

مبارزه با پرخوری:

کتاب کار حاوی برنامه هشت هفته‌ای و

فرد ویژه جهت غلبه بر پرخوری و آشتی با غذا

فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۷
مقدمه	۹
پیشگفتار	۱۳
فصل ۱ پله‌های موفقیت	۱۵
فصل ۲ رمزگشایی از اختلال پرخوری شما	۲۷
فصل ۳ دست کشیدن از رژیم و معرفی جایگزین‌هایی برای آن	۴۱
فصل ۴ هفته ۱: صحنه موفقیت خود را تصویرسازی کنید	۶۷
فصل ۵ هفت قانون هدف‌گذاری که اثرگذار هستند	۸۷
فصل ۶ هفته ۳: نحوه تفکر خود را تغییر دهید	۹۹
فصل ۷ هفته ۴: بر روی امواج هیجانات و اشتیاق‌های خود برای خوردن موج سواری کنید	۱۱۹
فصل ۸ هفته ۵: خوردن و زیستن ذهن آگاهانه	۱۵۹
فصل ۹ هفته ۶: ایجاد روابط رضایت‌بخش تر جهت آشتی با غذا	۱۸۹
فصل ۱۰ هفته ۷: اقدام به بهبود محیط	۲۱۷
فصل ۱۱ هفته ۸: برقراری ارتباط با ارزش‌ها	۲۳۳
فصل ۱۲ جهت پیشگیری از پرخوری یک برنامه شخصی‌سازی شده طراحی کنید	۲۴۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۷۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۷۹

مقدمه مترجم

«لاغری برق آسا»، «پکیج جادویی کاهش وزن»، «راهکار تضمینی کاهش ۲۰ کیلو در دو ماه»، «خداحافظ اضافه وزن» و... کافی است چند دقیقه‌ای را در فضای مجازی سپری کنید یا نگاه کوتاهی به صفحه آگهی یک مجله یا روزنامه بیندازید تا با چنین جملات جذاب و پرزرق و برقی مواجه شوید، جملاتی که مخاطب خود را تشویق به خرید یک برنامه غذایی خاص و یا ثبت نام در یک دوره کوتاه مدت لاغری می‌کنند. در ظاهر هدف چنین برنامه‌هایی کمک به افراد جهت رسیدن به یک وزن ایده‌آل و در پیش گرفتن یک رژیم غذایی سالم است. طراحان این برنامه‌ها مدعی هستند که با کمک به مراجعین خود جهت کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام دلخواه‌شان این فرصت را برای آنها فراهم می‌کنند که عزت نفس خود را افزایش داده و با کسب دیدگاه مثبت تری نسبت به خودشان، اعتماد به نفس بالاتری در فعالیت‌های اجتماعی داشته باشند و بدین ترتیب موفقیت‌های بیشتری در طول زندگی به دست آورند. در چنین شرایطی با افزایش این گونه برنامه‌ها، می‌توان انتظار داشت افراد جامعه پیوسته به سمت سلامت روان بیشتر و زندگی پربارتر حرکت کنند اما واقعیت خلاف این امر را ثابت می‌کند. در طول دو دهه اخیر نه تنها شیوع بیماری‌های خوردن مانند پر خوری عصبی و بی‌اشتهایی عصبی افزایش شدیدی پیدا کرده است بلکه سایر بیماری‌های مزمنی که همبستگی بالایی با عادات غذایی افراد دارند مانند دیابت نوع ۲، فشار خون و کبد چرب به نسبت دهه‌های گذشته چندین برابر شده‌اند به صورتی که می‌توان افزایش افسارگسیخته این بیماری‌های مزمن را یکی از معضلات قرن بیست و یکم نامید. به راستی دلیل این امر چیست؟ چرا هم‌زمان با افزایش توجه مردم به رژیم غذایی و تناسب اندام، میزان شیوع اختلالات مرتبط هم پیوسته بیشتر می‌شود؟ برای درک علت این پدیده می‌بایست نگاه عمیق تری به آن داشته باشیم. این پدیده در واقع یکی از تظاهرات فرهنگ سرمایه‌داری است فرهنگی که در آن تمام مناسبات و فعالیت‌ها بر اساس سود سنجیده می‌شوند. اصالت سرمایه و سود در تمامی جنبه‌های زندگی آدمی ریشه دوانده است. در این فرهنگ ابتدا برای افراد جامعه نیاز تراشیده می‌شود و سپس راهکار رفع آن نیاز به بهای گزافی به آنها فروخته می‌شود. اگر از این منظر به مشکلات مرتبط با خوردن و عادات غذایی مردم نگاه کنیم متوجه می‌شویم که علت‌های زیربنایی این معضل عامدانه مغفول مانده است. طبق داده‌های به دست آمده از تحقیقات مختلف، پر خوری، کاهش فعالیت بدنی و گرایش به غذاهای فست فود مهم ترین علل افزایش بیماری‌های مزمن مرتبط با خوردن هستند. با این وجود در برنامه‌های غذایی که با تبلیغات فراوان به مردم فروخته می‌شوند هیچ‌گونه تلاشی برای برطرف سازی دلیل این سه پدیده (پر خوری، کاهش

