

## غلبه بر اختلال خوردن

یک رویکرد درمان شناختی- رفتاری  
برای پراشتهایی عصبی و اختلال پر خوری

کتاب کار خودیابوری تحت نظر

- مناسب برای افراد پر مشغله که وقت کمی برای درمان دارند
- بر اساس یک رویکرد پیشرفته شناختی- رفتاری برای اختلالات خوردن
- نیاز به جلسات کمتر و کوتاهتر نسبت به درمان شناختی رفتاری کامل
- بخش اعظم درمان را توسط خودتان و با حمایت و راهنمایی یک متخصص سلامت روان ماهر انجام دهید

نویسندگان

دبلیو. استوارت آگراس، رابین اف. ایل

مترجمین

دکتر محمدعلی گودرزی

(هیأت علمی دانشگاه شیراز)

مریم رضایی

|                     |                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | آگراس، دبلیو استوارت، ۱۹۲۹ - م. Agras, W. Stewart                                                                                                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | غلبه بر اختلال خوردن: یک رویکرد درمان شناختی - رفتاری / دبلیو استوارت آگراس، رابین اف ایل؛ [مترجم] محمدعلی گودرزی، مریم رضایی                                                  |
| مشخصات نشر          | تهران: اورنگ، ۱۳۹۳.                                                                                                                                                            |
| مشخصات ظاهری        | ۱۴۰ ص: جدول                                                                                                                                                                    |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۶۳۶-۳-۳                                                                                                                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                                                                                            |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Overcoming your eating disorder: a cognitive-behavioral treatment. Guided self-help for bulimia nervosa and binge-eating disorder. Guided self-help workbook, ۲۰۰۸ |
| یادداشت             | کتابنامه                                                                                                                                                                       |
| موضوع               | جوع - درمان                                                                                                                                                                    |
| موضوع               | غذا خوردن - اختلالات - بیماران - توانبخشی                                                                                                                                      |
| موضوع               | غذا خوردن - اختلالات - درمان                                                                                                                                                   |
| موضوع               | پریشوری بیمارگونه                                                                                                                                                              |
| شناسه افزوده        | ایل، رابین فی                                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده        | (Apple, Robin F. (Robin Faye                                                                                                                                                   |
| شناسه افزوده        | گودرزی، محمدعلی، ۱۳۴۳ - مترجم                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده        | رضایی، مریم، ۱۳۶۶ - مترجم                                                                                                                                                      |
| رده بندی کنگره      | ۱۴۹۳۷۸ / ۵۵۳RC                                                                                                                                                                 |
| رده بندی دیویی      | ۳۶۲ / ۱۹۶۸۵۲۶                                                                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۷۵۲۰۸۷                                                                                                                                                                        |



## انتشارات اورنگ

نام کتاب: غلبه بر اختلال خوردن

نویسنده: دبلیو. استوارت آگراس - رابین اف. ایل

مترجم: دکتر محمدعلی گودرزی، مریم رضایی

طراح جلد: فروغ بیژن

چاپ و صحافی: منشور سمیر

چاپ اول: ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۶۳۶-۳-۳

تعداد: ۱۰۰۰ جلد

بهاء: ۶۵۰۰ تومان

حق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۹۴۸۵۷۱۹۰

Email: nashreorang@gmail.com

## درباره درمان کارآمد

یکی از سخت‌ترین مشکلات بیماران مبتلا به اختلالات گوناگون یافتن بهترین کمک در دسترس است. هر فردی دوستان و آشنایانی را می‌شناسد که دستورات یک پزشک ظاهراً معتبر را دنبال کرده و نهایتاً پزشک دیگری تشخیص اولیه را اشتباه، یا درمان پیشنهادی را نامناسب و یا حتی مضر خوانده است. اکثر بیماران و یا اعضای خانواده آن‌ها این مشکل را با خواندن مطالبی درباره علائمشان، جست و جوی اطلاعات از اینترنت و یا پرسش از دوستان و آشنایان نشان می‌دهند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران بهداشت و درمان نیز آگاهند که مردم نیازمند، همیشه بهترین درمان را دریافت نمی‌کنند و از آن به عنوان «تنوع در شیوه‌های مراقبتی» یاد می‌کنند.

