

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, molti professionisti nell'ambito dell'estetica, come dermatologi e chirurghi plastici, hanno assistito ad un aumento di richieste di interventi.

Negli ultimi anni, grazie alla continua esposizione delle nostre foto postate e condivise specialmente sui social media, si è notato l'aumento delle richieste da parte dei chirurghi estetici di interventi. Questo è dato anche dall'utilizzo dei filtri e della possibilità di poter modificare le nostre immagini. Infatti, molti richiedono ai professionisti estetici di poter assomigliare alle loro foto modificate tramite app e filtri social. La possibilità di poter modificare le nostre immagini funge da innesco e può creare una profonda insoddisfazione di sé, ma anche dismorfia corporea (Ramphul e Mejias, 2018; Pfund et al, 2020).

Nel DSM-5 il **disturbo da dismorfismo corporeo** viene classificato tra i disturbi ossessivo-compulsivi, infatti il nucleo centrale di questo disturbo è un'eccessiva preoccupazione per i propri difetti estetici, che possono essere solo percepiti dal soggetto come tali. Questi difetti percepiti compromettono la vita ed il funzionamento dell'individuo.

Quindi, con l'avvento dei social media, il dimorfismo corporeo assume una forma specifica, definito **dismorfismo corporeo digitale**. Rispetto al dimorfismo corporeo classico, la distorsione dell'immagine di sé nel soggetto viene amplificata dall'utilizzo di filtri o app di ritocchi, che aiutano a creare degli standard di bellezza elevati, il confronto con gli altri, come le influencer, creando un confronto patologico e il bisogno di validazione esterna, quindi il basare il proprio valore su like o commenti, da cui dipenderà la propria autostima.

AREE DI INDAGINE

Il Digital Body Dysmorphia Test si suddivide in 7 aree d'indagine: *Uso dei social media, Percezione di sé in relazione all'altro, Confronto con gli altri, Percezione di sé, Comportamenti alimentari, Evitamento ed Insicurezza, Aspetti compulsivi.*

Alla fine del calcolo di ogni area di valutazione, si indaga quanto l'immagine di sé online influisca sulla quotidianità dell'individuo. A questi, si aggiunge un'analisi sulla sfera psicologica dell'individuo e l'impatto emotivo.

AREA I	<i>Uso dei social media</i>
AREA II	<i>Percezione di sé in relazione all'altro</i>
AREA III	<i>Confronto con gli altri</i>
AREA IV	<i>Percezione di sé</i>
AREA V	<i>Comportamenti alimentari</i>
AREA VI	<i>Evitamento ed Insicurezza</i>
AREA VII	<i>Aspetti compulsivi</i>

Inoltre, è presente una sezione dove si svolge una raccolta dei dati anagrafici del paziente e altri dati utili tramite domande qualitative.

Dati anagrafici	Genere
	Età anagrafica
	Anni di scolarità
	Quali piattaforme utilizzi più frequentemente?

LA STATISTICA

L'analisi statistica viene effettuata tramite l'utilizzo della scala Likert che va da 1 a 5 punti, attraverso quali il campione deve associare il grado di frequenza maggiormente percepito dell'item (1 quasi mai, 2 raramente, 3 a volte, 4 spesso, 5 quasi sempre). Ad ogni domanda è possibile rispondere contrassegnando la risposta ad un valore compreso da 1 a 5, dove il calcolo automatico presente nella pagina "Scoring", fornisce i corrispettivi valori per ogni sezione indagata e un riferimento per i livelli medi per ogni area di valutazione basati sul test condotto.

Se il valore è superiore al punteggio 5 o inferiore a 1, sarà stato inserito un valore non conforme nei punteggi.

Inoltre, nella terza colonna dello scoring, è presente un piccolo specchietto con l'interpretazione del punteggio che ci indica se l'area è una risorsa (punteggio basso, che corrisponde a 1), se è un'area che presuppone attenzione (punteggio medio che corrisponde che va da 2 a 3) oppure se l'area mostra un fattore di rischio elevato (punteggio alto che che va da 4 a 5).

ESEMPIO

A seguire un esempio di Scoring dove, per ogni area di indagine, è stato calcolato il punteggio automatico.

