

No sóc com em veig: què és la dismòrfia corporal?



Les xarxes socials ens permeten comunicar-nos amb qualsevol persona arreu del món, mobilitzar-nos en qüestió d'hores i informar-nos sobre temes que desconexíem. **Ara bé, també tenen una part negativa: el seu impacte en la percepció de la imatge corporal.**

Diversos estudis han demostrat que Instagram pot perjudicar la nostra autoestima, ja que mostra una realitat distorsionada i incentiva que ens comparem amb els altres. **Dues actituds que no són sanes i que poden acabar desencadenant en trastorns, com per exemple la dismòrfia corporal.**

Aquesta afectació fa que la persona tingui preocupacions obsessives sobre la seva aparença física, especialment sobre alguna part del seu cos en concret, tal com ha explicat una psicòloga experta a **Adolescents XL**. (<https://www.ccma.cat/catradio/adolescents-xl/>)

I quins són els símptomes d'aquest trastorn? **Doncs tot i que poden variar, aquests són els més habituals:**

Preocupació constant per una part específica del cos



Comprar l'aparença física amb la dels altres
Tenir comportaments obsessius: mirar-se constantment al mirall, etc.
Estrès/ansietat a l'hora d'anar a actes socials a causa de la inseguretats per l'aparença física.

En cas de sospitar que es pot tenir aquest trastorn, cal demanar ajuda a les persones que estimem i acudir a un especialista **(metge, psicòleg...)** per tal que ens digui quin és el **tractament a seguir**.