

رهایی از چاقی

راهکارهایی برای رهایی از اعتیاد به خوردن

دکتر پریسا گل کاریان

انتشارات درنا قلم

تهران، ۱۳۹۹

سرشناسه: گل کاریان، پریسا، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از چاقی: راهکارهایی برای رهایی از اعتیاد به خوردن /
مشخصات نشر: دکتر پریسا گل کاریان
مشخصات ظاهری: تهران: درنا قلم، ۱۳۹۹.
شابک: ۲۸۸ ص.
۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۷-۳۷-۶
نویسنده: فیبا
موضوع: کم کردن وزن - درمان چاقی
رده بندی کنگره: RM ۲۲۲/۲
رده بندی دیسی: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابخانه: ۶۰۳۲۱۰۸

رهایی از چاقی
نویسنده: دکتر پریسا گل کاریان

ویراستار: شهلا ارژنگ
طرح جلد: میثم خاکپور
مدیر پیش تولید: پژمان آرایش
چاپ اول: بهار ۱۳۹۹
شمار نسخه های این چاپ: ۱۰۰۰

حق چاپ برای نشر درنا قلم محفوظ است
لیتوگرافی: هنر گرافیک / چاپ: کاج / صحافی: پیکان
ناظر فنی: آرش موسوی عربانی
تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

فهرست

۱	مقدمه
---	-------

فصل اول

۹	فرد چاق کیست؟
۱۶	ما داریم به زندگی طبیعی باز می‌گردیم.
۲۳	پر خوری اعتیادی چیست؟
۲۴	ویژگی‌های اعتیاد و رفتارهای مرتبط با آن
۲۷	حال ببینید آیا شما یک معتاد به خوردن هستید؟
۳۵	تسلیم شدن
۴۰	صداقت
۴۶	ما رژیم نداریم.
۵۲	پایبندی به قانون استفاده از ترازو.
۵۴	دقت در زمان بندی خوردن و برنامه‌ریزی برای آن.

۵۸	گرفتن حس سیری
۶۳	تمرین دادن مغز برای گرفتن پیام سیری واقعی
۶۹	شناخت گرسنگی کاذب و گرسنگی واقعی
۷۰	شناخت غذاهای اغواکننده و ارضاکننده
۷۵	اهمیت سیستم حمایتی
۷۸	شناخت یادآورها و برانگیزاننده‌ها
۸۳	کشف بهانه‌ها
۸۶	تنظیم اهداف و انتظارات واقعی
۸۸	نرم‌نمایی مزلو
۹۲	لغزش
۹۴	وسوسه
۹۶	انزجاردرمانی
۱۰۰	اهمیت کشف تصاویر غلط و اصلاح آن‌ها و جایگزینی‌های درست
۱۰۴	برای ترک اعتیاد اراده کافی نیست
۱۰۸	شناسایی باورهایی که مانع تغییر و حرکت می‌شود
۱۱۵	تغییر
۱۲۷	راهکارهای خودارزیابی

فصل دوم

۱۳۳	هدف و راهکارهای دستیابی به آن
۱۳۴	ماهیت هدف چیست؟
۱۴۳	انگیزه یا منبع کنترل
۱۴۸	ویژگی‌های کلیدی شخصیت که شما را به هدف می‌رساند
۱۵۸	اهمیت مهارت حل مسأله

۱۶۳	شناخت ماهیت لذت
۱۶۸	نوازش
۱۷۷	شیوه‌های کنترل استرس از طریق مثبت بودن
۲۰۴	روانشناسی تنبلی

فصل سوم

۲۱۱	به ردی
۲۱۳	بخش دوم و بازگشت چیست؟
۲۱۸	قانون عمل و بازگشت
۲۲۳	بخش دوم، همبستگی و تأثیر ارتباط در مسیر ترک و بهبودی
۲۲۷	عزت نفس، نقش آن در بیان اهداف و روابط ما
۲۴۱	فاکتورهای رابطه سالم
۲۴۷	بخشش
۲۵۷	صمیمیت
۲۷۳	اساسنامه شخصی از قانون‌های من

مقدمه

۱۳ سال پیش، که دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره بودم، روزی با چند نفر از همکلاسی‌هایم در مورد اعتیاد صحبت می‌کردیم. تا آن موقع باورم از اعتیاد این بود که نباید به آن مبتلا شد، چون در صورت ابتلا دیگر راه نجاتی برای فرد وجود ندارد. یکی از دوستانم عنوان کرد که اعتیاد درمان‌پذیر است، این که ترک کردن کار راحتی نیست واقعیت است ولی این تفکر هم که علاج‌ناپذیر است اشتباه است اعتیاد دمان‌شدنی است و فقط باید فرد مبتلا در مسیر درست قرار گیرد و پیشنهاد کرد که یک جلسه در درمان‌گروهی که یکی از دوستانش به نام فریبرز صانع در یک مرکز ترک اعتیاد هر هفته آن را اداره می‌کرد شرکت کنم. از این پیشنهاد استقبال کردم و همان روز در آن جلسه گروهی شرکت کردم. گروه، ترکیبی بود از افراد تازه وارد، کسانی که در میانه مسیر ترک قرار داشتند و هنوز به بهبودی نرسیده بودند. افرادی که ۶ یا ۷ سال از دوره پاک‌ی‌شان می‌گذشت و هنوز هم در گروه نه به طور هفتگی ولی به طور مداوم شرکت

می‌کردند و همچنین افرادی هم در گروه شرکت داشتند که در آخر خط نبودند ولی خیلی زود مسیر درست را انتخاب کرده بودند.