Nell'area dell'uso dei social media, si nota un punteggio basso, considerato come una risorsa dovuta alla corretta gestione dell'uso dei social.

L'area dell'impatto dell'identità digitale, nel confronto con gli altri, nella percezione di se, nei comportamenti alimentari e nell'evitamento ed insicurezza, notiamo un livello medio, con un punteggio che presuppone attenzione.

Area di Indagine	Punteggio Totale Area	Interpretazione
Uso dei social media	1	Punteggio basso (1): Potenziale risorsa
Impatto dell'identità digitale	2	Punteggio medio (2-3): Area di attenzione
Confronto con gli altri	2,555555556	Punteggio medio (2-3): Area di attenzione
Percezione di se	2,222222222	Punteggio medio (2-3): Area di attenzione
Comportamenti alimentari	1,888888889	Punteggio medio (2-3): Area di attenzione
Evitamento ed insicurezza	1,5	Punteggio medio (2-3): Area di attenzione
Aspetti compulsivi	3,777777778	Punteggio alto (4-5): Fattori di rischio elevato/Compulsioni significative

AREA DI INDAGINE I

USO DEI SOCIAL

Indagare l'uso dei social media è **fondamentale** per individuare delle specificità di disturbi legati al contesto digitale. Infatti, i social possono essere terreno fertile per il dimorfismo corporeo digitale per l'esposizione a standard irrealistici di bellezza e l'APA afferma che chi dedica più di 3 ore al giorno su social come Instagram ha un rischio **3 volte maggiore** di sviluppare insoddisfazione corporea (Dossier APA, 2023).

Quindi, più tempo si trascorre sui social, maggiore è l'esposizione a contenuti che **normalizzano la perfezione digitale**, aumentando l'ansia legata all'aspetto fisico, l'uso compulsivo di filtri oppure dei rituali di controllo (ad esempio cancellare foto senza abbastanza like).

1	Quanto tempo passi sui social media ogni giorno?	Indaga l'esposizione ai contenuti che promuovono ideali estetici irrealistici. In più studia la correlazione tra il tempo impiegato online e il rischio di interiorizzare standard di bellezza distorti. E' una domanda qualitativa, a cui si chiede quante ore il soggetto percepisce di utilizzare i social ogni giorno.
2	In quale momento della giornata utilizzi i social media?	Indaga i pattern d'uso (mattina, sera, notte) e possibili correlazioni con stati emotivi (es. l'uso notturno è spesso legato a insonnia o ansia pre-sonno). E' una domanda che dà informazioni sulla qualità del sonno del soggetto. L'uso serale/notturno può aggravare il technostress e la ruminazione negativa sul proprio aspetto.
3	Quanto spesso interagisci con i contenuti degli altri (like, commenti, condivisioni)?	Indaga il bisogno di convalida sociale attraverso l'approvazione altrui. Con punteggi alti (4-5) il soggetto potrebbe avere un'autostima contingente (dipendente dai like).
4	Quante volte scroli la home dei social media durante la giornata?	Indaga il consumo passivo di contenuti, associato al confronto sociale "silenzioso". Lo scrolling compulsivo è un predittore di insoddisfazione corporea (Fardouly et al., 2015).

5	Ogni giorno dedichi del tempo alla cura del profilo sui social media?	Indaga l'auto-oggettivazione, cioè quanto il paziente si dedica alla sua immagine digitale per piacere agli altri. Un punteggio alto (4-5) suggerisce un'identità iper-connessa al sé digitale, con rischio di dissociazione dalla realtà. Da qui si può discutere il concetto di autenticità vs finzione.
6	Utilizzi i social quando ti senti triste o arrabbiato?	Indaga l'uso dei social come strategia di regolazione emotiva, associazione tra stati emotivi negativi e ricerca di consolazione. Evidenzia pattern disfunzionali di coping (sostituire le emozioni con la scrollata compulsiva).
7	Senti che non puoi far a meno di essere online?	Indaga la possibile dipendenza comportamentale da social media (incapacità di staccarsi). Inoltre, il livello di controllo sugli impulsi digitali. Un punteggio alto (4-5) può indicare sintomi simil-astinenziali (ansia da disconnessione). Segnala la necessità di lavorare sulla gestione degli impulsi.
8	Pubblichi spesso foto o video di te stesso/a sui social media?	Indaga l'auto-presentazione del corpo, cioè quanto il soggetto espone il proprio fisico per ricevere feedback. Vuole calcolare la tendenza alla body surveillance (monitoraggio ossessivo del corpo). La pubblicazione frequente di selfie è correlata a maggiore ansia corporea e insicurezza (McLean et al., 2015).

