



نام‌نجاری‌های تغذیه

ملا- رختارهای غلط تغذیه‌ای

نویسنده:

بهمن ابراهیمی



انتشارات اسرار

فهرست مندرجات

مقدمه.....	۵
فصل اول، شناخت جنبه‌های مختلف ناهنجاری تغذیه‌ای.....	۷
فصل دوم، کی و چگونه برای تغییر آماده شویم؟.....	۳۳
فصل سوم، ناهنجاری تغذیه‌ای به چه علت استمرار می‌یابد؟.....	۴۵
فصل چهارم، در صورت ناهنجاری تغذیه‌ای خود چگونه باید نظارت کنیم (خود-نظارتی).....	۷۷
فصل پنجم، شیوه‌های تغذیه مناسب و وزن‌کشی منظم.....	۹۱
فصل ششم، توضیحات تکمیلی در مورد تغذیه بینج، پاک‌کننده‌ها و ورزش افراطی.....	۱۰۷
فصل هفتم، توضیحات لازم درباره خلق و خوی ناهنجار تغذیه‌ای.....	۱۳۹
فصل هشتم، شناخت نسخه‌ها و قوانین رژیم‌های غذایی.....	۱۶۷
فصل نهم، مروری بر پیشرفت‌ها، دستاوردها و موانع تغییر.....	۱۹۵

یکی از مهم‌ترین اشکال و صور معالجه اختلال یا ناهنجاری تغذیه‌ای، **معالجه رفتاری-شناختی** *Cognitive Behavioural Therapy*، یا سی‌بی‌تی (CBT) می‌باشد. این الگو بدان منظور طراحی شده است تا رفتارها و افکاری را تغییر دهد که موجب تشکیل و حفظ ناهنجاری‌های تغذیه‌ای می‌شوند. تمرکز سی‌بی‌تی تغذیه دادن رفتارها و به چالش کشیدن افکاری است که حافظ و نگه‌دارنده ناهنجاری‌های تغذیه‌ای می‌باشند.

در این کتاب تمرکز بر این است که برخی از عناصر کلیدی سی‌بی‌تی جهت توضیح و تفهیم ناهنجاری‌های تغذیه‌ای به شما ارائه شود. این عناصر در مدل‌های مختلف به تفصیل مورد بحث قرار گرفته‌اند، و شما می‌توانید ضمن مطالعه آن‌ها و کسب شناخت نسبی از الگوی ناهنجاری تغذیه‌ای خویش، تمرینات لازم را نیز اجرا نمایید تا بتواند این ناهنجاری‌ها را از جنبه رفتاری و ذهنی، پاک‌سازی نمایید. لذا به جز مطالعه این کتاب که بیش‌تر جنبه آگاهی‌بخشی دارد؛ برای رفع ناهنجاری‌های تغذیه‌ای ضروری دارد فعالیت‌های بیش‌تری انجام دهید. از جمله این که تمرینات هر مدل را با مطالعه و اجرا کنید.

همه این‌ها را که انجام دهید، واقع‌بینی حکم می‌کند که میزان انتظارات خود را در حد و اندازه یک کتاب تعدیل و تنظیم نمایید، پیچیدگی‌های موضوع زیاد است و هیچ‌کس نمی‌تواند یک بیماری جدی و اساسی را صرفاً با مطالعه کتاب مرتفع سازد؛ یعنی این که ظرفیت تغییر شما، در حد و اندازه یک کتاب خواهد

بود، نه بیش‌تر. پس هیچ‌کدام از اقدامات فوق نمی‌توانند در برخی افراد جایگزین مراجعه به متخصصین و معالجات بالینی باشند. یقیناً کسانی که مدت طولانی درگیر ناهنجاری‌های تغذیه‌ای هستند، مطالعه این کتاب و تمرینات آن در حد و اندازه نوعی آشنایی با مشکل و ترس‌زدایی مقدماتی خواهد بود، تا بدانند که رفع مشکل آن‌ها خیلی دور از دسترس نیست.

بدل‌های تغییر ناهنجاری رفتاری و فکری کتاب پیش رو، عمدتاً مناسب اشخاص است که در دامن مشکلات اختلالات تغذیه‌ای عمیقاً گرفتار نشده‌اند، درواقع به ۲۰٪ افراد جامعه بقیه می‌توانند با مطالعه و اجرای تمرینات آن، اگر در سطوح و درجات پایین ناهنجاری رفتاری هستند، یقیناً بر مشکل خویش غلبه کنند.

و اگر کسانی هستند که مشکل ناهنجاری تغذیه‌ای ندارند، ولی از سبک‌ها و الگوهایی رفتاری تبعیت می‌کنند که احتمال درگیر شدن آن‌ها در آینده وجود دارد، پس مناسب و شایسته است که این گروه نیز ضمن مطالعه با کسب آگاهی، به گونه‌ای پیش‌گیری به عمل آورند. درهر صورت لیستن همیشه بهتر است از ندانستن. اگر شما با این دانش خود بتوانید به درمان خود کمک کنید تا رفتارها و افکار خود در این زمینه را اصلاح کنند، حتماً پس از پایان دوستی و وظیفه‌شناسی خود را نیز دریافت خواهید کرد. یادمان باشد که سلامت جسم و روان آینده مأموریتی بس خطیر است که بدوش همه ما سنگینی می‌کند.

بهمن ابراهیمی