فعالیت بدنی و گرایش به غذاهای فست فود) صورت نمی‌گیرد. این پدیده‌ها مستقیماً در نتیجهٔ سبک زندگی پرشتاب ناشی از فرهنگ سرمایه‌سالاری به وجود آمده‌اند و به جای اینکه فکری اساسی برای برطرف‌سازی آنها صورت گیرد، منجر به ایجاد یک تجارت پرمخاطب و سودآور شده‌اند. این امر افراد را در یک چرخهٔ معیوب قرار می‌دهد. آنها ممکن است با تبعیت از برخی رژیم‌های غذایی در کوتاه‌مدت موفق به کاهش وزن خود شوند اما چون مشکلات زیربنایی را برطرف نساخته‌اند بار دیگر به سمت عادت‌های ناسالم خود باز می‌گردند و بدین ترتیب ضمن تجربهٔ شکست در حفظ رژیم غذایی و تناسب‌اندام، خودانگارهٔ نامناسبی نسبت به توانایی و اراده‌شان پیدا می‌کنند. همان‌گونه که بیان شد مهم‌ترین عاملی که منجر به این سه گانهٔ آسیب‌زا یعنی پرخوری، کاهش فعالیت بدنی و گرایش به فست فود می‌شود استرس شدید ناشی از یک سبک زندگی خاص است. استرس مخربی که افراد چه در محیط کار و چه در محیط خانه تجربه می‌کنند آنها را به سمت پرخوری سوق می‌دهد تا با توسل به غذا، برای لحظاتی از این هیجان منفی رهایی پیدا کنند. در شرایطی که روابط صمیمانه و آرامش‌بخش کاهش پیدا کرده است و افراد پیوسته در تکاپو هستند تا از جریان زندگی عقب نمانند، بی‌توجهی نسبت به فعالیت بدنی و تمایل به مصرف غذاهایی که به سرعت آماده شده و زمان چندانی از آنها نمی‌گیرد امر دور از انتظاری نیست. برای پایان دادن به این شرایط باید قبل از هر چیز آرامش به زندگی افراد بازگردد. مهم‌ترین عاملی که باعث شد تصمیم به ترجمهٔ کتاب حاضر بگیریم تأکید آن بر این امر بود. در این کتاب هدف اصلی، غلبهٔ افراد بر استرس‌های زندگی و در پیش گرفتن یک سبک زندگی آرامش‌بخش است. نویسندگان کتاب به خوبی نشان داده‌اند که اگر افراد بتوانند با یک برنامه‌ریزی مناسب آرامش و نظم را بر زندگی خود حاکم کنند، از بسیاری از رفتارهای نامناسب مرتبط با غذا خوردن اجتناب می‌کنند و یا به تعبیر کتاب با غذا خوردن آشتی خواهند کرد و بدین ترتیب ضمن بی‌نیاز شدن از رژیم‌های غذایی آزاردهنده و اضطراب‌انگیز، دیدگاه بهتری نسبت به خود کسب کرده و در سایر زمینه‌های زندگی هم به شکوفایی‌های بیشتری دست پیدا خواهند کرد. به عبارت دیگر کتاب کار مبارزه با پرخوری، رویکردی مبتنی بر شواهد، جامع، گام‌به‌گام و روشن جهت غلبه بر الگوهای پرخوری در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. شما در این کتاب می‌آموزید که چگونه بدون احساس شرم و همراه با شفقت‌ورزی به خود بر الگوهای پرخوری خویش غلبه کنید. یکی از ویژگی‌های کلیدی کتاب حاضر که آن را از تمام رویکردهای دیگر متمایز می‌کند این است که شما در پایان کتاب قادر خواهید بود تا برنامهٔ مبارزه با پرخوری ویژه‌ی خودتان را طراحی کنید. علاوه بر این از دیگر نکات برجستهٔ کتاب، به چالش کشیده شدن ذهنیت رژیم‌ی است که سالها به عنوان تنها راه‌حل غلبه بر پرخوری در میان مردم و متخصصین تغذیه رواج داشته است. امید است که ترجمهٔ این کتاب گامی باشد، هرچند کوچک، در راستای بهبود سلامت روان جامعه.

مهرداد عاقدی

تابستان ۱۴۰۰

مقدمه

«مارسون و کینان میلر با همکاری یکدیگر توانسته‌اند رویکردی قابل احترام، جامع و کلی برای درمان اختلال پرخوری ایجاد کنند که به وضوح مشکلات و نقص‌های رژیم درمانی را پوشش می‌دهد. آنها با ترکیب علم، خرد و دانش روان‌شناختی گسترده، رهنمودهای شفاف و گام‌به‌گامی را برای تبدیل شما به نسخه سالم‌تر و شادتری از خودتان عرضه کرده‌اند. به عنوان فردی که سال‌ها به عنوان متخصص در زمینه اختلالات پرخوری فعالیت داشته‌ام، به شدت این کتاب خلاقانه، کاربردی و مخاطب‌پسند را پیشنهاد می‌کنم.»

سیندی کوچ، دکتری روان‌شناسی، بنیان‌گذار و
مدیر مرکز کوچ؛ بنیان‌گذار و مدیر سابق مرکز رنفر و نیوجرسی

«مارسون و کینان میلر راهی برای فهم اختلال پرخوری پیشنهاد کرده‌اند که برچسب و احساس شرمی را که قبلاً همراه این بیماری وجود داشت کنار می‌زند. کتاب حاضر تمام افرادی را که از این اختلال رنج می‌برند در بر گرفته است و به خواننده حسی از درک شدن و آمادگی برای عمل را القاء می‌کند. این کتاب با تمرین‌های سنجیده و خودکاوانه، مصاحبه‌های ماهرانه و توصیه‌هایی برای ایجاد تغییرات تدریجی توجه خوانندگان را به خود جلب می‌کند. به دلیل اینکه جریان حاکم در فهم اختلال پرخوری از فرهنگ رژیمی دور شده و از دیدگاه سلامت روانی استفاده می‌کند، کتاب حاضر می‌تواند به عنوان راهنمایی برای غلبه بر جذابیت برنامه‌های غذایی انعطاف‌ناپذیر و مداخلات مبتنی بر اراده استفاده شود.»

