als er daarna nog onvoldoende effect is, zal de behandelaar het in het behandelteam bespreken, en kan eventueel een combinatiebehandeling met medicijnen overwogen worden.
De behandeling vindt plaats op een locatie van Pro Persona.

Meer informatie
Neem bij vragen contact op met je hulpverlener.