

نقش استرس در بروز چاقی

لیلا قدسی

انتشارات

بهنام قلم



سرشناسه	قدسی، لیلا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	نقش استرس در بروز چاقی / لیلا قدسی.
مشخصات نشر	کرج بهنام قلم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۰۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۳-۹-۹۸۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	چاقی -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Obesity -- Iran -- Psychological aspects -- Case studies
موضوع	چاقی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Obesity -- Iran -- Case studies
رده بندی کتره	۱۳۹۶ ۷۴۰/۶۲۸/۴
رده بندی دیرین	۶۱۸/۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۷/۱

نقش استرس در بروز چاقی

لیلا قدسی

۳-۹-۹۸۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸: شابک

اول ۳۶۲: نه‌ت چاپ

۱۰۰۰ نسخه شابک

تومان ۱۱۵۰۰ قیمت

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری کلی و جزئی از کتاب پیگرد قانونی

دارد.



فهرست

پیشگفتار	۱۰
فصل ۱ (چاقی چیست؟)	۱۳
مقدمه	۱۴
منظور از چاقی چیست؟	۱۹
عوامل مهم تعیین کننده چاقی	۲۱
وضعیت اقتصادی اجتماعی	۲۱
فعالیت بدنی	۲۳
تعداد فرزندان	۲۴
ازدواج	۲۴
جنس	۲۵
سن	۲۶
افسردگی	۲۷
سابقه فامیلی	۲۷
رژیم غذایی	۲۸
فصل ۲ (استرس ادراک شده و تأثیر آن بر چاقی)	۳۱
استرس ادراک شده	۳۳



- ۳۵..... نظریه‌های استرس
- ۳۹..... فشارهای روانی خوشایند و ناخوشایند
- ۳۹..... انواع محرک‌های فشارزای اصلی
- ۴۰..... استرس کوتاه مدت و بیماری
- ۴۰..... مؤلفه‌های آموخته شده استرس
- ۴۱..... پی‌ی بین پذیرش و پاسخ استرس
- ۴۱..... تمیز نشانه‌ی استرس
- ۴۲..... دسترسی به پاسخی انطباقی
- ۴۳..... تجربه مکرر با محرک محتاجی
- ۴۵..... یادگیری نحوه پاسخ‌دهی به استرس
- ۴۶..... تعامل فرد با محیط و استرس
- ۴۷..... مؤلفه‌های شناختی استرس
- ۴۸..... انطباق مسئله محور و انطباق هیجان محور
- ۴۹..... عوامل موقعیتی و کنترل شخصی
- موقعیت‌های بالقوه قابل کنترل
- ۵۱..... موقعیت‌های احتمالاً غیر قابل کنترل
- ۵۱..... قابلیت کنترل و طول عمر
- ۵۳..... فصل ۳ (طرحواره‌های ناسازگار اولی)
- ۵۴..... طرحواره چیست؟



نقش استرس در بروز چاقی

- ۵۶..... منظور از طرحواره‌های ناسازگار چیست؟
- ۶۰..... ویژگی‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- ۶۲..... تاریخچه طرحواره و طرحواره درمانی
- ۶۴..... چگونگی شکل‌گیری طرحواره درمانی
- ۶۹..... فصل ۴ (مفهوم راهبردهای مقابل‌های چیست؟)
- ۷۰..... راهبردهای مقابل‌های
- ۷۰..... مقابله علمی
- ۷۲..... راهبرد تکلیف مدار
- ۷۳..... راهبرد هیجان مدار
- ۷۳..... راهبرد اجتناب مدار
- ۷۴..... مقابله متمرکز بر مسئله
- ۷۵..... مقابله متمرکز بر هیجان
- ۷۶..... مقابله فعال
- ۷۹..... راهبردهای مقابله‌ای سازش یافته و سازش نایافته
- ۸۱..... عوامل مؤثر در انتخاب سبک‌های مقابله
- ۸۲..... سبک‌های مقابله و نقش آن در بروز بیماری‌ها
- ۸۱..... فصل ۵ (کنترل چاقی بر اساس نظریه‌های علمی و یافته‌ها)
- ۸۴..... نظریه‌های علمی مرتبط با بروز چاقی
- ۸۶..... نگاهی به پژوهش‌های انجام شده در بروز چاقی
- ۸۷..... آیا در استرس ادراک شده بین افراد چاق و عادی تفاوت وجود دارد؟ ...



