

Viðauki  
Body Dysmorphic Disorder Questionnaire (BDDQ)

Nafn: \_\_\_\_\_

Þessi spurningarlisti metur áhyggjur vegna útlits. Lestu hverja spurningu vandlega og dragðu síðan hring um viðeigandi svar. Skrifaðu einnig svör við opnum spurningum.

1. Hefur þú áhyggjur af tilteknum líkamshluta eða líkamshlutum sem þér finnst vera óaðlaðandi eða ljótur/ljótir? Já                      Nei

*Ef já:* Hugsar þú mikið um þetta og vildir hugsa minna um þetta? Já                      Nei

*Ef já:* Hvaða líkamshlutar/hlutar eru þetta? \_\_\_\_\_

---

Dæmi um líkamshluta sem valda oft áhyggjum: húð (t.d. bólur, ör, hrukkur, fölvi, roði), hár (t.d. hárlos, hárfynning); lögur eða stærð á nefi, munni, kjálkum, vörum, maga, mjöðmum, höndum, eða útlit á kynfærum, brjóstum, eða öðrum líkamshluta.

*Ef já:* Hvað er það við útlit þessarar líkamshluta sem truflar þig? (Útskýrðu eins vel og þú getur);

---

**ATHUGIÐ:** Ef þú hefur svarað „nei“ við annarri hvorri spurningunni hér að ofan, þá hefur þú lokið spurningalistanum. Haltu annars áfram og ljúktu við að svara.

2. Snúast áhyggjur þínar af eigin útliti aðallega um að þú sért ekki nógu grannur/grönn eða að þú gætir orðið of feitur/feit? Já                      Nei

3. Hvernig hafa þessar áhyggjur af eigin útliti haft áhrif á líf þitt?

- Hafa þessar áhyggjur oft komið þér í uppnám? Já                      Nei
- Hafa þessar áhyggjur haft slæm áhrif á þitt félagslíf? Já                      Nei

*Ef já:* Hvernig?

---

---

- Hafa þessar áhyggjur haft slæm áhrif á nám, vinnu eða sviðum? Já Nei á öðrum

*Ef já: Hvernig?* \_\_\_\_\_

---

- Er eitthvað sem þú forðast vegna þess hvernig þér finnst þú líta út? Já Nei

*Ef já: Hvað?* \_\_\_\_\_

---

- Hafa áhyggjur þínar af eigin útliti haft neikvæð áhrif á líf fjölskyldu þinnar eða vina? Já Nei

*Ef já: Hvernig?* \_\_\_\_\_

---

4. Hversu mikill tími fer í að hugsa um útlit þitt á venjulegum degi? (Leggðu saman allan þann tíma sem þú eyðir samtals á einum degi, og merktu svo við einn valmöguleika)

- (a) Minna en 1 klukkustund á dag
- (b) 1-3 klukkustundir á dag
- (c) Meira en 3 klukkustundir á dag

*Spurningalistanum er lokið.*

*Þakka þér fyrir að hafa svarað þessum spurningum!*

## Svarlykill

(athugið að láta hann **ekki** fylgja með þegar skjólstæðingur fyllir út listann)

Body Dysmorphic Disorder Questionnaire nægir ekki til greiningar, og er eingöngu ætlað að skima fyrir líkamsskynjunarröskun (LSR; body dysmorphic disorder).

Fólk er *líklega* með LSR ef það svarar *báðum* liðum í spurningu 1 játandi, og ef það svarar *einum* eða fleirum liðum spurningar 3 játandi, og ef það svarar liðum b) *eða* c) í spurningu 4 játandi. Þó kann það að vera með LSR þótt það svari a) í spurningu 4.

Ef fólk er líklega með LSR er mikilvægt að hvetja fólk til að leita til sálfræðings eða geðlæknis til að fá greiningu og frekara mat. Fólki með LSR er eindregið ráðlagt að gangast **ekki** undir lýtaaðgerð eða aðra aðgerð sem byggist ekki á gagnreyndri sálrænni meðferð eða lyfjameðferð við líkamsskynjunarröskun.

**Greiningarlykill fyrir líkamsskynjunarröskun**  
(Body Dysmorphic Disorder Diagnostic Module for Adults)

Hefur þú einhvern tímann haft áhyggjur af útliti þínu? *Ef já*, um hvað snerust áhyggjurnar? Fannst þér [líkamshluti] vera sérstaklega óaðlaðandi?

Hvað með aðra líkamshluta, eins og andlit þitt, húð, hár, nef eða lögun/stærð einhverra annarra líkamshluta?

Já  Nei

*Ef já*, **hvaða** líkamshluta snerust þær um?