باید بگویم که در آن روز به شدت تحت تأثیر قرار گرفتم. اول به خاطر توانایی انسانی، آن هم زمانی که دیگر نه خودت به بهبودی امید داری و نه اطایان، و دوم تحت تأثیر توانمندی بی‌چون و چرای فربرز صفی، همسر درمان و مدیریت گروه و هم در ایجاد کردن انگیزش در اعضا.

اجازه حواسم که من هم به عنوان کارورز هر هفته در گروه شرکت کنم چون فکر می‌کردم که فرصت خوبی است تا درمان گروهی را به طور عملی یاد بگیرم که با مراقات انسان، من از هفته بعد به طور مستمر و پیگیر در جلسات شرکت کردم. در گروه هر هفته از مفاهیم اعتیادی و مواد مصرفی، ویژگی‌های افراد وابسته به سرود و چگونگی رهایی و بهبود صحبت می‌شد. باید کمی هم در مورد خودم بگویم که تا آن زمان، دوره‌های کاهش و افزایش وزن زیادی را پشت‌سر گذاشته بودم. تازه خوبی داشتم و هر بار موفق می‌شدم که وزن اضافه را کم کنم، و البته بعداً از همان روزی که به وزن دلخواهم می‌رسیدم دوباره کم‌کم اضافه وزن شروع می‌شد تا جایی که از تصویر خودم در آینه فراری می‌شدم و باید به فکر گرفتن رژیم می‌بودم و بعد دوباره چرخه تکراری کاهش و افزایش وزن را از اول تکرار می‌کردم، تقریباً دیگر بر این باور بودم که زندگی من دو قسمت دارد، یکی زمانی که می‌توانم هر زمان و هر چیزی را که دوست داشته باشم بخورم و قسمت دیگر زندگی‌ام که باید رژیم بگیرم. از این چرخه افزایش و کاهش وزن واقعاً خسته شده بودم. البته کسانی که من را از گذشته می‌شناختند

شاید فکر کنند که چاق و بدهیکل نبودم ولی واقعیت این بود که به خاطر ورزشکار بودن و عشق به ورزش، می توانستم بخشی از اضافه وزنم را مدیریت کنم و این توانایی را هم داشتم که از یک جایی به اضافه وزنم نه بگویم و دوباره خودم را به روشی نو، مثلاً یک دکتر تغذیه جدید و یک رژیم تازه، لاغر کنم. البته همیشه این ترس با من بود که اگر روزی بنا بر دلیلی فیزیک نتوانم این قدر ورزش کنم، با این پرخوری کردن ها، چه اتفاقی برای من می افتد.

وقتی از شبهه پرخوری حرف می زنم، منظورم همان شکل از پرخوری است که میزان وزن من به سیر افزایشی را طی می کند و اگر به هر طریقی جلوییش گرفته نشود، می تواند به ضافه وزن های خیلی بالا منجر بشود و همین طور هم بالا برود. جالب این که همان زمان که در آن گروه شرکت داشتم، دوباره اضافه وزن پیدا کرد. بودم و این فکر و احساس که چاق شده ام و برای کاهش آن باید کاری بکنم دوباره با من بود و به شدت هم از این که دوباره باید رژیم بگیرم احساس انزجار و استیصال داشتم - نه برای این که اراده نداشتم، تنها به این دلیل که دیگر این مسیر خیلی تکراری شده بود.

در همین حین وقتی مطالب گروه اعتیادی را می شنیدم، دایمی فکر می کردم که چقدر عجیب است، به همان اندازه که مصرف مواد در حال روانی افراد گروه کاربرد داشت، غذا خوردن هم برای من اثربخش بود. همان گونه که آن ها از مصرف مواد حالشان خوب می شد من هم با خوردن غذا حالم خوب می شد. به طوری که وقتی آن ها حالشان بد بود، خود را

مستحق مصرف می‌دانستند و من هم زمانی که حال خوشی نداشتم، اضافه وزن پیدا می‌کردم چون خودم را مستحق خوردن می‌دانستم. با این‌که پیامد این پرخوری حالم را بدتر می‌کرد و من متوجه پرخوری و وزن افزایش وزنم بودم و بعد به شدت احساس گناه می‌کردم، باز هم نمی‌توانستم جلوی پرخوری‌ام را بگیرم و با خودم می‌گفتم الان زمان آن نیست که به خودم نه بگویم و قرار نیست که در این وضعیت بد روحی بیشتر از این تحت فشار قرار بگیرم. هر وقت که حالم خوب شد، وزن اضافی را کم می‌کردم.

