**Segítségnyújtás testképzavarokban**

****

**Mi a testkép és milyen a testképünk?**

A testkép a saját testünk összetett belső leképződése. Több mint egy magunkról alkotott kép: a testünkkel kapcsolatos tapasztalatokat, testérzeteket, a látvánnyal kapcsolatos érzéseket, gondolatokat is magában foglal. Összefügg azzal, milyen az énképünk (milyen embernek éljük meg magunkat), milyen a testideál a kultúránkban (például a karcsúság iránti nyomás). Meghatározza, hogyan figyeljük, észleljük saját estünk testünk, és eközben milyen gondolatok, élmények, viselkedések keletkeznek.

Ha a testalakunkkal, testtömegünkkel, arcunkkal, vagy egy-egy testrészünkkel elégedetlenek vagyunk, akkor a testünk élménye negatív lesz. Ez ronthatja önértékelésünket, hangulatunkat és gyakran kapcsolatainkat is. A testtel való elégedetlenséget elárulhatja a szégyenkezés egy-egy testi vonásunk miatt, a visszahúzódás, állandóan testük figyeljük, összehasonlítjuk magunkat másokkal, gyakran mérjük súlyunkat, vagy erős fogyás jelenik meg.

Vigyázat: gyors fogyás, súlyváltozás egyéb betegségek, például emésztőrendszeri zavarok, vagy más lelki zavarok, így depresszió miatt is megjelenhet. A testtel való elégedetlenség, testképzavar irányába mutat viszont, ha erős diéta, a testedzés, fogyás mellett kritizáljuk külsőnket, vagy, ha nem vagyunk hajlandók mérlegre állni.

**Hogyan ismerhetem fel a testképzavart?**

A testtel való elégedetlenség önmagában még nem jelenti azt, hogy testképzavarunk lenne. Sajnos a nők akár 60% élete végéig elégedetlen valamilyen testi tulajdonságával: Ugyanez egyre több férfit is érint, csak a területek mások: a lányok gyakran combjukból, hasukból fogynának, a fiúknál az izmosság, szálkásság magasság lehet ilyen nyomás. A testképzavar súlyosabb, ez a testélmény összetett zavara, amelyre jellemző:

* saját testünk alakját, testsúlyunkat vagy egyes testrészeinket irreálisan (például nagynak, torznak, elfogadhatatlannak) észleljük, míg mások testét reálisan tudjuk megítélni;
* emiatt a saját testtel kapcsolatos szégyen, undor, harag, vagy a megjelenésünk miatti szorongás jelenhet meg;
* figyelmünk a testünkre irányul, a testkép és a testélmény pedig (időszakosan vagy tartósan) szélsőségesen negatívvá válhat;
* a testideál perfekcionista (tehát mindig még tökéletesebbek akarunk), anorexiában és bulimiában karcsúságideál és súlyfóbia, izomdiszmorfiában (a férfiak testépítő típusú testképzavarában) soványságfóbia jellemző;
* emiatt az érintett az egészségi kockázat ellenére is erősen meg akarja változtatni testalakját, testtömegét, izomzatát vagy egyes testrészeit.

**Milyen formái vannak a testképzavaroknak?**

Az evés- és testképzavarokat gyakran összetévesztik, illetve egy kalap alá veszik. Azonban részben összefüggő, részben elkülönülő zavarokról van szó.