در حال حاضر سیستم‌های مراقبت بهداشتی سرتاسر جهان با معرفی «درمان‌های مبتنی بر شواهد» برای تصحیح این تنوع‌ها تلاش می‌کنند. در معنای ساده به نفع همه است که بیماران مؤثرترین و جدیدترین درمان را برای یک مشکل مشخص دریافت کنند. سیاست‌گذاران بهداشت و درمان نیز به این تشخیص رسیده‌اند که ارائه حداکثر اطلاعات به درمانجویان لازم است به طوری که آن‌ها بتوانند با یک تلاش مشارکتی به تصمیمی هوشمندانه دست پیدا کنند. این مجموعه از «درمان‌های کارآمد» نیز برای دستیابی به این مهم طراحی شده است. در این مجموعه تنها آخرین و مؤثرترین مداخله‌ها را برای مشکلات مشخص به زبان درمانجویان

توصیف می‌کند. ملاک‌های قرار گرفتن هر برنامه درمانی در این مجموعه شامل کسب بالاترین استانداردها از شواهد قابل دسترسی است که توسط گروه مشاورین علمی تعیین می‌شود. بنابراین، وقتی بیماران و یا اعضای خانواده آن‌ها، در جست و جوی یک متخصص بالینی کارآمد هستند که با این مداخلات آشنا و در مورد مناسب بودن آنها تصمیم بگیرد، آن‌ها می‌توانند مطمئن باشند که در حال دریافت بهترین کمک موجود می‌باشند، البته تنها متخصص حرفه‌ای بهداشت و درمانتان می‌تواند درباره‌ی ترکیب مناسب درمانی تصمیم‌گیری کند.

درمان شناختی-رفتاری (CBT)<sup>۱</sup> به عنوان مؤثرترین درمان برای پراشتهایی عصبی و اختلال پرخوری شناخته شده است. این نوع برنامه به حداقل ۶ ماه جلسات هفتگی همراه با یک متخصص ورزیده سلامت روان نیاز دارد. اگر از اختلال خوردن رنج می‌برید و به درمان نیاز دارید اما برای شرکت در درمان زمان کمی دارید، ممکن است یک برنامه کوتاه‌تر با زمان محدود برای شما مفید واقع شود.

طرح کلی کتاب یک برنامه خود یابری هدایت شده (GSH)<sup>۲</sup> بر اساس اصول درمان شناختی-رفتاری می‌باشد. گرچه جلساتی با یک درمانگر یا یک پزشک مورد نیاز است، معمولاً تعداد جلسات بیش از ۱۲ جلسه ۲۵ دقیقه‌ای نیست. تعداد زیادی از درمان‌ها توسط خودتان اجراء می‌شود و از کتاب فقط به عنوان راهنما استفاده می‌کنید و با آموختن مهارت‌های لازم و تمرین آن‌ها عادات سالمی را بنا می‌کنید. تنها به منظور دریافت تشویق و حمایت با درمانگران ملاقات می‌کنید. از طریق نظارت بر الگوی غذا خوردن روزانه و به کارگیری راهبردهایی مانند به چالش کشیدن افکار منفی و استفاده از تکنیک حل مسئله، نیازتان به

1. Cognitive-behavioral therapy

2. Guided self-help

پرخوری و پاکسازی را کاهش می‌دهید. خود یابوری هدایت شده کار سختی است، ولی منافع آن به سختی‌اش می‌ارزد. اگر نیاز و تمایل دارید، می‌توانید یک بار برای همیشه از این کتاب برای ارزیابی اختلال خوردنتان استفاده کنید.

دیوید اچ. بارلو، سردبیر

درمان کارآمد

بوستون، ماساچوست

www.ketab.ir

## فهرست

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| در باره درمان کارآمد.....                                    | ۵   |
| مقدمه.....                                                   | ۱۱  |
| پرخوری و پاکسازی.....                                        | ۱۵  |
| اثرات پرخوری و پاکسازی بر سلامتی.....                        | ۲۷  |
| درمان پرخوری و پاکسازی.....                                  | ۴۱  |
| شواهدی برای اثر بخشی خودیابری هدایت شده.....                 | ۵۱  |
| ارزیابی مشکلات خوردن.....                                    | ۵۵  |
| فهم و به کار گیری مدل درمان شناختی رفتاری.....               | ۶۱  |
| استفاده از یادداشت‌های روزانه غذایی برای نظارت بر خوردن..... | ۶۷  |
| ایجاد یک الگوی منظم از خوردن به علاوه وزن کردن هفتگی.....    | ۷۹  |
| غذاهای مشکل و ترس آور.....                                   | ۸۷  |
| نگرانی‌ها در مورد تصویر بدن.....                             | ۹۷  |
| مدیریت هیجانات و خلق شدید.....                               | ۱۰۳ |
| کار بر روی افکار و موقعیت‌های مشکل‌زا.....                   | ۱۱۱ |