هدر روسو، خانواده‌درمانگر و زوج‌درمانگر، متخصص اختلال خوردن،
سرپرست تأیید شده انجمن بین‌المللی متخصصان اختلال خوردن

«کتاب مبارزه با پرخوری منبعی برجسته و کمکی ارزشمند برای حوزه ما است. کتاب حاضر به خوبی تحقیق شده و مفاهیم آن به طریقی شفاف و مرتبط با یکدیگر ارائه شده‌اند. کینان و مارسون میلر به علت سال‌ها تجربه بالینی، واقعاً با درگیری‌های روزانه افراد مبتلا آشنا بوده و می‌دانند چگونه به آنها کمک کنند و چنین چیزی در کتاب‌شان نیز کاملاً مشهود است. من مشتاقانه منتظر توصیه آن به همکاران و مراجعان خود هستم.»

هوپ دلبیو. لوین، پزشک، مدیر روانپزشک بخش خدمات
مشاوره‌ای و روانشناختی دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس

«کتاب مبارزه با پرخوری راهی آسان، جامع و به دور از قضاوت برای غلبه بر پرخوری به شما ارائه کرده است. نویسندگان این کتاب در تدوین گام‌هایی واقع‌بینانه، ملموس و قابل دست‌یابی در جهت غلبه بر الگوهای پرخوری موفق بوده‌اند. کتاب حاضر موردِ کمکی بسیار عالی در جعبه ابزار من خواهد بود، زمانی که به عنوان یک روانشناس ورزش، به درمان اختلالات خوردن در بین جمعیت دانشجوی-ورزشکار می‌پردازم. من شدیداً این کتاب را به همه، چه بالینگر و چه غیر بالینگر، که به دنبال شکستن الگوهای به ظاهر ناخوشایند و شوم اختلال پرخوری به روشی متفکرانه و آگاهانه هستند پیشنهاد می‌کنم».

جیمز هولی، دکتری هیئت روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا، روانشناس اصلی ورزش برای بخش دو و میدانی دانشگاه ایالتی اوهایو، روان‌شناس مشاور متخصص اختلالات خوردن و روان‌شناسی ورزش، استادیار در گروه روانپزشکی و بهداشت رفتاری دانشگاه ایالتی اوهایو

«بلاخره یک راهنمای گام‌به‌گام روشن و کاربردی برای کمک به کاهش پرخوری تدوین شد! بسیار خوشحالم که می‌توانم این کتاب کار الهام‌بخش را که به زیبایی به نگارش در آمده است به مراجعان خود و هر کسی که به نحوی با خوردن و سواسی دست به گریبان است معرفی کنم».

لسلی کاپلان، پزشک متخصص نوجوان و بزرگسال در زمینه مراقبت از اختلالات خوردن

«پیدا کردن کتابی که بتواند تعادلی عالی بین کاربرد آسان و علم دشوار بوجود آورد بسیار کمیاب است. پاسخ‌های تمام سؤالات ما در بطن علم وجود دارد اما مارسون و کینان بسیار ماهرانه چنین علمی را به فعالیت‌ها و تمرین‌هایی که برای هرکسی قابل اجرا باشد تبدیل کرده‌اند. کتاب کار حاضر قرار است به بسیاری از مردم که در چرخه پرخوری و رژیم غذایی گیر افتاده‌اند کمک کند».

جاننت تومی یاما، دکتری، استادیار روانشناسی و مدیر آزمایشگاه رژیم، استرس و سلامت در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس

«کتاب کار مبارزه با پرخوری ترکیبی عالی از شفقت و علم را ارائه می‌دهد. فرصت‌هایی برای خودکاو و کاربرگ‌های شخصی‌سازی شده، کتاب حاضر را بسیار جذاب کرده و آن را به بهترین انتخاب برای موفقیت در غلبه بر اختلال پرخوری تبدیل می‌کند. علاوه‌براین، توصیه‌های درمانگران مورد اعتمادی که در این زمینه با افراد مبتلا به پرخوری کار کرده‌اند و بینش‌های شخصی افراد بهبود یافته که در سرتاسر کتاب به چشم می‌خورد، استفاده مبتنی بر زندگی واقعی از تکنیک‌های اساسی را نشان می‌دهد. من نویسندگان این کتاب را به دلیل نگارش کتاب کاری که جامع بوده و برای خوانندگان هم به آسانی قابل استفاده است و قطعاً به بسیاری از افراد کمک خواهد کرد تا به آشتی با

غذا رسیده و بهبودی بادوامی را تجربه کنند تحسین می‌کنم».

کتی ایسولدی، دکتری، متخصص تغذیه، دانشیار تغذیه در *LIU Post*
در بروکل و مشاور سابق درمان چاقی و هماهنگ کننده خدمات بالینی
در مرکز کنترل وزن جامع در دانشکده پزشکی ویل کرنل در نیویورک

«گیا و دنیل ممنون بابت خلق چنین کتاب کاری که خواننده را در یک سفر هشت هفته‌ای به یکپارچگی می‌رساند. با امید و دیدی مثبت، شما ارتباط خواننده با غذا، خودش و دیگران را به چالش می‌کشید تا تحول به وجود آوری. ارتباط متقابل بین فصول، فعالیت‌ها، مثال‌ها و تحقیقات به خوبی سازمان یافته است و شما را با شفقت و مهربانی به پیش می‌برد. متشکرم از شما بابت چنین جعبه ابزار بسیار خوبی که در اختیار ما قرار دادید.»