A testképzavar a klasszikus evészavarok, tehát az anorexia nervosa és a bulimia nervosa központi tünete. Ezek esetében a tünetek több egyéb tényező mellett (mint a családi problémák, kulturális nyomás, hangulatzavar, alacsony önértékelés) gyakorlatilag „a testképzavart szolgálják ki”. *Falászavarban* inkább a test iránti érzékenység, és az elhízástól való félelem jellemző. Kifejezetten evészavar nélküli testképzavarnak számít a *testdiszmorfiás zavar*. Az ebben szenvedő egyes testi jellemzőit (például orrát, haját, bőrét, arcvonását, testrészét) bármilyen valós eltérés hiányában torznak, elfogadhatatlannak észleli. Ez szégyent, dühöt, depressziót okozhat, így a társas kapcsolatok, az iskolai vagy munkahelyi helyzet is súlyosan romolhat. Az *izomdiszmorfia* az izomzat méretével való kényszeres foglalkozás és az izomtömeg növelésének intenzív vágya. Ennek tünete még a testképzavar, tehát az érintett az erős izomzata ellenére soványnak érzi magát. Soványságfóbia, azaz fél az izomzat leépülésétől. Kényszeres testépítés: rengeteg időt tölt edzéssel, dühös, ha nem edzhet. A testtömeg-növelés érdekében speciális étrendet és anabolikus szteroidokat használ. Önértékelése rossz, intim kapcsolatai sérülnek.

**Mire figyeljünk a felismeréskor?**

Ha a testképzavar – az anorexia, a depresszió, szálkásság vagy karcsúságvágy miatt – fogyással társul, mérjük meg a testtömeget. Ha a *testtömegindex* (a kilogrammban megadott testmagasság osztva a méterben megadott magasság négyzetével) 15 alatti, mindenképpen kórházi ellátásra van szükség, Ugyanígy kórházi ellátás szükséges, ha a fogyás mértéke heti 1 kg feletti, ha a pulzus percenként 45-ös alatti, ha a systoles vérnyomás 80-90 közötti, vagy a testhőmérséklet 35.5oC körüli.

Figyeljünk a testképzavar mellett megjelenő *lelkiállapotokra*: gyakran társul szorongással, depresszióval és más betegségekkel. Sokaknak olyan szenvedést okozhat, ami szélsőséges szomorúságot, feszültséget, dühöt, öngyűlöletet válthat ki. Az érintettek akár egyharmadát bántalmazzák. Evészavar- és testképzavarok esetén akár négyszer nagyobb az öngyilkosság valószínűsége, mint az átlag populációban. Erre bátran kérdezzünk rá! Érdemes emellett bizalommal beszélni a családról, beleértve a családszerkezetet, veszteségeket, kommunikációt és felelősségvállalást. Alapvető jelentőségű az érintett saját motivációja a gyógyulásra, mivel a belátás és változási készség a továbblépés egyik fő kulcsa.

**A negatív testkép ördögi köre a következők szerint zajlik:**

* Az érintettek testükre gyakran úgy tekintenek, mint amit a tökéletesség irányába kell változtatni;
* figyelmük beszűkül a saját testre, különösen annak „félt területeit”;
* ez egy kényszeres lekötöttséget okoz;
* gyakorivá válik az arc- és testellenőrzés;
* a megjelenési helyzetek negatív belső beszédet okoznak (pl. „undorító vagyok”);
* elindul az összehasonlítás másokkal;
* ez lehangoltsághoz, és rejtőzködő viselkedéshez vezet.

**Önsegítő tippek testképzavarok esetén**

Gondoljuk át – akár egy napló segítségével – a testképüket befolyásoló napi tapasztalatokat (szituáció, érzés, gondolat, viselkedés). Negatív társas élményeink és intenzív hangulataink tünetprovokálóak lehetnek, ezért fejlesszük az érzelemszabályozási készséget – keressük meg, mi nyugtat meg, és csak úgy gondolkodjunk testünkről. Érdemes leállnunk a felesleges testellenőrző viselkedésekkel, és ne hordjunk mindenhová tükröt, mert az csak rontja a helyzetet. Próbáljunk reális testleírásokat alkalmazni az indulatos önkritika helyett. Gyakoroljunk relaxációs technikákat és olyan helyzeteket, amelyekben a saját testben lenni spontán és pozitív élményt jelent. Csökkentsük a rejtőzködést, és keressük a biztonságos kapcsolatokat. Fontos az önértékelés javítása. Ha egymagunk nem jutunk előrébb, ne szégyelljünk szakembert keresni.

Dr. Szalai Tamás Dömötör