\_\_\_\_\_

Varst þú mjög upptekinn af þessum líkamshlutum? Með öðrum orðum, hugsaðir þú mikið um þessa líkamshluta og vildir óska þess að þú gætir hugsað minna um þá? (sögðu aðrir að þú hefðir meiri áhyggjur af \_\_\_\_\_ en þú ættir að hafa)?

Já  Nei

*Ef já*, **hve miklum tíma** (klst/dag) er varið í hugsanir/hegðun sem tengjast áhyggjum yfir þessum líkamshlutum? \_\_\_\_\_.

**VIÐMIÐI A NÁÐ**

**VIÐMIÐI A EKKI NÁÐ**  [Ljúka viðtalinu hér]

**A. Práhyggja um ímyndaðan galla í útliti.**  
**Ef um smávægilegan útlitsgalla er að ræða eru viðbrögð við honum greinilega of mikil.**

**Athugið:** Nefndu einhver dæmi, þó svo að viðkomandi svari þessum spurningum neitandi. Dæmi eru húð (t.d. bólur, ör, hrukkur, fölleiki), hári (t.d. þynning) eða lögun/stærð nefs, kjálka, vara o.s.frv. Hafið einnig í huga ímyndaða galla sem tengjast höndum, kynfærum eða öðrum líkamshlutum

Margt fólk bregst við þessum áhyggjum um eigið útlit með einhvers konar endurtekinni hegðun eða hugsun. Algeng dæmi eru að athuga endurtekið líkamshlutana í spegli eða öðru yfirborði sem hægt er að spegla sig í, eða að skoða líkamshlutana endurtekið, að bera útlit sitt saman við útlit annarra, að verja of miklum tíma í að greiða sér, raka sig, eða að toga í eigið hár, eða að bera á sig farða aftur og aftur, eða að kroppa í húðina til þess að hún líti betur út, eða að leita eftir hughreystingu um það hvernig líkamshlutarnir líta út, snerta líkamshlutana endurtekið, að verja of miklum tíma í líkamsrækt, og að leita eftir fegrunaraðgerðum. Sumir verja of miklum tíma í ljósabekkjum, eða skipta endurtekið um föt, eða verja miklum tíma og peningum í að versla vörur sem tengjast áhyggjum þeirra af eigin útliti.

Hefur þú einhvern tíma brugðist við áhyggjum þínum um eigið útlit með því að gera eitthvað af þessu eða eitthvað annað?

**VIÐMIÐI B NÁÐ**

**VIÐMIÐI B EKKI NÁÐ**  [Ljúka viðtalinu hér]

Hvaða áhrif hafa þessar hugsanir haft á líf þitt? Hafa þær valdið þér mikilli vanlíðan? Hafa þessar áhyggjur haft áhrif á fjölskyldu þína eða vini?

**VIÐMIÐI C NÁÐ**

**VIÐMIÐI C EKKI NÁÐ**  [Ljúka viðtalinu]

**VIÐMIÐI D NÁÐ**

**VIÐMIÐI D EKKI NÁÐ**  [Ljúka viðtalinu]

**B. Einstaklingurinn hefur einhvern tíma á meðan á röskuninni stendur brugðist við þessari þráhyggju um útlitsgalla með endurtekinni hegðun (t.d. að spegla sig, snyrta sig tímunum saman, kroppa í húð, leita eftir hughreystinga) eða hugsunum (t.d. að bera útlit sitt saman við útlit annarra).**

**C. Þessi þráhyggja veldur verulegu uppnámi og/eða hefur umtalsverð neikvæð áhrif á félagsleg samskipti, atvinnu eða á öðrum sviðum lífsins.**

*Athugið: Ef smávægilegur útlitsgalli er til staðar, þá eru viðbrögð við honum greinilega of mikil.*

**D. Þessi þráhyggja er ekki betur skýrð með öðrum geðröskunum (t.d. óánægju með líkamslögun í lystarstoli). (Ef áhyggjur er alfarið hægt að rekja til**

átröskunar, þá skal ekki greina líkamsskynjunarröskun).

[Ef þetta er ekki ljóst]: Hefur þú upplifað þessar hugsanir, ásamt þeirri hegðun sem þú hefur sagt mér frá, síðustu 6 mánuði?

Já  Nei

Ef já, hversu lengi hefur þú átt við hann að etja? \_\_\_\_\_.

<b>NEI</b>	<b>JÁ</b>
<b><i>LÍKAMSSKYNJUNARRÖSKUN YFIRSTANDANDI</i></b>	

<b>NEI</b>	<b>JÁ</b>
<b><i>LÍKAMSSKYNJUNARRÖSKUN YFIRSTANDANDI</i></b>	