

خودآموز گام به گام

درمان شناختی - رفتاری اختلال خوردن

ویریه روانشناسان، مشاوران

گردآورنده: بهمنار وثوقی

این مجموعه درمانی می‌کوشد با تکیه بر نتایج پژوهشی قوی در زمینه درمان شناختی-رفتاری اختلالات خوردن و فوراندن، برنامه درمانی مدونی را در جهت کاهش این اختلالات فراهم آورد. در این دروس می‌توان به چهار مرحله اشاره کرد که هر یک از آنها شامل چندین عنصر مختلف است که برای زمینه‌های نسبتاً اختصاصی مناسب طراحی شده‌اند.



انتشارات پویش‌پندار

ش.پ: ۱۴۹۰۴

۱۳۹۸

سرشناسه	: وثوقی، ساناز، ۱۳۶۳- گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: خودآموز گام به گام درمان شناختی - رفتاری اختلال خوردن: ویژه روانشناسان، مشاوران/ گردآورنده ساناز وثوقی.
مشخصات نشر	: تبریز: پویش پندار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ ص: جدول.
شابک	: 978-622-95954-3-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات
موضوع	: Eating disorders
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات - درمان
موضوع	: Eating disorders -- Treatment
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات - بیماران - مشاوره
موضوع	: Eating disorders -- Patients -- Counseling of
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات - بیماران - توانبخشی
موضوع	: Eating disorders -- Patients -- Rehabilitation
موضوع	: تغذیه - بیماری‌ها - پیشگیری
موضوع	: Nutritionally induced diseases -- Prevention
رده‌بندی کنگره	: RC۵۵۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸ ۸۲۲



انتشارات پویش پندار

ش. پ: ۹۰۴

نام کتاب: خودآموز گام به گام، درمان شناختی - رفتاری اختلال خوردن

گردآورنده: ساناز وثوقی

ناشر: انتشارات پویش پندار

طراحی جلد و صفحه آرایی: واحد کامپیوتر انتشارات پویش پندار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۴-۳-۵

ISBN: 978-622-95954-3-5

آدرس: تبریز- آبرسان- جنب اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی- برج سهند- طبقه ۱۱

تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۵۴۷۰۳

مقدمه ۹

پیشگفتار ۱۱

فصل اول: اختلال خوردن

- بی‌اشتهایی عصبی ۱۷
- پراشتهایی عصبی یا جوع عصبی ۲۲
- آمادگی لازم و پیش فرض‌های لازم برای درمان ۲۵

فصل دوم: مرحله اول درمان

- مفهوم‌سازی فرمول‌بندی ۳۳
- تنظیم اهداف درمانی ۳۴
- ثبت برگه‌های مشاهدات روزانه ۳۴
- جلب همکاری مراجع برای وزن کردن هفتگی ۳۶
- آموزش مراجع ۳۷

- ۴۰ خلاصه جلسات ۱ الی ۸
- ۴۳ جلسات مرحله اول درمان

فصل سوم: مرحله دوم درمان

- ۵۴ شناسایی کمال گرایی، عزت نفس پایین، و مشکلات بین فردی
- ۵۶ بازنگری
- ۵۶ جلسات مرحله دوم

فصل چهارم: مرحله سوم درمان

- ۶۲ حذف رژیم غذایی
- ۶۴ بازسازی شناختی
- ۶۷ اهمیت دیگر جنبه‌های خود ارزیابی
- ۶۷ شناسایی مسائل مربوط به تک کردن بدن و اجتناب از آن
- ۶۸ شناسایی احساس چاقی
- ۶۸ شناسایی ریشه‌های افکار بیش ارزش گذاری شده به عنوان عوامل زمینه ساز
- ۶۹ شناسایی قوانین رژیمی نادرست
- ۶۹ شناسایی نقش حوادث و عوامل بیرونی
- ۷۰ آموزش حل مسئله
- ۷۱ خلاصه جلسات مرحله سوم

فصل پنجم: مرحله چهارم درمان

- ۷۹ پیگیری‌های بعد از درمان
- ۸۰ موردهای عینی چالش شناختی
- ۹۳ منابع

توجه به سلامت روانی افراد جامعه و پیشگیری و انجام مداخلات لازم از اهداف مهم نظام سلامت هر جامعه‌ای است و لازم است برنامه‌ریزی‌های درست و مطلوبی در خصوص تامین سلامت روانی کلیه افراد جامعه انجام گیرد. اختلالات خوردن از جمله اختلالاتی است که می‌تواند مورد توجه قرار گیرد و با توجه به پیامدهایی که می‌تواند داشته است انجام اقدامات پیشگیرانه و همچنین مداخلات روان‌شناختی ضرورت ویژه‌ای می‌یابد. فلذا لازم است افرادی که به صورت تخصصی با اختلالات خوردن درگیر هستند آشنایی کافی با نحوه مداخلات صحیح در خصوص این دسته از مراجعین داشته باشند. رویکرد شناختی رفتاری عنوان یک رویکرد درمانی که اثر بخشی آن در بسیاری از اختلالات قابل توجه بوده است در این خصوص نیز فرایندی را تعریف کرده است که در صورت دریافت آموزش‌های لازم و کسب تجربه می‌تواند سودمندی قابل توجهی داشته باشد. این مجموعه توسط خانم ساناز وثوقی که تجارب متعدد و ارزنده در مشاوره و رواندرمانی دارند و تحقیقات متعددی نیز در این خصوص داشته‌اند تهیه گردیده و بر آن است که فرایند درمان شناختی رفتاری این اختلال را به صورت کاربردی و گام به گام در اختیار مشاوران و روانشناسان قرار دهد. امید می‌رود که بتواند گام مؤثری در تامین آموزش‌های لازم و به روز رسانی اطلاعات این عزیزان برداشته باشد.

رقیه عیدی خطیبی

تابستان ۱۳۹۸