9	Interagisci con i contenuti degli altri (like, commenti, condivisioni)?	Indaga il coinvolgimento attivo nella convalida reciproca, quindi dipendenza dal rinforzo sociale per l'autostima . Un punteggio alto (4-5) riflette un investimento eccessivo nel giudizio altrui , utile per esplorare il tema della comparazione sociale.
10	Appena vedi una notifica sui social guardi il telefono?	Indaga la reattività alle notifiche e il livello di urgenza percepita nel rispondere agli stimoli digitali (associazione tra notifiche e rilascio di dopamina -> meccanismo reward-dipendente). Un punteggio alto (4-5) indica dipendenza da rinforzo intermittente tipica dei meccanismi di gamification dei social.

Consigli per il Terapeuta

Queste domande permettono di:

1. Mappare **abitudini digitali a rischio** che alimentano il dismorfismo.
2. Identificare **meccanismi cognitivi** (es. confronto sociale, autostima contingente).
3. Personalizzare interventi su **gestione del tempo online**, autenticità e regolazione emotiva.

Esempio di interpretazione:

Un paziente che:

- Passa 5 ore ogni giorno sui social (domanda 1);
- Li usa per regolarsi emotivamente (domanda 6);
- Controlla subito le notifiche (domanda 10);

Potrebbe beneficiare di:

- **Psicoeducazione** sugli algoritmi e l'irrealismo dei social.
- Esercizi di **disconnessione graduale** e sostituzione con attività gratificanti offline.

AREA DI INDAGINE II

PERCEZIONE DI SE' IN RELAZIONE ALL'ALTRO

1	La tua immagine online tende a incidere sulle tue relazioni sociali?	Indaga quanto il paziente lega il proprio valore sociale all'immagine online. Si può indagare l'ansia performativa , quindi che un profilo "imperfetto" porti a l'esclusione o giudizio. Un punteggio alto (4-5) segnala che il paziente vive i social come strumento di validazione primario.
2	Quando ricevi commenti negativi sui tuoi post ti senti a disagio?	Indaga sensibilità al rifiuto con dipendenza dall'approvazione esterna per il proprio benessere. Risposte con punteggi elevati (4-5) suggeriscono vulnerabilità alla critica, fattore di rischio per ansia sociale e depressione.

3	Pensi che la tua immagine online sia importante per creare relazioni sociali?	Indaga le credenze disfunzionali con il convincimento che l'accettazione dipenda dall'autopresentazione idealizzata (Sé digitale come maschera). Un punteggio alto (4-5) riflette internalizzazione di standard irrealistici , tipica del dismorfismo digitale .
4	Credi che per essere felici e accettati tu debba avere un corpo perfetto?	Indaga l' internalizzazione degli ideali estetici con sovrastima del corpo come chiave del successo sociale. Risposte con punteggio elevato (4-5) sono un marcatore clinico del dismorfismo corporeo.
5	Utilizzi spesso filtri o app per modificare le tue foto prima di pubblicarle?	Indaga i comportamenti compulsivi di alterazione , un tentativo di avvicinarsi a un ideale estetico digitale. Inoltre, dissociazione sé reale/digitale. Un punteggio alto (4-5) è correlato a maggiore insoddisfazione corporea (Walker et al., 2021).
6	Quali filtri o modifiche applichi alle tue foto prima di pubblicarle?	Indaga la tipologia e l'intensità delle modifiche e l'ossessività nel controllo dell'immagine. Modifiche estreme sono predittive di Distrofia Corporea Digitale.

