

Apa itu Dysmorphia ?

- Body Dysmorphia Disorder (BDD) adalah gangguan mental yang sering menganggap tubuhnya atau dirinya memiliki kekurangan sama ada pada wajah atau tubuh badannya sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik .
- Body Dysmorphic Disorder lebih banyak terjadi pada usia 15 hingga 30 tahun.
- Mereka yang mengalami akan sering merasa malu dan resah kerana menganggap dirinya buruk sehingga menghindari pelbagai situasi sosial.

Kurang keyakinan diri

Keyakinan diri boleh dilihat menerusi prestasi kerja serta penyelesaian masalah. Seseorang yang kurang keyakinan diri akan lebih cenderung mengalami penyakit dysmorphia.

Faktor persekitaran

Sikap ibubapa yang mementingkan penampilan atau diet anak mereka dapat memberi risiko yang tinggi untuk seseorang itu menghadapi dysmorphia.

Pengalaman trauma masa lalu

Seseorang lebih cenderung untuk menghadapi BDD jika terdapat lingkungan yang menilai negatif terhadap dirinya pada masa lalu.

Bagaimanakah untuk mengatasi Dysmorphia?

1. Berjumpa dengan pakar psikologi - untuk mendapatkan khidmat terapi dan nasihat praktikal bagi memulihkan semula masalah yang dihadapi.

2. Tidak membuat perbandingan

Belajar untuk berhenti membandingkan diri anda dengan orang lain.

3. Penjagaan Kesihatan

Mengamalkan pemakanan yang sihat dan sentiasa cukup rehat serta tidur yang cukup.

Kesimpulan

Berlakunya gangguan dysmorphia ini adalah disebabkan oleh beberapa punca seperti kurang keyakinan diri, faktor persekitaran dan juga pengalaman yang menyebabkan diri merasa trauma . Oleh itu, perlulah mengatasi penyakit ini agar tidak terus mengalaminya lagi.

Rujukan

- Mstar (2019). Perasaan Tidak Yakin Boleh Memudaratkan, Ikuti 5 Tip Untuk Lebih Percayakan Diri Anda. Diakses pada 17 June daripada <http://mstar.com.my>
- Halodoc, R. (2019, September 25). Body Dysmorphic Disorder saat Remaja, Ini Cara Mengatasinya. halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/body-dysmorphic-disorder-saat-remaja-ini-cara-mengatasinya>.

Terbitan :

EK00303 KEPIMPINAN DAN MOTIVASI (BAKTISISWA)

(SEKSYEN 3)

Pusat Kokurikulum dan Pemajuan Pelajar (PKPP) Universiti Malaysia Sabah