



SZALAI TAMÁS DÖMÖTÖR

PSZICHOLOGUS, CSALÁDTERAPEUTA, TANÁRSEGÉD, SE

# Testképzavarok

A pozitív testkép az én-erő és a biztos önértékelés fontos alkotóeleme. Ha a testünk élménye negatív, testünkkel vagy annak egyes jellemzőivel elégedetlenek vagyunk, az negatívan hat önértékelésünkre, életminőségünkre és jó eséllyel kapcsolatainkra is.

A testkép testünk összetett belső leképződése, amely személyes és társas tapasztalatok során fejlődik ki. Izgalmas módon nemcsak testünkről alkotott képeket, hanem testérzeteket, élményeket is magában rejt. Meghatározza saját testünk észlelését, kapcsolódó gondolatainkat, érzéseinket, sőt viselkedésünket.

## HOGYAN HAT A TESTKÉPÜNK A KAPCSOLATAINKRA?

A fiatal nők számára a testtel való elégedettség önértékelésük legfőbb talapzata. A nők számára ezt elsősorban hasukkal, combjaikkal, csípőjükkel, alakjukkal, bőrükkel, vagy az arcformájukkal való elégedettség határozza meg. A férfiak gyakran magasságuk, izomzatuk, testszőrzetük, hajhullásuk vagy péniszméretük miatt aggódnak. A kapcsolatokra ez az általános önértékelésen, a saját test felvállalásán, és az ezeken alapuló kivetítéseken, játszmákon keresztül is hathat.

A magas önértékelésű személyek kompetensebbnek érzik magukat kapcsolataikban, és úgy vélik, társuk elkötelezett, jól elfogadja őket. Ezért jobban bevonódnak a kapcsolatba, kevesebbet aggódnak az elutasítás miatt, így boldogabbak. Aki bizonytalan önértékelésű, általában többet bizonytalanodik, hogy párja elfogadja-e, vonzódik-e hozzá, így ritkábban oszt meg intim élményeket, a közelséget és a visszacsatolást inkább provokálja, mint megelőlegezi. Ezért általában boldogtalanabb kapcsolatban él.

A testkép, és a testi jellemzők elfogadása ezért mélyében befolyásolja a kapcsolatot, és sokszor meghatározza a szexualitást. Az, hogy mennyire véljük magunkat vonzónak, meghatározza, mennyire projektáljuk, hogy párunk szexuálisan kívánni fog minket. Így akik szégyenkeznek, utálkoznak testük jellemzői, vagy saját kritikus testi hozzáállásuk miatt, párkapcsolatukban is többet aggódnak, kételkednek. Gyakran azt hiszik, szexuálisan visszautasítják majd őket, ezért a visszautasítás fájdalomának elkerülésére, kisebb valószínűséggel kezdeményeznek, nehezen bo-csátkoznak szexuális viszonyba. Tehát inkább görcsös rizikószabályozási, mint proaktív vagy spontán reagálási stratégiát folytatnak. Talán alkalmazkodásból is alacsonyabb szexuális vágyról, és ritkább közösülésről, alacsonyabb élményszintről számolnak be. Úgy tűnik, a saját szexuális vonzerőre tett becslés párunk kapcsolati elégedettségét is befolyásolja. Valószínűleg azért is, mert a saját magunkkal kapcsolatos bizonytalanságot párunk a benne és a kapcsolatban való bizonytalanságnak érezheti.

Így a kezdeményezés és a szexualitás a másik vonzódásának ellenére is széttöredezhethet saját elégedetlenségünk, gyakran túl szenzitív, negatív szűrővel torzított önitéleteink miatt.

## HOGYAN LEHET FELISMERNI A TESTKÉPZAVART?

A negatív testkép, amely többeknél egész életük során fennáll, nem azonos a testképzavarral, amely a testélmény összetett zavara. A testképzavar jellemzői:

- saját test torzult észlelése, a testsúly, testalak vagy egyes testrészek irreális percepciója, míg mások testének megítélése ép,
- negatív testkép és testélmény,
- saját testtel kapcsolatos szégyen, undor, harag, és testi megjelenés miatti szorongás,
- saját testre irányultság,
- perfekcionista testideál,
- karcsúságideál és súlyfóbia (kivéve izomdiszmorfiában),
- testalak, testtömeg, testméret, izomzat, egyes testrészek vagy más külső jellemzők megváltoztatásának vágya.