نقش استرس در بروز چاقی

آیا در طرحواره‌های ناسازگار اولیه بین افراد چاق و عادی تفاوت وجود دارد؟

۸۸

آیا در راهبردهای کنار آمدن بین افراد چاق و عادی، تفاوت وجود دارد؟

۹۶ آیا چاقی قابل پیشگیری است؟

۹۹ منابع و مآخذ



پیشگفتار

چاقی، یکی از مشکلات شایع سلامت عمومی است که روند رو به رشد آن به یکی از نگرانی‌های عمده سلامت جهانی، تبدیل شده است. سازمان بهداشت جهانی برآورد کرده بود، تا سال ۲۰۱۷ بیش از ۷۰۰ میلیون فرد چاق در دنیا وجود خواهد داشت. امروزه چاقی و افزایش وزن به عنوان پنجمین عامل مرگ و میر در جهان مطرح می‌باشد. این پدیده نیز تأکید دارند، چاقی و افزایش وزن در بزرگسالی، یک عامل عمده، برای بسیاری از بیماری‌ها و حتی افسردگی محسوب می‌شود. چاقی، می‌تواند اثراتی نامطلوب بر توانمندی افراد، برای تجربه یک زندگی فعال و پویا داشته باشد. با توجه به مستندات موجود می‌توان این نکته را در نظر گرفت که مشکلات ناشی از چاقی، بسیار پیچیده بوده و عمدتاً به علت و یا بدتر شدن مشکلات جسمی محدود نمی‌شود. چاقی و مشکلات طبی ناشی از آن، می‌تواند بر توانمندی عملکرد افراد، برای داشتن یک زندگی فعال و پویا، تأثیر گذار باشد. در دهه اخیر، ناتوانی‌های مربوط به چاقی افزایش یافته و چاقی به یک عامل خطر ناتوانی در زندگی افراد، تبدیل شده است.

افراد چاق، توانایی زندگی کاملاً فعال را ندارند. چاقی بر عملکرد جسمی و روانی - اجتماعی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. به عبارتی،



عوامل داخلی و خارجی گسترده و پیچیده‌ای، بر اشتها و در نتیجه بر مقدار و نوع غذای مصرفی توسط انسان، مؤثرند. تصور می‌شود، استرس بر عادت غذایی انسان تأثیرگذار باشد، لذا این موضوع در مطالعات انسانی و حیوانی مورد بررسی و توجه قرار گرفته است. برای بسیاری از مردم خودداری کردن از مصرف غذا، پاسخ معمول به وضعیت‌های استرس زان است، بلکه پاسخ طبیعی، مصرف غذاهای پر انرژی می‌باشد. چاقی یک اپیدمی جهانی و یکی از آسیب‌های جدید محسوب می‌شود که در سطح خطرناکی در حال افزایش است و می‌توان آن را با عوامل ژنتیکی و محیطی نسبت داد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۴).

تحقیقات نشان داده است، شیوع چاقی و اضافه وزن به میزان هشدار دهنده‌ای رو به افزایش است. در ایران هم به دلیل تغییر در شیوه زندگی و الگوی تغذیه‌ای، شیوع چاقی افزایش داشته است. بنابراین لازم است برای درمان چاقی و جلوگیری از عوارض آن، رویکرد های روانی و درمانی به عنوان شیوه‌ای مناسب، مورد بررسی قرار گیرند.