آنا کوالسکی، کارشناس ارشد، درمانگر دارای مجوز ازدواج و خانواده، متخصص
تأیید شده اختلالات خوردن و مدیر ارشد سابق مونت نیو و شرکت‌های وابسته

«به عنوان دارنده یک مرکز درمانی-مسکونی که با نوجوانان کار می‌کنم، متوجه شده‌ام که منابعی مانند کتاب‌کار مبارزه با پرخوری مارسون و کینان میلر، ابزاری ارزشمند برای برنامه‌ها و تیم‌های درمانی ما هستند که دائماً در چالش با گستره وسیعی از تشخیص‌ها و نشانه‌ها قرار دارند. درحالی‌که برنامه ما به طور اختصاصی روی درمان سلامت هیجانی و روانی افراد متمرکز است، مراجعان نوجوانان غالباً در ارتباط با غذا، حفظ یک رژیم غذایی متعادل و تعهد به زندگی سالم دچار مشکل هستند. کتاب حاضر قطعاً یک منبع ضروری برای درمانگران، مراجعان و خانواده‌های ما خواهد بود.»

جرمی مان، بنیانگذار درمان نوجوانان مالیبو، کالیفرنیا

«رویکردی مؤثر، مسئولانه، هوشمندانه، شفقت محور و شخصی سازی شده که خواننده را بر آن می‌دارد تا درگیر فرآیند غذایی‌ش شود و در عین حال او را به عنوان متخصص خویش مورد تأیید قرار می‌دهد. همه اینها در گرو ریشه‌یابی مسائل روزمره و چالش‌هایی است که فرد مبتلا به پرخوری با آنها درگیر است. کتاب حاضر جعبه ابزاری غنی شامل مهارت‌های تقویت‌کننده‌ای مانند تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزاری است که خودکارآمدی فرد را در جهت مواجهه همراه با عشق و پذیرش خویشتن با زندگی ارتقاء می‌بخشد.»

دبرا هایپکینز، رئیس و بنیانگذار بنیاد بریکینگ چینز، نایب

رئیس کمیته اجرایی شبکه *NEDA* و مربی بهداشت *ACE*

«کتابی الهام‌بخش که سال‌ها تجربه بالینی و پژوهش را به یک سفر شخصی به سوی موفقیت تبدیل کرده است. من به شدت به آنهایی که در مسیر بهبودی از پرخوری قرار دارند پیشنهاد می‌کنم کتاب کار مبارزه با پرخوری را برای داشتن زندگی سالم‌تر و شادتر بخوانند و از آن استفاده کنند.»

اورلیا ناتیو، کارشناس ارشد، استاد گروه‌های خانواده و جراح اورتوپد

بخش پزشکی ورزش در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس؛ مدیر بخش

سلامت استخوان دانشگاه کالیفرنیا و پزشک همکار تیم قهرمانان دانشگاه کالیفرنیا

«کتاب کار مبارزه با پرخوری منبعی بسیار عالی برای تمام افرادی است که درگیر اختلال پرخوری هستند. مارسون و کینان میلر از رویکردی غیر رژیم‌ی استفاده کرده و مراجعان را تشویق می‌کنند تا ذهنیت رژیم‌ی، تفکر همه یا هیچ و وسواس‌گونه خود را کنار بگذارند و در عوض از تصویرسازی ذهنی، ذهن‌آگاهی، پذیرش و تکنیک‌های دیگر در مبارزه علیه پرخوری استفاده کنند. بی‌صبرانه منتظر معرفی چنین منبعی به مراجعان خود هستیم!»

وندی استرلینگ، کارشناس ارشد، رژیم‌درمانگر معتبر در زمینه

اختلالات خوردن، نویسنده کتاب‌های بدون وزنه و چگونه فرزند

خود را که مبتلا به اختلال خوردن است تغذیه کنیم

پیش‌گفتار

به عنوان درمانگر، مدرس و مؤلف در حوزه اختلالات خوردن از کتاب کار مبارزه با پرخوری گیا مارسون و دنیل کینان-میلر استقبال می‌کنم. این کتاب مستقیماً با افرادی که از اختلال پرخوری رنج می‌برند صحبت کرده و به آنها کمک می‌کند تا مشکل خود را شخصی‌سازی کرده و عواملی را که به تداوم سیکل پرخوری آنها کمک می‌کنند شناسایی کنند. مارسون و کینان میلر در تمام طول کتاب لحن مثبتی را حفظ کرده و با ارائه تحقیقات علمی همراه با نمونه‌هایی از افرادی که بهبود یافته‌اند، از پیام خود مبنی بر امکان‌پذیر بودن غلبه بر پرخوری حمایت کرده‌اند.

پیام‌هایی در بطن این کتاب وجود دارند که ممکن است برای تان آشنا باشند، باورهایی مانند اینکه رژیم گرفتن به پرخوری تداوم می‌بخشد یا افکار و هیجان‌ها ممکن است روی میل افراد برای پرخوری تأثیر داشته باشند و این که نشانه‌های محیطی و ارتباطی می‌توانند شروع کننده یک دوره پرخوری باشند. با این وجود، سبک کتاب‌های کار که شامل ارزیابی‌های خود و نوشتن برنامه عمل و تعهد به چنین برنامه‌هایی است، مفاهیم موجود را از حالت انتزاعی به شکلی ملموس درآورده است و به صورت گام‌هایی قابل اجرا و عملی در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. به عنوان مثال، فصل مربوط به هدف-گزاری به وضوح بهترین راه هدف‌گزاری را برای خواننده ترسیم کرده و فرآیند رسیدن به موفقیت را به بهترین شکل ساختاربندی می‌کند.

نویسندگان این کتاب با توسل به دانش و استفاده از نتایج تحقیقات علمی، به طرز هوشمندانه‌ای به افرادی که دچار پرخوری هستند کمک می‌کنند تا بفهمند چرا در مواجهه با غذا دست به چنین رفتارهایی می‌زنند و راهی برای کاهش احساس شرم و تزریق امید به آنها خلق می‌کنند. علاوه‌براین، آنها راهنمای ویژه‌ای برای بخش‌های مختلف فراهم می‌آورند که می‌تواند رفتار پرخوری افراد را تحت تأثیر قرار دهد مانند اینکه چگونه می‌توان نحوه تفکر فردی را تغییر داد، با هیجان‌ها کنار آمد و روابط را بهبود بخشید. بخش‌های ویژه‌ای در تصویرسازی ذهنی و فصل مربوط به ذهن‌آگاهی به این موضوع می‌پردازند که ایجاد تغییرات درونی چگونه می‌تواند روند الگوها، عادت‌ها و رفتارهای تثبیت شده را دگرگون کند.

