

# درمان شناختی رفتاری

## اختلالات خوردن در کودکان و نوجوانان

تألیف:  
د. سیه هاشمی



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۵

# بسم الله الرحمن الرحيم

|                     |                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | هاشمی، مرضیه، ۱۳۶۲ -                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | درمان شناختی رفتاری اختلالات خوردن در کودکان و نوجوانان/تالیف مرضیه هاشمی. |
| مشخصات نشر          | تهران: آوای نور، ۱۳۹۴.                                                     |
| مشخصات ظاهری        | ۱۲۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                    |
| شابک                | 978-600-309-185-6                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                        |
| موضوع               | غذا خوردن - اختلالات - بیماران/ غذا خوردن - اختلالات - پیشگیری             |
| مواد                | غذا خوردن - اختلالات در کودکان/ غذا خوردن - اختلالات در نوجوانان           |
| رده بندی کنگ        | RC ۵۵۲ / غ۴۸۲ / ۱۳۹۴                                                       |
| رده بندی دیوید      | ۶۱۶/۸                                                                      |

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۳ فروز، بن، خیابان شهید وحید نظری،  
بلاک ۹۹، طبقه دوم. تلفن: ۶ و ۳۵۵ ۰۹۶. نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲



## درمان شناختی رفتاری

اختلالات خوردن در کودکان و نوجوانان

تالیف: مرضیه هاشمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۸۵-۶

قیمت ۸۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

|    |                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه.....                                                            |
| ۹  | فصل اول: اختلالات خوردن، عدم رضایت از وضع بدنی، چاقی و کنترل وزن..... |
| ۹  | مشکلات روبه رشد چاقی.....                                             |
| ۱۱ | مطالبی خطرات رفتاری نوجوانان (YRBS): سوالات و پاسخ ها.....            |
| ۱۶ | رژیم سالم در مقایسه با رژیم ناسالم.....                               |
| ۱۷ | عدم رضایت از وضع بدنی: عوامل خطر زا و محافظتی.....                    |
| ۱۷ | عوامل خطر را.....                                                     |
| ۱۹ | موضوعات بازگشت کننده.....                                             |
| ۱۹ | تصویر بدنی ایده ال.....                                               |
| ۲۰ | بلوغ و توده‌ی بدنی.....                                               |
| ۲۰ | تاثیر اجتماعی: فشار خانواده و همسالان.....                            |
| ۲۲ | رژیم گرفتن.....                                                       |
| ۲۳ | خلق منفی.....                                                         |
| ۲۴ | سن.....                                                               |
| ۲۵ | جنسیت و خطر.....                                                      |
| ۲۵ | عزت نفس و کمال گرایی.....                                             |
| ۲۶ | عوامل محافظتی.....                                                    |
| ۲۶ | تاثیرات اجتماعی: شرکت کنندگان ورزشی.....                              |
| ۲۷ | هرزه خواری.....                                                       |
| ۲۸ | اختلال نشخوار.....                                                    |

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۲۸ | اختلال تغذیه نوزادی یا اوایل کودکی                      |
| ۳۲ | چارچوب K-3                                              |
| ۳۲ | اختلالات خوردن در اواخر کودکی و نوجوانی                 |
| ۳۳ | تکیده فصل                                               |
| ۳۷ | فصل دوم: بی اشتهاهی عصبی: توصیف و مشخصه‌های رشدی مرتبط  |
| ۳۹ | زیرگروه‌های AN                                          |
| ۴۲ | دوره‌های درمی                                           |
| ۴۳ | همبودی‌ها                                               |
| ۴۴ | شیوع                                                    |
| ۴۵ | چکیده فصل                                               |
| ۴۷ | فصل سوم: پر اشتهاهی عصبی (BN) توصیف و مشخصات مرتبط رشدی |
| ۵۲ | دوره‌های درمانی                                         |
| ۵۳ | شیوع                                                    |
| ۵۳ | مقایسه‌ی بین AN و BN: انواع محدود در مقایسه بی اشتهاهی  |
| ۵۶ | چکیده فصل                                               |
| ۵۹ | فصل چهارم: عوامل و مدل‌های نظری                         |
| ۵۹ | اختلالات خوردن، موضوعات کنونی                           |
| ۵۹ | موضوعات کنونی در سبب شناسی                              |
| ۶۵ | مدل زیستی                                               |
| ۶۵ | عملکردهای زیستی، ژنتیکی و انتقال دهنده‌های شیمیایی      |
| ۶۶ | خلق و ویژگی‌های شخصیتی                                  |
| ۶۷ | چارچوب مثلثی                                            |

