

## 2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 社群時代的文明病！？你不知道的「容貌焦慮症」

摘要：解除口罩令產生的容貌焦慮，到底怎麼解？了解什麼是容貌焦慮以及如何改善。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

你總是拿自己外表與他人做比較？拍照沒有使用濾鏡和修圖就會渾身不對勁嗎？甚至覺得自己不好看嗎？如果你對於上述問題都感到認同，那你可能不知道自己已經患有「容貌焦慮症」！

疫情爆發至今長達三年的時間，人們養成戴口罩的習慣以預防病毒感染。然而，近期疫情穩定降溫，政府決定鬆綁口罩令。當我們慶祝戴口罩生活的日子終於要結束時，卻有人為了「拿掉口罩」這件事感到萬分焦慮。這都是容貌焦慮症在作祟！



容貌焦慮症特徵 圖片來源：心活誌粉絲專頁

「容貌焦慮」的臨床上正式名稱為「身體臆形症」(Body Dysmorphic Disorder, BDD)是身心科方面的疾病，可能跟血清素和多巴胺系統有關。病人往往會過度關注自己的外貌並對微小缺陷過度想像，執著的行為造成痛苦，導致憂鬱、焦慮或恐慌等症狀，甚至產生自殺的念頭。有時候還會產生強迫性的舉動，例如不斷地照鏡子確保自己的外貌保持在「完美」狀態。罹患此疾病的病人容易受外在環境影響，他們需要他人的肯定、自尊心低下，且大多不會尋求專業的治療，反而是前往非精神科的整型門診進行改善外貌的手術，這樣不但沒辦法從根本解決問題，還會使患者陷入「不滿意自己外貌」的泥淖之中。

怎麼知道自己有沒有容貌焦慮？林俊成心理師認為，容貌焦慮經典症狀可以「FACE」四方面判斷：臉部回饋(Facial Feedback)、外表焦慮(Appearance Anxiety)、照片美肌(Camera Cosmetic)、自尊表現(Esteem Expression)。若對以上四種情形明顯地在意，就有可能是容貌焦慮症。

**F****臉部回饋**

對外在做出重複行為或心智活動。反覆詢問他人對於自己外表的意見、不停照鏡子、和他人比較外觀，在意他人對自己臉部的回饋。

**A****外表焦慮**

對外貌過度擔心，懷疑自己是否好看，即使旁人給予正面回饋，還是會焦慮。

**C****照片美肌**

拍照沒有使用濾鏡、修圖就會感到焦慮;即使短暫出門也要化妝。

**E****自尊表現**

沒有自信、自尊表現低落，言談中常表達對自己外貌很在意，也會在意他人對自己容貌的看法，常覺得別人比自己漂亮。

「每個人都想追求完美」但偏偏這世界上就是沒有十全十美的人。雅東醫院精神科主治醫師黎美嫻指出，身體臆形症的患者為青少年居多，很可能是因為青少年族群接觸社群軟體較多。在第二性徵出現的時期，青少年開始注重外表，外加同儕壓力使其更容易受到社群媒體內資訊的影響，導致他們對自己的容貌感到擔心。此外女性族群、公眾人物、自尊與自我形象低落者，也是容貌焦慮症好發族群。

當對自己外貌感到不滿意，並且嚴重影響到日常生活時，可以嘗試：一、轉移注意力，把注意力集中在自己滿意的事物上。二、減少使用社群媒體的時間，遠離網路對於「美」的形象傳遞。三、自我肯定，學會接納不完美的自己。四、減少專注於外貌的時間，花時間在充實自己的活動上，可以培養一個興趣或開發新技能。比起成為一個完美無瑕的人，不如多充實自己、豐富自己的內涵。

我們也可以透過容貌焦慮經典症狀的「FACE」檢測法，判斷身邊的人是否患有容貌焦慮症。若發現自己親朋好友成為容貌焦慮者，我們也能從旁給予協助。並試著引導對方了解自己的優點，鼓勵他們發揮自己的優勢，幫助他們脫離外貌焦慮的折磨。

關於美的定義從來就不是一個標準答案，過度的追隨大眾的審美只會讓自己陷入焦慮與不滿意的循環。口罩令解除後，每個人都要揭開「真面目」，或許你會對自己的真實面貌感到不安，怕自己的容貌會不符合大眾所認為的美，遲遲不願意脫下口罩。然而，每一個人都是獨一無二的，不需要跟他人做比較，擁有自信的人無論如何都是閃閃發光的！所以別害怕脫下口罩，有自信的你就是最美的！

**參考資料**

1. <https://www.healingdaily.com.tw/articles/容貌焦慮症是什麼-心靈紓壓/>
2. [https://enews.tsgn.ndmctsgn.edu.tw/edm/content\\_detail.aspx?eid=267](https://enews.tsgn.ndmctsgn.edu.tw/edm/content_detail.aspx?eid=267)
3. <https://newslab.pts.org.tw/video/180-有一種醜，是你覺得自己醜！你聽過「容貌焦慮」嗎？>
4. 圖片來源：Mind & Life 心活誌粉絲專頁 [https://www.facebook.com/mindandlife.media?\\_tn\\_=-UC\\*F](https://www.facebook.com/mindandlife.media?_tn_=-UC*F)

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