

便覽：身體形象

- 身體的形象就是我們對自己抱持的看法；我們想起自己的身體與外表時我們怎樣看待自己。
- 社會定訂的標準以及我們所處的文化環境都影響我們對身體形象的觀感。同時，家庭和個人經驗也會左右我們如何看待身體形象。
- 自尊都會影響我們對個人身體的觀感，而自尊又關係到個人如何評估自己的體能、就業技巧、處理人際關係的能力、在家庭擔當的角色和身體形象。
- 假如「理想」的體形標準未能達到，有可能令到個人自尊降低。最終導致對體形大小錯誤理解，對身形抱有謬誤信念及對個人身體有負面感覺。
- 對身體形象反感受下面的因素影響：過去曾受身體或性虐待，被朋友或家人取笑，生活的轉變例如搬遷到另外一個城市或轉換學校。此外，生理改變譬如青春期的身體變化，生病，因手術或運動受傷都會使人對身體產生負面感覺。
- 對身體形象的困擾和對體形的不滿都會令人步向飲食不調的危險。
- 神經性厭食症或貪食症患者常會想象自己的外形比他們真正的體形龐大，因而對自己的體形產生負面印象，節食行為也變本加厲。
- 厲行節食跟情緒低落，自信減少，越來越感到緊張，覺得缺乏吸引力和經常關注體重有關。
- 對身體形象有負面印象的人會表示：
 - 不滿自己的體形外表
 - 相信別人會對自己的外表評頭品足
 - 自我評估時過分看重體形外表
 - 因極度注意體形而感到痛苦
 - 覺得羞恥和/或尷尬
- 抱持負面身體形象的人會：
 - 過度審視身體，例如：磅重、量度身體和試穿衣服
 - 穿著寬鬆和大碼衣服來掩飾體形大小
 - 避免參與注重外表的社交活動
 - 避免暴露身體，不穿游泳衣或短褲
- 對身體形象有積極印象的人會表現得：
 - 有自信，充滿活力，朝氣勃勃及正面評價自己
 - 覺得自己俊美吸引
 - 信任和尊重自己的身體
 - 隨心隨意表達自己的體形而不在乎體重

身體形象治療和輔導鼓勵個人改變飲食習慣和幫助克服飲食紊亂的癥狀。身體形象治療必須著重根治神經性厭食症和神經性貪食症。治療可以個別或分小組進行。過程包括：認知行為干預，心理治療，心理教育小組、運動治療和表達藝術治療，形象塑造指引，寫日記，提高政治意識，認識傳媒和參與支援小組。