

## 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**