## AZ EVÉS- ÉS TESTKÉPZAVAROK ÖSSZEFÜGGÉSEI

Sajnos az evés- és testképzavarokat gyakran összemosák, valójában azonban részben összefüggő, részben elkülönülő zavarok. A negatív testkép, és a testtel való elégedetlenség hozzájárul a klasszikus evészavarok, az anorexia és a bulimia kialakulásához és fennmaradásához. Ennek alapja, hogyha a testélmény zavart, az evés változtatása kulcsot jelenthet a testképhez. Így az evészavarokban tapasztalható extrém diétázás és gyakran teljesen leszűkített, minimális étrend, az anorexiások koplalása és a bulimiások önhánytatása, hashajtószedése, a karcsúságideál szolgáltatásában állva voltaképpen testképzavaruk által hajtott. Természetesen mindkét nemet érintheti a testképzavar. Férfiaknál gyakoribb az izomdiszmorfia, gyakori megfogalmazással „inverz anorexia” – az izomzat méretével való túlzott/kényszeres foglalkozás és az izomtömeg növelésének intenzív vágya. Ennek jelei:

- testképzavar: az érintettek erős izomzatuk ellenére soványnak érzik magukat,
- soványságfóbia: félnek az izomzat leépülésétől, a súlyvesztéstől,
- kényszeres testépítés: rengeteg időt töltenek edzéssel, szoronganak vagy dühösek, ha nem edzhetnek, az edzés euforizál, utána átmenetileg megkönnyebbülnek,

- a testtömegnövelés érdekében speciális étrendet és anabolikus szteroidokat használnak,
- önértékelésük rossz, szociális és intim kapcsolataik sérülnek.

Az izomdisztrófiások esetében tehát a speciális étrend, a táplálékkiegészítők, a szteroidok abúzusos használata és a testedzésfűgőség a testizomzat növelését célozva szintén a torzult észlelt testélmény által üzött. Több evészavarban és zavart evési magatartásban azonban nincs kifejezett testképzavar, vagy csak enyhe mértékben. Ilyen például a falásrohamzavar vagy az érzelmi evés – amikor az evést használjuk ürességünk, unalmunk, szorongásunk, magányunk téves megküzdési módjaként –, amelyekben inkább a testi jellemzők iránti érzékenység és a falás utáni hízástól való félelem lehet jellemző. Illetve a testképzavarhoz sem feltétlenül kell evészavarnak kapcsolódnia, például a testdisztrófia esetében, mikor az illető egyes testi jellemzőit torznak, elfogadhatatlannak észleli. Az evés- és testképzavarok elkülönítése mellett terápiás szempontból meghatározó, hogy az érintett milyen mértékű betegségbelátással rendelkezik.

### AZ EVÉS- ÉS TESTKÉPZAVAROK FELISMERÉSE

Az evés- és testképzavarok felismeréséhez alapvető lehet klienseink testükkel kapcsolatos élményeire, a szégyen, a rejtőzködés jeleire nyitottan folytatni a kivizsgálásokat.

••• **Pl.**

Komoly jelzés lehet, ha a kliens konkrétan, nyíltan említi a testével való elégedetlenségét. Ilyenkor feltétlenül kérdezzük ki a testképzavar egyéb tüneteit. •••

- Nagyon fontos továbbá evési magatartását (pl. anorexiás mértékű diéta, falás, purgálás, edzést támogató étrend), hangulatát (pl. depresszió, szorongásos tünetek) explorálni, mivel ezek igen gyakran kapcsolódnak a testképzavarokhoz. Ebben segítségünkre van a DSM-V és a BNO-10 vonatkozó fejezetei mellett több kérdőív is:
- Evési Zavar Kérdőív (EDI) – karcsúság iránti késztetés, bulimia és a testtel való elégedettség skálái.
  - Evészavartünetek Súlyossági Skálája (EBSS) – falásrohamok, diétázás, purgáló tünetek felmérése.
  - Háromfaktoros Evési Kérdőív – Érzelmi Evés Skála.
  - Testi Attitűdök Tesztje (BAT) – a testméret negatív megítélése, a saját testtel kapcsolatos idegenkedést és a testtel való általános elégedetlenséget méri.