7	Ti senti insoddisfatto del tuo aspetto fisico quando ti confronti con le tue foto modificate?	Indaga la discrepanza percepita tra sé reale e digitale che può generare auto-svalutazione con tendenza a criticarsi dopo aver usato filtri. Un punteggio alto (4-5) indica dispercezione con rischio di rituali compulsivi (es.scrutarsi compulsivamente allo specchio).
8	Ti senti a disagio se non modifichi le tue foto prima di condividerle?	Indaga l' ansia di esporre il sé reale, con dipendenza da filtri come "protesi digitale" per migliorare l'autostima. Risposte con punteggi elevati (4-5) suggeriscono evitamento del sé reale, comune in pazienti con trauma legato all'aspetto fisico.
9	Ti senti giudicato dagli altri utenti?	Indaga la proiezione del giudizio altrui e che gli altri notino i propri "difetti". Si può indagare una possibile fobia del giudizio sociale , tipica del disturbo d'ansia sociale e della Dismorfia. Un punteggio alto (4-5) è associato a ipervigilanza al feedback e isolamento.

Consigli per il Terapeuta

Queste domande permettono di:

1. Identificare **nuclei disfunzionali** della percezione di sé (es. perfezionismo o ipercontrollo).
2. Mappare **comportamenti a rischio** (alterazioni compulsive o evitamento).
3. Pianificare interventi su:
 - **Autostima non contingente** (es. "Il mio valore va oltre l'aspetto").
 - **Riduzione dei rituali digitali** (es. limitare i filtri).

- **Esposizione al sé reale** per diminuire l'ansia.

Esempio di interpretazione:

Un paziente che:

- Modifica tutte le foto (domanda 5);
- Si sente giudicato (domanda 9);
- Crede che il corpo perfetto sia necessario per l'accettazione (domanda 4);

potrebbe avere un **quadro di Dismorfofobia** e beneficiare di:

- **Terapia cognitivo-comportamentale** per la Dismorfofobia.
- Esercizi di **accettazione corporea** (es. mirror exposure therapy).

AREA D'INDAGINE III

CONFRONTO CON GLI ALTRI

1	Ti confronti spesso con le immagini che vedi sui social media?	Indaga la frequenza del confronto sociale, quindi quanto il paziente paragona il proprio aspetto, stile di vita o successo a quello di altri utenti. Può mostrare la tendenza al rimuginio. Un punteggio alto (4-5) indica un pattern compulsivo di confronto, correlato a insoddisfazione corporea e ansia sociale (Festinger, 1954).
2	Pensi che le immagini che vedi sui social media siano reali?	Indaga la consapevolezza critica vs l'internalizzazione acritica degli standard estetici digitali. Credenza nella veridicità di foto ritoccate, filtri e contenuti idealizzati. Un punteggio alto (4-5: "Sì, sono reali") segnala scarsa capacità di decodificare l'artificiosità dei social con rischio per dispercezione.

3	Ti senti pressato dal dover apparire perfetto sui social media?	Indaga il perfezionismo sociale, il bisogno di aderire a standard irrealistici e l'ansia da prestazione digitale . Un punteggio alto (4-5) riflette pressione internalizzata, associata a burnout emotivo e rituali compulsivi (es. controlli ossessivi dei like).
4	Credi che gli altri utenti siano più attraenti di te?	Indaga a l'autovalutazione di sé negativa e distorsione cognitiva, con la sovrastima altrui e svalutazione del sé . Un punteggio alto (4-5) è un marker di bassa autostima e possibile sintomo di dismorfismo corporeo .
5	Ti capita spesso di sentirti in difetto alla vista di foto di altri sui social media?	Indaga la sensazione di inadeguatezza scatenata dal confronto con corpi/ stili di vita idealizzati. Inoltre, la presenza di emozioni secondarie: vergogna, invidia, risentimento . Un punteggio alto (4-5) è correlato a sintomi depressivi e isolamento sociale.

6	Cerchi attivamente immagini di persone che consideri più attraenti di te?	Indaga i comportamenti di ricerca attiva di modelli di confronto "superiori" con conseguente autosabotaggio . Un punteggio alto (4-5) indica masochismo psicologico, comune in pazienti con disturbi alimentari o Dismorfofobia .
7	Il confronto con gli altri influenza la tua autostima?	Indaga quanto il valore personale dipende dal paragone con gli altri e l' instabilità emotiva legata a like o commenti . Un punteggio alto (4-5) suggerisce una base narcisistica o insicura .
8	Confronti le tue foto sui social media con quelle degli altri?	Indaga il body checking digitale , cioè l' analisi ossessiva di angolazioni, luci e dettagli . Questo provoca una competizione estetica . Un punteggio alto (4-5) è tipico di Dismorfismo Corporeo Digitale e perfezionismo patologico .
9	Quanto spesso confronti il tuo aspetto fisico con quello di altri utenti?	Indaga la focalizzazione sul corpo , quindi attenzione selettiva verso difetti percepiti durante il confronto con l'altro . Inoltre, la frequenza del rimuginio su presunte inadeguatezze fisiche . Un punteggio alto (4-5) è associato a maggiore rischio di disturbi alimentari e ansia corporea .