|     |                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| ۶۷  | مدل‌های تاثیر خانواده                                                        |
| ۶۸  | خانواده درمانی ساخت یافته                                                    |
| ۷۰  | مدل اجتماعی فرهنگی                                                           |
| ۷۲  | مدل‌های شناختی رفتاری                                                        |
| ۷۳  | چکیده فصل                                                                    |
| ۷۵  | فصل پنجم: تشخیص                                                              |
| ۷۹  | فصل ششم: مداخله، درمان و پیشگیری                                             |
| ۸۰  | درمان به استهائپ عصبی                                                        |
| ۸۱  | مداخلات پزشکی                                                                |
| ۸۱  | مداخلات رفتاری                                                               |
| ۸۲  | پیشگیری از L D                                                               |
| ۸۷  | فصل هفتم: درمان شناختی رفتاری برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات خوردن |
| ۸۷  | قدم اول: برنامه ریزی، پایه ریزی اصل شروع تغییرات                             |
| ۸۸  | زمان‌بندی و ساختار بندی درمان و نقش درمانگر                                  |
| ۸۹  | ساختار جلسات                                                                 |
| ۹۰  | تعیین اولویت‌ها در رابطه با مدرسه و سایر عوامل                               |
| ۹۰  | برگه‌ی ثبت روزانه                                                            |
| ۹۳  | تعیین محدودیت‌ها                                                             |
| ۱۲۳ | منابع                                                                        |

## مقدمه

اختلالات خوردن یکی از آشناترین و مزمن‌ترین مشکلات روان‌شناختی به شمار می‌آید که زنان جوان امروزی با آن مواجه هستند. اختلالات خوردن می‌تواند منجر به عوارض پزشکی جدی شود و اغلب درمان‌یافتنی و مشکلی به علت همبودی با سایر اختلالات روان‌شناختی مانند اختلالات خلقی، اختلالات مربوط به عاطفه و سوء مصرف مواد دارد. شواهد رو به رشدی وجود دارد که عدم رضایت از شکل بدنی نیز بین مردان به صورت سرگشته‌کننده شناخته شده است. اگرچه اکثر خوانندگان با اختلالات شدید رفتارهای خورشی اغلب بین زنان نوجوان و جوان آشنا هستند اما تعدادی نیز مد کن است که چنین اختلالاتی را اختلالات رشدی بدانند که ابتلا به چنین اختلالاتی می‌تواند در نوزادی و اوایل کودکی آغاز شود و به شکل اختلالات خوردن باقی بماند.

با توجه به تاثیر مخرب این اختلال در سلامت جسمانی و روانی نوجوانان توجه و درمان زودهنگام به این اختلال بسیار ضروری می‌نماید. درمان‌شناختی رفتاری که برای بسیاری از اختلالات روان‌شناختی کارایی خود را نشان داده است برای این اختلال نیز مستثنی نیست. به طوریکه در پژوهش‌های بسیاری کارایی این درمان نشان داده شده است. لذا در این کتاب سعی شده است تا ضمن شرح و توصیف اختلالات خوردن، بررسی عوامل آسیب‌شناسانه، تشخیص و درنهایت

درمان‌شناختی رفتاری این اختلال و همین‌طور نکات لازم جهت انجام این درمان، مطالبی ارائه شود. امید است تا مورد استفاده‌ی درمانگران و علاقمندان قرار گیرد.

مرضیه هاشمی