تمرین هدف‌گزاری صحیح و امتحان تکنیک‌های مختلف به افرادی که با پرخوری دست و پنجه نرم می‌کنند کمک خواهد کرد تا در انتهای کتاب بتوانند برنامه مبارزه با پرخوری ویژه خودشان را تدوین کنند. این برنامه می‌تواند به تنهایی یا تحت نظر متخصصی که شما را در روند بهبودی همراهی می‌کند

اجرا شود.

مارسون و کینان- میلر با کنار هم قرار دادن محتواهای فراوان در قالب مجموعه‌ای مخاطب پسند، به آنهایی که از پرخوری رنج می‌برند ابزار مفیدی عرضه کرده‌اند. کتاب کار مبارزه با پرخوری هم برای افرادی که سعی در فهم و درمان اختلال پرخوری خود دارند و هم برای آنهایی که سعی در حمایت از چنین افراد دارند یک منبع خوب محسوب می‌شود.

کارولین کاستین، *LMFT* موسسه کارولین کاستین؛

نویسنده ۸ کلید بهبودی از اختلال خوردن،

کتاب منبع اختلالات خوردن، ۱۰۰ پرسش و پاسخ

در مورد اختلالات خوردن، رژیم، یوگا و اختلالات خوردن

فصل ۱

پله‌های موفقیت

«دور و درازترین سفرها هم با یک قدم شروع می‌شوند.»

لائوتسه

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً فکر می‌کنید که خوردن‌تان جلوی خوشبختی شما را گرفته است. شاید پزشک، متخصص تغذیه و یا درمانگران به شما گفته‌اند که مبتلا به اختلال پرخوری^۱ هستید یا شاید هنوز در مورد داشتن این اختلال مطمئن نیستید ولی می‌دانید که خواهان ایجاد تغییر در الگوی خوردن خود هستید. ممکن است حسی داشته باشید مبنی بر این که عوامل دیگری به جز احساس گرسنگی، غذا خوردن را در شما تحریک می‌کنند مثل ناراحتی، خشم، عادت یا شاید هم ناامیدی. ممکن است برای اولین بار به این نتیجه رسیده باشید که پرخوری احتمالاً فقط به علت نداشتن اراده نیست.

صرف نظر از این که در مورد وضعیت خوردن خود چه فکری دارید، احتمالاً از جنگیدن با غذا و پنهان‌کاری و احساس گناهی که به دنبال پنهان کردن پرخوری‌تان از دیگران تجربه می‌کنید، خسته شده‌اید. احتمالاً خواسته‌ شما این است که بر میزان خوردن خود کنترل داشته و به نقطه‌ای بازگردید که غذا منبعی برای تغذیه و لذت باشد. اگر هر یک از این موارد در مورد شما صدق می‌کند، پس کتاب حاضر برای شما کاملاً مناسب خواهد بود.

قبل از هر چیزی بدانید که تنها نیستید. اختلال پرخوری شایع‌ترین اختلال خوردن در ایالت متحده است که ۳/۵ درصد از زنان بزرگسال، ۲ درصد از مردان بزرگسال (هودسان و همکاران، ۲۰۰۷) و حدود ۱ درصد از پسران و ۲ درصد از دختران نوجوان (سوانسان و همکاران، ۲۰۱۱) را درگیر کرده است. بسیاری از افراد (که ممکن است شما هم جزء همین گروه باشید) پرخوری می‌کنند ولی همه ملاک‌های موردنیاز برای تشخیص اختلال پرخوری را ندارند. در حقیقت، بسیاری از آنهایی که پرخوری می‌کنند، با کلیشه‌های ما از مبتلایان به «اختلال خوردن» سازگار نیستند - زیرا اغلب افراد خیال می‌کنند که مبتلایان به اختلال خوردن، دختران جوانی هستند که بیش از اندازه لاغر شده‌اند. به

1. Binge eating disorder

دلیل وجود چنین دیدگاهی، اکثر مردم از دانستن این که اختلال پرخوری می‌تواند ناشی از یک سری شرایط ویژه پزشکی باشد متعجب می‌شوند.

اختلال پرخوری شایع‌تر از اختلالات بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی است؛ اما این اختلالات به میزان بیشتری مورد توجه دانشمندان و رسانه‌ها قرار گرفته‌اند و همین عامل باعث شده است تا بسیاری از افرادی که پرخوری می‌کنند احساساتی از قبیل تنهایی، شرمندگی و ناامیدی داشته باشند؛ اما جای امیدواری باقی است: پیشرفت‌های اخیر در علم روان‌شناسی نشان می‌دهند که اختلال پرخوری با استفاده از تکنیک‌هایی که اثربخشی‌شان توسط تحقیقات علمی به اثبات رسیده است، به طرز موفقیت‌آمیزی درمان می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند درمان با استفاده از کتب خودیاری، درست مثل کتابی که الآن در دست دارید، می‌تواند به اندازه سایر روش‌های درمانی مؤثر باشد (واکس و همکاران، ۲۰۱۰). در این کتاب شما با رازهای پیشرفته‌ترین و تازه‌ترین یافته‌های علم روان‌شناسی آشنا خواهید شد و بدین طریق خواهید توانست تا به پرخوری خود خاتمه دهید.