همان‌قدر که مصرف مواد اعتیادی بر زندگی آن‌ها تأثیر مخرب داشت، پرخوری هم بر زندگی من آشکار بود با همان دلایل مشترک بین رفتار من با غذا و مصرف یک فرد معتاد دانش و قوس این تعبیر و ارتباطش در درون خودم بودم که پایان آن جلسه فرا رسید و من به فریبرز صفی گفتم، جالب است وقتی تو و گروه در مورد اعتیاد و اهمیت و شکل آن حرف می‌زنید، من فکر می‌کنم غذا برای من همان اثربخشی را دارد که ماده اعتیادی برای اعضای گروه. فریبرز گفت: استباه نکردی. الان در کشورهای پیشرفته، در درمان پرخوری، غذا هم جزو مواد اعتیادی شناخته شده و مثل دیگر اعتیادهاست. به طور مثال، اعتیاد به کار، خرید کردن، قمار و... حتی وابسته شدن به روابط سمی و مخرب. مقالات علمی زیادی هم در این باب نوشته شده که غذا یک ماده اعتیادی است و در دنیا گروه‌های زیادی وجود دارد که از همین طریق درمان‌های مرتبط با مفهوم اعتیاد، وابستگی اعتیادی‌شان به غذا را ترک می‌کنند و گروه

پرخوران گمنام^۱ چند سالی است که در ایران فعالیت می‌کند و افراد زیادی هم جذبش شده‌اند که برای آشنایی بیشتر می‌توانم کتاب‌ها و مقالاتی را در این موارد معرفی کنم. این شروع آگاهی و کار من در این زمینه بود.

به دو دلیل برایم مهم بود که از آن سر در بیاورم. اول این‌که مشکل اساسی خودم به نام باور این‌که درمان وابستگی به خوردن در درون من به راهکاری بیش از گرفتن یک رژیم غذایی برای مدتی نیاز داشت. در درمان کاهش وزن باید خودت هم عشق به غذا و پرخوری را تجربه کرده باشی که بدانی وقتی مراجعات باید از خوردن غذای اضافی بگذرند چه روند پیچ در پیچی در روار و سطح احساسات و هیجان‌اتشان اتفاق می‌افتد و دوم این‌که اگر راه اثربخش برای مفاهیم را در درمان خودم درک کنم، قطعاً خواهم توانست آن را به مراجعان دیگر نیز انتقال بدهم. این کتاب با وجود این‌که از راهکارهای شناختی و رفتاری در درمان و تغییر عادات‌ها استفاده کرده، به طور ویژه و اختصاصی از نظریه خاصی پیروی نکرده است، بلکه مجموعه‌ای است از نصریه‌ها و راهکارهای مختلف اثربخش روانشناختی در مورد شناخت اعتیاد و از بین آن، چگونگی ارتباط آن با سبک زندگی فرد، ارتباط اعتیاد با خوردن و عده و راهکارهای درمان براساس تغییر سبک زندگی فرد که در کنار آن تجربه‌ها و راهکارهای خلاقانه من به همراه مراجعانم در روند کاهش و بهبود وزن آورده شده است. باید بگویم طی تمام این سال‌ها در کار با عده

زیادی از افراد پرخور، بدون شک در هر جلسه من نیز درمان جوی اعضای گروهی بوده‌ام که خودم هدایت و درمانش را به عهده داشتم.

این کتاب شامل سه فصل است. فصل اول حاوی اطلاعاتی است برای آگاهی از مسأله اعتیاد و ارتباط آن با پرخوری به همراه راهکارهای درمانی شناختی و رفتاری برای تغییر سبک زندگی فرد. فصل دوم، بخشی مجزا در مورد هدف است که به ما می‌آموزد برای رسیدن به هدف به چه شناخته‌هایی از خودمان و آن هدف نیاز داریم تا از طریق این آگاهی موفق شویم خود را به سر منزل مقصود برسانیم. باید بگویم با این که این کتاب در مورد اعتیاد به خوردن است، ولی خواندن فصل دوم کتاب به طور مجزا می‌تواند برای تمام کسانی که هدفی را دنبال می‌کنند آگاهی‌بخش و تأثیرگذار باشد چرا که به طور کلی در فصل دوم از راه‌های رسیدن به هدف صحبت شده است. دلیل آوردن این فصل به این خاطر بوده که بسیاری از ما هدف‌مان را می‌نامیم و شاید حتی راه رسیدن به آن را نیز بدانیم ولی عدم آگاهی از ماهیت و طبیعت خود هدف به طور عمومی و فاکتورهای کنترل‌کننده که بر روی موفقیت تأثیر می‌گذارند ما را از دستیابی به آن ناکام می‌کنند به طوری که به این منزلت‌ها منحرف می‌شویم بلکه در بسیاری از مواقع اهداف‌مان نیز نیمه‌کاره می‌شوند. فصل سوم در مورد بهبودی و فاکتورهای تأثیرگذار بر آن است که هم در مورد ویژگی‌های آسیب‌رسان و هم در مورد فاکتورهای حمایت‌کننده بهبودی است - بخشی که اطلاعاتش به ما کمک می‌کند اولاً هدف به دست آمده را حفظ کنیم که همان کاهش وزن اضافی است،