Consigli per il Terapeuta:

Queste domande permettono di:

1. Identificare **meccanismi di confronto patologico** che alimentano insicurezza e dispercezione.
2. Mappare **distorsioni cognitive** (es. sovrastima della perfezione altrui).
3. Pianificare interventi su:
 - **Riduzione del tempo di esposizione** a contenuti triggeranti.
 - **Decostruzione degli standard irrealistici** (es.: mostrare foto prima e dopo i filtri).
 - **Rafforzamento dell'autostima autonoma**.

Esempio di interpretazione:

Un paziente che:

- Cerca attivamente immagini di persone più attraenti (domanda 6);
- Si sente in difetto (domanda 5);
- Confronta spesso le proprie foto con quelle altrui (domanda 8);

potrebbe avere un **quadro di ansia sociale legata all'aspetto** e beneficiare di:

- Tecniche di **esposizione graduale** per ridurre l'evitamento.
- **Diario cognitivo** per registrare i pensieri di confronto.

AREA D'INDAGINE IV

PERCEZIONE DI SE'

1	Provi ansia o disagio quando ti vedi allo specchio?	Indaga la reazione emotiva negativa alla propria immagine riflessa , tipica della Dismorfofobia. Inoltre, il Body checking compulsivo . Un punteggio alto (4-5) è un marcatore chiave della Dismorfofobia e rituali ossessivi .
2	Ti senti spesso triste, depresso o ansioso a causa del tuo aspetto fisico?	Indaga il collegamento tra insoddisfazione corporea e disturbi dell'umore . Un punteggio alto (4-5) segnala la necessità di valutare disturbi come depressione o ansia generalizzata .
3	L'ossessione per il tuo aspetto fisico ti provoca ansia?	Indaga la ruminazione patologica sul proprio aspetto . Questo ha impatto sul corpo con sintomi somatici. Un punteggio alto (4-5) è indicativo di Dismorfofobia con componente ossessiva .
4	Ti è capitato di provare a nascondere parti del tuo corpo nelle foto?	Indaga comportamenti di evitamento . Un punteggio alto (4-5) suggerisce evitamento patologico, comune in pazienti con trauma legato all'aspetto .
5	Hai pensato di dover modificare il tuo aspetto fisico per assomigliare alla tua immagine digitale?	Indaga la dissociazione tra sé reale/digitale e il desiderio di uniformità . Un punteggio alto(4-5) riflette dispercezione grave, con rischio di interventi estetici non necessari.

6	Hai mai provato ansia o depressione a causa della tua immagine online?	Indaga l'impatto dei social sul benessere, un possibile conflitto identitario. Un punteggio alto (4-5) evidenzia vulnerabilità allo technostress.
7	Hai pensato di ricorrere alla chirurgia estetica per migliorare il tuo aspetto?	Indaga il desiderio di modifiche corporee radicali, ricercando soluzioni esterne al digitale (chirurgia). Un punteggio alto (4-5) richiede una valutazione del rischio di interventi impulsivi.
8	Pensi che la tua vita sarebbe migliore se potessi correggere alcuni difetti estetici?	Indaga le distorsioni cognitive (es. sovrastima del ruolo dell'aspetto fisico nella felicità). Soprattutto, indicando un possibile "magical thinking", cioè la credenza che la perfezione estetica risolva problemi esistenziali. Un punteggio alto (4-5) può indicare perfezionismo disadattivo.
9	Sei sempre autentico sui social?	Indaga quanto il paziente nasconde il sé reale online, con sicurezza identitaria (sapersi mostrare senza filtri). Un punteggio alto indica una maggiore salute psicologica. Un punteggio basso segnala la dissociazione identitaria e bisogno di lavorare sull'autenticità.