پرخوری عصبی چیست؟

یکی از دشوارترین بخش‌های غلبه بر پرخوری عصبی، شناسایی مشکل در وهله اول است. شاید مدت‌هاست که خوردن خود را عادی تلقی نمی‌کنید یا شاید احساس می‌کنید که هیچ‌وقت غذا خوردن‌تان نرمال نبوده است یا هرگز نتوانسته‌اید به حس گرسنگی و شکم خود به عنوان هدایت‌گرانی برای تشخیص زمان درست غذا خوردن اعتماد کنید. در این جهان «پاکیزه خوردن» و مملو از پست‌های مربوط به مواد غذایی در فضای مجازی، پوشش خبری مداوم چاقی و عرضه بی‌پایان رژیم، احتمالاً تشخیص این که خوردن عادی چگونه است کار دشواری باید باشد.

همان‌گونه که یاد خواهید گرفت، هیچ میزان دقیقی برای تعیین مقدار کالری مصرفی یا نوع غذاهایی که خوردن عادی را به پرخوری تبدیل کنند، وجود ندارد، بلکه اختلال پرخوری تا حد زیادی بر اساس احساسی که فرد در پاسخ به الگوی خوردن خود تجربه می‌کند و مشکلاتی که چنین خوردنی برایش در زندگی ایجاد می‌کند تعریف می‌شود.

حال نقایص فعلی الگوی خوردن خود را یادداشت کنید. همچنین در مورد تغییری که با تمام کردن این کتاب انتظارش را دارید بنویسید.

در پژوهش‌های روان‌شناسی، پرخوری عصبی به عنوان «دوره‌هایی که طی آن میزان غذای مصرفی فرد، به طور قابل‌توجهی بیشتر از میزان مصرفی توسط سایر افراد در شرایط مشابه است» تعریف می‌شود.

بسیاری از افراد ممکن است فکر کنند با خوردن یک تکه بیشتر از پیتزا یا رعایت نکردن رژیم غذایی‌شان پرخوری کرده‌اند، ولی پرخوری واقعی چیزی فراتر و بیشتر از آن است. ممکن است شبیه این باشد که شما چندین وعده غذایی را یکجا مصرف کنید. همچنین برای تشخیص وجود چنین اختلالی باید میزان غذای مصرفی‌تان بیشتر از مقداری باشد که دیگران در شرایط مشابه شما مصرف می‌کنند؛ بنابراین خوردن مقدار زیادی غذا هنگامی که برای مدت زمانی غذا نخورده‌اید و یا به علت تست پزشکی یا در روز شکرگزاری از خوردن اجتناب کرده‌اید، نشانی از پرخوری در شما نیست. با وجود این که بسیاری از افراد گاهی دست به پرخوری می‌زنند، بدون این که تأثیر قابل‌توجهی بر روی زندگی‌شان داشته باشد، برخی دیگر ممکن است فکر کنند که این دوره‌های پرخوری مکرر بوده و با حس خوشحالی، روابط و یا حس خود ارزشمندی‌شان در تداخل است و عموماً در چنین حالتی است که روان‌شناسان فکر می‌کنند که خوردن‌های افراطی ممکن است به اختلال پرخوری تبدیل شده باشد.

بخش مهمی از اختلال پرخوری، احساس از دست دادن کنترل بر فرآیند خوردن است. بعضی از افراد به این صورت توصیف می‌کنند که گویی بخشی از وجود آنها می‌داند که باید خوردن را متوقف سازند ولی قادر به انجامش نیستند. برخی دیگر متوجه می‌شوند که بسیار سریع‌تر از حالت معمول و همچنین بیشتر از حد سیری خود غذا می‌خورند تا جایی که منجر به ناراحتی جسمی‌شان می‌شود. خوردن در طی دوره‌های پرخوری به نظر می‌رسد که یک انتخاب هشیارانه یا یک افراط لذت‌بخش نباشد، بلکه در عوض ممکن است بی‌حس‌کننده، آزاردهنده یا مکانیکی ادراک شود. از دست دادن

کنترل می‌تواند احساس ترسناکی باشد و بعضی وقت‌ها ممکن است منجر به چنین برداشتی در افراد شود که دیگر هیچ چیزی نمی‌تواند الگوی پرخوری آنها را متوقف سازد. خبر خوب این است که راه‌هایی وجود دارند که کمک می‌کنند افراد کنترل خود را قبل و حین پرخوری در دست بگیرند و شما آنها را در این کتاب یاد خواهید گرفت.

اختلال پرخوری همچنین شامل دیگر هیجان‌های منفی پیرامون خوردن هم می‌شود. یکی از نشانه‌های شایع اختلال پرخوری، میل به خوردن غذا در خفا و بدون حضور اشخاص دیگر به علت احساس شرمندگی و خجالت‌زدگی است. افرادی که اختلال پرخوری دارند اغلب احساس می‌کنند که باید خوردن‌شان را از دیگران مخصوصاً دوستان، هم‌اتاقی‌ها، خانواده و شریک زندگی‌شان پنهان کنند. این افراد برای این که دیگران آنها را همراه با مقادیر زیادی غذا نبینند، ممکن است از چندین مکان مختلف غذای مورد نیاز خود را تهیه کنند. برخی دیگر از بیرون رفتن‌های پنهانی خود می‌گویند که طی آن سعی دارند غذای خورده شده را جایگزین کنند تا بدین طریق هم‌اتاقی‌های‌شان متوجه میزان غذای مصرفی نشوند.