- ۱۲۳ ..... اداره افراد دشوار
- ۱۲۷ ..... جلوگیری از بازگشت و حفظ تغییرات
- ۱۳۵ ..... درباره نویسندگان

www.ketab.ir

## مقدمه

این کتاب، خود درمانی با کمک یک درمانگر را توصیف می‌کند که عموماً تحت عنوان خودیآوری تحت نظر (GSH) نامیده می‌شود. کتاب برای افرادی نوشته شده است که از پرخوری با یا بدون پاکسازی رنج می‌برند، اختلالاتی که تحت عناوین پراشتهایی عصبی و پرخوری افراطی نامگذاری شده‌اند. کتاب حاضر باید تحت نظارت یک درمانگر یا یک متخصص سلامت روان واجد شرایط مورد استفاده قرار گیرد و از به کار بردن آن بدون کمک از متخصصین خودداری شود. هر چند مطالب مندرج در این کتاب تا حدود زیادی شما را برای غلبه بر پرخوری کمک می‌کند، توصیه می‌شود که همراه با مطالعه این کتاب در جلسات مشاوره‌ای یک متخصص سلامت روان نیز شرکت کنید تا ایشان زمینه‌های لازم را برای شروع برنامه و ادامه آن فراهم نماید و در غلبه بر موانع به شما کمک کند. می‌توان انتظار داشت که درمانگر جهت یافتن پاسخ برخی از سؤالاتی که دارید شما را به کتاب ارجاع دهد و بر مسئولیت شما در پیشبرد درمان تأکید کند. علاوه بر این، محدوده زمانی درمان با کمک این کتاب کوتاه‌تر می‌شود و نسبت به برنامه درمان شناختی رفتاری کاملی که کتاب بر اساس آن تدوین شده است جلسات کوتاه‌تر و کمتری مورد نیاز است زیرا که با استفاده از راهنماهای کتاب در منزل می‌توانید کمبودهای موجود در جلسات درمانی را جبران کنید و

با پیش خوانی مطالب در بین جلسات از محتوی جلسات درمانی بهره بیشتری ببرید. معمولاً بین ۸ تا ۱۲ جلسه درمانی برای به نتیجه رسیدن درمان از طریق این کتاب مورد نیاز است. البته، همه درمانجویان به دنبال درمان‌های کوتاه مدت نیستند و برخی افراد ترجیح می‌دهند درمان‌های کامل‌تری را که معمولاً شامل شرکت هفتگی در جلسات درمانی ۵۰ دقیقه‌ای به مدت ۶ ماه است را انتخاب کنند. در صورتی که مایلید جلسات درمانی طولانی‌تری داشته باشید می‌توانید در این مورد از درمانگر خود راهنمایی بخواهید.

قسمت ابتدایی این کتاب به طور مختصر به شرح دانش ما درباره پراشتهایی عصبی و پرخوری افراطی، چگونگی تأثیر پرخوری بر سلامتی و بهزیستی و شواهد تأثیر برنامه درمانی شناختی رفتاری می‌پردازد. علاوه بر این، شواهد فزاینده‌ای برای تأثیر خودیابوری به یاری درمانگر ذکر شده است. برای بسیاری از مردم، خودیابوری به یاری درمانگر ممکن است به اندازه شرکت در برنامه درمانی شناختی رفتاری کامل مؤثر واقع شود.

قسمت دوم کتاب حاضر به شرح درمان پرخوری پرداخته است و برنامه درمانی را به چند مرحله تقسیم کرده است. این مراحل با دقت زیادی تنظیم شده است به طوری که لازم است قبل از ورود به مرحله بعد درمانجو، مهارت‌های مرحله قبل را به خوبی کسب کرده باشد. برای ورود به مراحل بعد باید شما و درمانگران با یکدیگر تصمیم‌گیری نمایید.

درمان با یک جلسه ۵۰ دقیقه‌ای شروع می‌شود. در این جلسه درمانگر در مورد مشکل شما اطلاعاتی به دست می‌آورد و در زمینه اختلال شما نیز برایتان اطلاعات مفیدی عنوان می‌کند. بعد از این جلسه اولیه، در ماه اول هر هفته به مدت ۲۵ دقیقه درمانگران را ملاقات

خواهید کرد. اگرچه محتوی مورد بحث در این جلسات اهمیت دارد، آن چه که در بین جلسات انجام می‌دهید و تغییراتی که بر اثر تلاش‌های شما به وجود می‌آید نیز از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است. اشتباه نکنید، غلبه بر پرخوری و پاکسازی کار آسانی نیست، باید برای تغییر آماده باشید. پس از ۴ هفته، جلسات با فاصله ۲ هفته و بعد از چندین ماه جلسات با وقفه‌های ماهانه برگزار می‌شود. دلایل فواصل میان جلسات در حین پیشرفت درمان، فراهم ساختن فرصت کافی برای شماست تا روی مشکلات خودتان کار کنید. معمولاً ۱۰ جلسه برای اتمام دوره مورد نیاز است؛ ولی تعداد جلسات و فواصل بین آنها ممکن است بسته به دیدگاه درمانگر شما از پیشرفتتان متغیر باشد.