Consigli per il Terapeuta

Queste domande permettono di:

1. Identificare **nuclei emotivi critici** (ansia, depressione) legati all'aspetto fisico.

2. Mappare **comportamenti a rischio** (evitamento, chirurgia estetica).

3. Pianificare interventi su:

- **Gestione dell'ansia da specchio** (esposizione graduale).
- **Riduzione della ruminazione ossessiva** (tecniche di grounding).
- **Rafforzamento dell'autenticità** online e offline.

Esempio di interpretazione:

Un paziente che:

- Prova ansia allo specchio (domanda 1);
- Pensa che la chirurgia risolverà i suoi problemi (domanda 7);
- Non è autentico sui social (domanda 9 invertita: punteggio 5);

potrebbe avere **Dismorfofobia con componente dissociativa** e beneficiare di:

- Terapia metacognitiva per ridurre il rimuginio.
- Esercizi di **self-disclosure** gradualmente sui social.

AREA D'INDAGINE V

COMPORTAMENTI ALIMENTARI

1	Hai mai seguito consigli online per perdere peso?	Mostra l'esposizione ad informazioni non regolamentate promosse da influencer senza competenze nutrizionali. Indica il rischio di comportamenti dannosi. Un punteggio alto (4-5) segnala vulnerabilità a pratiche non sicure, correlate a disturbi alimentari.
2	I contenuti che vedi sui social media influenzano le tue scelte alimentari?	Indaga la possibile imitazione a modelli alimentari dettati dai trend social. Un punteggio alto (4-5) riflette mancaanza di autonomia alimentare, target per interventi su alimentazione intuitiva.
3	Ti senti in colpa se mangi cibi che consideri 'non salutari'?	Indaga la “moralizzazione” del cibo, quindi il classificare alimenti come accettati o proibiti. Può indicare Ortoressia, l'ossessione per il cibo perfetto. Un punteggio alto (4-5) è un marker di rigidità cognitiva, fattore di rischio per disturbi alimentari.

4	Senti il bisogno di fare esercizio fisico in modo eccessivo?	Indaga la possibile ossessione per la tonificazione , spesso legata a standard di fitness promossi sui social. O pratiche di esercizio fisico compensatorio , usare quindi l'attività fisica per "bruciare" calorie . Risposte con punteggio elevato (4-5) suggeriscono vigoressia e burnout .
5	Hai mai seguito una dieta o un regime alimentare restrittivo dopo averlo visto sui social media?	Indaga l' influenza dei social sulle scelte nutrizionali . Un punteggio alto (4-5) è correlato a disregolazione alimentare e carenze nutrizionali .
6	Ti senti influenzato/a dai 'food trend'?	Indaga il grado d'influenza alle mode alimentari e la ricerca di approvazione sociale attraverso l'adesione a trend. Risposte con punteggio elevato (4-5) indicano bisogno di conformità .
7	Hai pensato di saltare dei pasti dopo aver visto corpi che consideri perfetti?	Indaga comportamenti restrittivi per avvicinarsi a un ideale estetico irraggiungibile, con l' associazione tra magrezza e successo sociale . Un punteggio alto (4-5) è un segnale d'allarme per disturbi alimentari .
8	Dopo aver trascorso del tempo sui social media ti capita di sentirti in ansia riguardo al cibo?	Indaga l' ansia alimentare indotta dai social , con un collegamento tra contenuti digitali e disregolazione emotiva . Risposte con punteggio elevato (4-5) suggeriscono technostress alimentare .

9	Prepari pasti simili a quelli che vedi sui social?	Indaga l'imitazione di modelli estetici alimentari. Si dà priorità all'estetica del cibo e dell'influencer rispetto al gusto o al benessere del piatto. Un punteggio alto (4-5) può indicare ortoressia o ossessione e per il controllo.
---	---	---

Consigli per il Terapeuta

Queste domande permettono di:

1. Identificare **comportamenti alimentari a rischio** influenzati dai social media.
2. Mappare **distorsioni cognitive** (es. moralizzazione del cibo, perfezionismo estetico).
3. Pianificare interventi su:
 - **Educazione nutrizionale** basata su evidenze.
 - **Riduzione dell'esposizione** a contenuti triggeranti.
 - **Rafforzamento dell'autonomia alimentare.**

Esempio di interpretazione:

Un paziente che:

- Segue diete restrittive viste online (domanda 5);
- Salta pasti dopo aver visto corpi considerati perfetti (domanda 7);
- Si sente in colpa per cibi non salutari (domanda 3);

potrebbe avere un **quadro di ortoressia o anoressia nervosa** e beneficiare di:

- Terapia cognitivo-comportamentale per i disturbi alimentari.