به دنبال دوره‌های پرخوری، افراد ممکن است احساساتی را از قبیل پشیمانی، تنفر و یا افسردگی تجربه کنند. در اغلب موارد افراد به خود قول می‌دهند که دیگر هیچ‌وقت پرخوری نکنند، رژیم بگیرند و یا از هر غذایی که ممکن است منجر به شروع پرخوری در آنها شود اجتناب کنند. با وجود این، چنین قول دادن‌هایی کارساز نبوده و همان‌گونه که در این کتاب هم خواهید آموخت حتی ممکن است باعث بدتر شدن شرایط شوند.

به این لیست از علائم و نشانه‌های اختلال پرخوری (انجمن روان‌پزشکی آمریکا ۲۰۱۳) نگاهی انداخته و مواردی را علامت بزنید که در مورد شما صدق می‌کنند:

- مقدار غذای مصرفی من در یک دوره دو ساعته، قطعاً بیشتر از میزانی است که اغلب مردم می‌خورند*
- من احساس می‌کنم در دوره‌های پرخوری خود، خارج از کنترل هستم. *
- من در طی دوره‌های پرخوری با سرعتی بیشتر از حالت معمول غذا می‌خورم.
- من طی دوره‌های پرخوری تا زمانی که به طرز ناراحت‌کننده‌ای احساس سیری نکنم به غذا خوردن ادامه می‌دهم.
- من بعضی وقت‌ها حتی با وجود این که به لحاظ فیزیکی احساس گرسنگی ندارم، حجم زیادی غذا مصرف می‌کنم.
- من در حضور افراد دیگر از غذا خوردن اجتناب می‌کنم.
- من به خاطر رفتارهای مربوط به خوردن یا ترس‌های خود، از برخی از موقعیت‌های اجتماعی

اجتناب می‌کنم.

- من پس از پرخوری، احساساتی را از قبیل تنفر و احساس گناه تجربه می‌کنم.
- من حداقل ۱ بار در هفته پرخوری می‌کنم. *

در صورتی که هر سه گزینه ستاره‌دار و حداقل سه مورد از بقیه موارد را علامت زده‌اید، احتمال دارد که ملاک‌های لازم و کافی برای اختلال پرخوری را داشته باشید. حتی اگر تمام این ملاک‌ها را ندارید، ممکن است هنوز هم بخواهید تا الگوی غذایی خود را به گونه‌ای تغییر دهید که سلامت روانی و جسمانی‌تان ارتقاء یابد. صرف نظر از این که همه ملاک‌های مربوط به اختلال پرخوری را دارید یا نه، اگر احساس می‌کنید که غذا کنترل شما را در دست دارد، در صورت وجود برخی از غذاها مطمئن نیستید که بتوانید خود را کنترل کنید و یا الگوی غذایی‌تان درد و شرم به همراه دارد، پس با مشکلی جدی روبه‌رو هستید که ارزش درمان دارد. ابزارهایی که در این کتاب معرفی می‌شود، به شما کمک خواهند کرد (با یا بدون تشخیص اختلال پرخوری) تا رابطه خود با غذا را بهبود ببخشید.

چه چیزهایی پرخوری نیستند؟

نگاهی به عبارات زیر بیندازید. مواردی را علامت بزنید که از دیگران شنیده‌اید یا شخصاً به آن باور دارید:

- من می‌توانم با تکیه بر اراده خود، پرخوری‌ام را متوقف سازم.
- اگر بتوانم رژیم درستی پیدا کنم و به آن پایبند بمانم، در این صورت قادر به مقابله با پرخوری خواهم بود.
- اگر خیلی لاغر نباشم، پس احتمال ندارد به اختلال خوردن مبتلا باشم.
- فقط در صورتی که تعاریف پزشکی از چاقی در مورد من صدق کند می‌توانم بگویم که اختلال پرخوری دارم، در غیر این صورت چنین چیزی در مورد من صدق نمی‌کند.
- چون آدم ضعیفی هستم، اجازه می‌دهم چیزی مانند غذا کنترل من را در دست بگیرد.
- من باید تسلیم شوم زیرا هیچ‌کدام از تلاش‌هایم برای مقابله با پرخوری موفقیت‌آمیز نبوده است.

به علت این که اختلال پرخوری از سال ۲۰۱۳ به عنوان یک اختلال واقعی توسط متخصصان پزشکی به رسمیت شناخته شده است، زمانی که برای اولین بار در کتب رسمی تشخیص‌های روان‌پزشکی وارد شد افسانه‌های بسیاری پیرامون علل و درمان‌های آن وجود داشتند.

اختلال پرخوری نشانه ضعف قدرت اراده نیست. احتمالاً باور کردن چنین چیزی سخت است.

پیام‌هایی که از سوی رسانه‌ها، پزشکان و عزیزانمان دریافت می‌کنیم، در اغلب موارد حاکی از این هستند که اختلال پرخوری فقط با تلاش بسیار در جهت رژیم گرفتن و سالم‌خواری بهبود می‌یابد. این افسانه، قدرت عوامل تکاملی، محیطی و بیولوژیکی ایجادکننده این اختلال را نادیده می‌گیرد. مغز در جهت هدایت ما به سوی خوردن غذای بیشتر برنامه‌ریزی شده است و همین عدم تناسب میان مغز قدیمی و تکاملی با نوع مدرن و همچنین محیط‌های غنی از غذای امروزی، ما را در برابر اختلال پرخوری آسیب‌پذیر ساخته است. در این کتاب خواهید آموخت که چه چیزهایی محرک‌های ویژه شما برای پرخوری هستند و چگونه می‌توانید بر آنها غلبه کنید.