### A TESTKÉPZAVAROK KEZELÉSE

A szűk értelemben vett testképzavar, tehát a test irreális észlelése, illetve olyan tünetei esetén, mint a testtel kapcsolatos negatív attitűd, elégedetlenség, testérzetekre és társas visszacsatolásokra való szenzitivitás – a motiváció, a szenvedésnyomás, és a testi veszélyeztető állapot alapján – specifikus pszichoterápia ajánlott. Pszichodinamikusan aspektusból a korai kapcsolatok alapvetőek az énkép és a testkép kialakulásában, a nem megfelelő szülői tükrözés közrejátszhat a „hibás testélmény” kialakulásában. Sok kapcsolódó pszichoszomatikus zavarban meghatározó erejű a hangulatok és testérzetek elkülönítése. Ezért a klienseket fontos megtanítani saját testérzeteik felismerésére, azok szavakba öntésére, és a test, testélmény biztos tárgykapcsolatokban való megtapasztalására. A kezelőorvos, pszichológus empátiája, megtartása, elfogadása alapvető, korrekív értékű lehet a kliensnek. A testképzavarok kognitív viselkedésterápiás kezelése szakember által vezetett, de már az önsegítés szintjén megkezdődhet. Ennek fontos része lehet az önbecsmérlő gondolatok beszüntetése és korrigálása, új tapasztalatok gyűjtése, valamint önsegítő olvasmányok feldolgozása. Az evés- és testképzavarokban egyaránt irreálisan alacsony az önértékelés, és erre adott válaszként a mindent átható teljesítménykényszer, perfekcionizmus, amely a testtel kapcsolatos extrém kritikusságban és irreális elvárásokban is testet ölt. Ezért központi jelentőségű:

- az önértékelés javítása
- az én-nel és a testtel kapcsolatos alapattitűd, illetve a napi ítéletek megkülönböztetése,
- mivel az intenzív érzelmek és azok alacsony toleranciája provokálhatja a tüneteket, kiemelten fontos az érzelm-szabályozási készség javítása,
- el kell különíteni a „testi-lelki összélménytől” a negatív hangulatot, és tolerálni azt, mielőtt annak savas erejével kritikus testi önvizsgálat kezdődik,
- a klienseknek ezért át kell gondolniuk a testképüket befolyásoló napi tapasztalatokat,
- erről testképnaplót kell vezetniük a konkrét helyzet, viselkedés, érzések és gondolatok megnevezésével,
- feladatuk a testükkel kapcsolatos negatív automatikus gondolatok, negatív önértékelő sémák, kognitív torzítások felismerése, amelyeket realisabb, önfogadó minőségűvé kell alakítani,

- feljegyvezhetik érzelmeik és testérzeteik összefüggéseit,
- ehhez kapcsolhatnak relaxációs gyakorlatokat, amelyekben a testük ellazítását és a testükkel megélt egységet, komfortérzetet alakítanak ki,
- gyakorolhatják a pozitív belső beszédet külső és belső tulajdonságaikról, és alkalmazhatók a testértékelést javító apró rituálék, jutalmak,
- fontos a pozitív testérzettel kapcsolatos aktivitások keresése – beleértve a kellemes, társas helyzeteket, pozitív kapcsolati élményeket, és a szabad interakcióban megélt természetes viszonyt saját testükkel.

Zavar neve	Evészavar van?	Testképzavar van?	Betegségbelátás
Anorexia nervosa	igen	igen	nincs
Bulimia nervosa	igen	igen	nincs/részleges/jó
Falászavar	igen	nincs/résztünetek	van
Elkerülő táplálék-beviteli zavar	igen	nincs	nincs/nincs adat
Érzelmi evés	zavart evés: nem diagnosztizálendő	nincs	jó/részleges
Testdisztrófia	nincs	igen	jó/részleges/nincs
Izomdisztrófia	igen: szteroid-abúzus	igen	jó/részleges/nincs

Semmelweis Egyetem  
Magatartástudományi Intézet