- Collaborazione con un nutrizionista per un piano alimentare bilanciato.

AMBITO D'INDAGINE VI

EVITAMENTO ED INSICUREZZA

1	Eviti di fare foto a causa della tua insicurezza?	Indaga l' evitamento attivo , quindi rinuncia a situazioni che implicano l'esposizione del proprio aspetto fisico. Paura di essere giudicati negativamente anche in contesti privati. Un punteggio alto (4-5) segnala ansia sociale legata all'immagine corporea, comune nella dismorfofobia o fobie specifiche .
2	Preferisci non mostrarti sui social media per paura dei giudizi?	Indaga la fobia del giudizio sociale, con evitamento completo della visibilità online per timore di critiche . Un punteggio alto (4-5) riflettono evitamento patologico , correlato a bassa autostima e depressione.
3	Ti è capitato di pensare di eliminare i tuoi profili sui social media?	Indaga la possibilità di burnout digitale , con desiderio di fuga dalle pressioni legate all'autopresentazione. Un punteggio alto (4-5) può indicare esaurimento emotivo , utile per valutare il bisogno di un "digital detox" strutturato.

4	Hai mai cancellato un post perché non eri sicuro di te?	Indaga il rimuginio su imperfezioni percepite . Con un possibile perfezionismo disadattivo . Risposte con punteggio elevato (4-5) suggerisce autocritica eccessiva , target per tecniche di self-compassion .
5	Provi vergogna o imbarazzo per il tuo corpo?	Indaga emozioni intense legata alla percezione negativa del proprio aspetto . Con possibilità di poter internazionalizzare lo stigma di avere un corpo "sbagliato" . Un punteggio alto (4-5) è un marker di Dismorfofobia o disturbi alimentari .
6	Eviti di indossare determinati vestiti o di mostrare parti del tuo corpo nelle foto?	Indaga il body avoidance , cioè strategie per nascondere difetti percepiti (es. luci, angolazioni specifiche o pose). Un punteggio alto (4-5) indica evitamento fisico e digitale .
7	Prima di pubblicare una foto pensi spesso ai tuoi difetti?	Indaga iperfocalizzazione sulle imperfezioni e rimuginio pre-pubblicazione . Risposte con punteggio elevato (4-5) riflettono ossessività cognitiva, comune in Dismorfofobia .
8	I giorni in cui non ti vedi bene eviti di pubblicare foto?	Indaga l' autostima , con il legame tra percezione di sé e attività online. Un punteggio alto (4-5) segnala fragilità identitaria .

Consigli per il Terapeuta

Queste domande permettono di:

1. Identificare **strategie di evitamento** fisico e digitale legate all'insicurezza.
2. Mappare **emozioni disfunzionali** (vergogna, imbarazzo) e credenze negative sul corpo.
3. Pianificare interventi su:
 - **Esposizione graduale** a situazioni temute (es. pubblicare foto senza filtri).
 - **Riduzione del perfezionismo** (accettazione dell'imperfezione).
 - **Rafforzamento dell'autostima autonoma**.

Esempio di interpretazione integrata:

Un paziente che:

- Evita foto (domanda 1) e vestiti che possono rivelare difetti (domanda 6);
- Prova vergogna corporea (domanda 5);
- Cancella post per insicurezza (domanda 4);

potrebbe avere un **quadro di ansia sociale con componente corporea** e beneficiare di:

- **Terapia espositiva** per ridurre l'evitamento.
- **Diario di autocompassione** per contrastare la vergogna.

AREA D'INDAGINE VII

ASPETTI COMPULSIVI

1	Hai difficoltà a smettere di pensare al tuo aspetto fisico?	Indaga la ruminazione ossessiva , data da pensieri intrusivi e persistenti sul corpo, tipici della Dimorfofobia. Inoltre, mancanza di controllo cognitivo (es. incapacità di distogliere l'attenzione dai "difetti" percepiti). Un punteggio alto (4-5) segnala ossessività patologica.
2	Il tuo disagio per il tuo aspetto fisico interferisce con le tue attività quotidiane (lavoro, scuola, relazioni)?	Indaga disfunzionalità globale , quindi l'impatto negativo sulla qualità della vita (es. isolamento sociale o lavorativo). Risposte con punteggio elevato (4-5) indicano gravità clinica, necessitando di interventi integrati.
3	Ti capita di avere pensieri negativi sul tuo corpo?	Indaga l' autocritica corporea con svalutazione del sé. Un punteggio alto (4-5) riflette bassa autostima corporea.
4	Hai difficoltà a concentrarti su altre cose a causa dei pensieri negativi sul tuo corpo?	Indaga il deficit attentivo, cioè interferenza dei pensieri corporei su prestazioni lavorative/ scolastiche. Risposte con punteggi elevati (4-5) suggeriscono compromissione neuropsicologica.

5	Ti senti ossessionato/a dalla ricerca della perfezione fisica?	Indaga la possibilità di perfezionismo patologico (sovrainvestimento nell'estetica). Un punteggio alto (4-5) è un marcatore della Dismorfofobia o disturbi alimentari .
6	L'ossessione per il tuo aspetto fisico ti provoca ansia?	Indaga l' ansia somatizzata legata alla preoccupazione per il corpo . Risposte con punteggio elevato (4-5) richiedono tecniche di gestione dell'ansia (es. respirazione diaframmatica, grounding, ecc..).
7	Vorresti decidere che aspetto avere?	Indaga Insoddisfazione corporea cronica con la credenza che cambiare l'aspetto risolva problemi emotivi. Un punteggio alto (4-5) può indicare dispercezione grave , utile per lavorare su accettazione corporea e riduzione del magical thinking.
8	Se cominci a guardarti poi ti è difficile smettere?	Indaga il body checking compulsivo , con perdita di controllo comportamentale. Risposte con punteggio elevato (4-5) suggeriscono Dismorfofobia con componente compulsiva .
9	Riguardi le tue foto per scorgere dei difetti?	Indaga l' analisi ossessiva digitale (ricerca compulsiva di imperfezioni in immagini già pubblicate o modificate). Un punteggio alto (4-5) indica perfezionismo patologico .

Consigli per il Terapeuta

Queste domande permettono di:

1. Identificare **sintomi ossessivo-compulsivi** legati all'immagine corporea.
2. Valutare l'**impatto funzionale** del disagio (lavoro, relazioni).
3. Pianificare interventi su:
 - **Riduzione dei rituali compulsivi** (es.: esposizione allo specchio senza controllo).
 - **Gestione dell'ansia e del rimuginio.**
 - **Accettazione del corpo** come entità funzionale vs estetica.

Esempio di interpretazione:

Un paziente che:

- Ha pensieri ossessivi sul corpo (domanda 1);
- Passa ore a controllare foto (domanda 9);
- L'ossessione interferisce con il lavoro (domanda 2);

potrebbe avere una **Dismorfofobia Corporea Digitale con componente ossessivo-compulsiva** e beneficiare di:

- **Terapia farmacologica.**
- **Diario comportamentale** per monitorare e ridurre i rituali.

Bibliografia e Sitografia

"Is "Snapchat Dysmorphia" a Real Issue?", Ramphul e Mejias (2018);

“Videoconferencing Dysmorphia: The Impact on Self-perception and Desire for Cosmetic Procedures”, by Payal M. Patel, MD*; Mindy D. Szeto, MS*; Kelly O’Connor, MD; Henriette De La Garza, MD; Kevin F. Kennedy, MS; Mayra B.C. Maymone, MD, DSc; and Neelam A. Vashi, MD;

Dossier APA, 2023

American Psychiatric Association (2013). “*Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*” – Quinta edizione. DSM-5;

<https://www.idego.it/social/dismorfia-digitale-social-filters/>

<https://www.ospedalemarialuigia.it/doc-disturbi-correlati/disturbo-dismorfismo-corporeo-sintomi-diagnosi-cura/>