اختلال پرخوری با رژیم‌های غذایی قابل درمان نیست. افسانه قدرتمند دیگری وجود دارد (امکان دارد همان افسانه‌ای باشد که شما هم با خود گفته‌اید)؛ به این صورت که تنها چیز موردنیاز برای خاتمه دادن به پرخوری، یک رژیم غذایی بسیار کنترل شده است. شاید تابه‌حال برای شما هم پیش آمده است که از کربوهیدرات‌ها، شکر یا غذاهایی که پرخوری را به دنبال دارند اجتناب کنید، به این صورت که آنها را از ذهن و از مقابل چشمان خود دور نگه‌دارید. امکان دارد خود را درگیر رژیم غذایی سختی کرده باشید تا بدین طریق جلوی پرخوری‌تان را بگیرید. ما این افسانه را با جزئیات بیشتری در فصل سوم بررسی خواهیم کرد اما فعلاً در همین حد کفایت می‌کند که بدانید هر چه بیشتر برای کسب کنترل روی عمل خوردن تلاش کنید، به همان میزان اوضاع را بدتر خواهید کرد. واضحاً چیزی که بیان شد به معنای خوردن هر چیزی و در هر زمانی نیست، زیرا چنین کاری هم اثربخش نخواهد بود. در کتاب حاضر، به شما آموزش خواهیم داد که چگونه برقراری تعادلی نسبی بین ساختارمندی و انعطاف‌پذیری در خوردن، کنترل گرسنگی و خوردن را به شما بازخواهد گرداند.

پرخوری به افرادی با وزن‌های خاص محدود نمی‌شود. بسیاری از افراد بر این باورند که برای ابتلا به اختلالات خوردن، فرد باید سبزی یا تصویر بدنی خاصی داشته باشد، اما همان‌طور که در قسمت بالا بیان شد، معیارهای اختلال پرخوری بر اساس وزن نیست. برخلاف سایر اختلالات خوردن، مبتلایان به اختلال پرخوری ممکن است درگیری ذهنی با وزن و تصویر بدنی‌شان داشته یا نداشته باشند، اما داشتن این نوع از نگرانی‌ها حقیقتاً رنج مضاعفی برای‌شان به همراه خواهد داشت. تفاوت مهم دیگری که با سایر اختلالات خوردن وجود دارد این است که افراد مبتلا به پرخوری، به دنبال دوره‌های پرخوری عمداً استفرغ نمی‌کنند یا فعالیت بدنی زیاد در جهت سوزاندن کالری مصرفی اضافی انجام نمی‌دهند. این رفتارها معمولاً در بین افرادی که مبتلا به بیماری پراشتهایی عصبی هستند شایع‌تر است. اگر فکر می‌کنید که مشکلات غذایی شما نیز به علت پراشتهایی عصبی است، پیشنهاد داریم که برای بررسی مشکلات مرتبط با سلامتی که ممکن است به دنبال همین اعمال مربوط به پاک‌سازی و یا بیش‌فعالی (توضیح داده شد) ایجاد شود، یک ارزیابی پزشکی کامل انجام دهید.

اختلال در خوردن فقط مربوط به غذا نیست. درست است که پرخوری شامل خوردن غذا است و واضحاً تغییر رفتارهای غذایی بخش مهمی از فرآیند مقابله با پرخوری است اما اختلال خوردن چیزی فراتر از غذا است و احساسات، الگوهای فکری و حتی روابط را هم شامل می‌شود. در این کتاب می‌آموزید که چگونه دنیای درونی و بین فردی خود را به گونه‌ای تغییر دهید تا رابطه سالم‌تری با غذا داشته باشید.

پرخوری چیزی نیست که غلبه بر آن غیرممکن باشد. در حقیقت، زمانی که از روش درمانی صحیح و با پشتوانه علمی استفاده شود، معمولاً بهبودی حاصل می‌شود. این مورد می‌تواند برای شما هم اتفاق بیفتد. مطالعه‌ای در زمینه درمان پرخوری حاکی از این بود که تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان با استفاده از یک کتاب خودیاری، ظرف مدت دوازده هفته، توانستند پرخوری خود را کاملاً متوقف سازند (کارتز و فیربورن ۱۹۹۸). تحقیقات جدید نشان می‌دهند که افزودن تکنیک‌های جدیدتر جهت غلبه بر پرخوری از جمله ذهن‌آگاهی، احتمال دارد نتایج درمانی را ارتقاء بخشد. در یک مطالعه جدید، ۹۵ درصد افرادی که درمان را به اتمام رسانده بودند، دیگر معیارهای اختلال پرخوری را نداشتند (کریستلر، ولور و برگه ۲۰۱۴). در حقیقت، با بررسی بیش از سی مورد مطالعه در زمینه درمان اختلال پرخوری، مشخص شد که کتاب‌های خودیاری ساختارمند مانند همین کتاب، به افراد کمک می‌کنند تا دوره‌های پرخوری را به تعداد کمتری تجربه کنند و یا اصلاً چنین دوره‌هایی را نداشته باشند و بدین طریق، احساس بهتری در مورد بدن و الگوهای غذایی خود کسب کنند.

تجربه حس ناامیدی کاملاً قابل درک است، به خصوص اگر بارها تلاش کرده ولی نتیجه‌ای حاصل نشده باشد اما این بار متفاوت خواهد بود، زیرا به جدیدترین ابزارهایی که به لحاظ علمی اثبات شده هستند دسترسی خواهید داشت. برخلاف اکثر کتاب‌های خودیاری که با صرف نظر از تفاوت‌های موجود، از روشی واحد برای همه افراد استفاده می‌کنند، کتاب حاضر طیف گسترده‌ای از ابزارها را برای شما فراهم خواهد آورد تا بتوانید مشکل پرخوری خود را در یک سطح شخصی و فرد ویژه درک کرده و متوقفش کنید. در طول این کتاب، ما نقل‌قول‌ها و داستان‌هایی را از افرادی که توانسته‌اند بر پرخوری خود غلبه کنند گنجانده‌ایم. اگرچه بسیاری از آنها در ابتدا احساساتی مانند ناامیدی، ناکامی یا تحت فشار شدید بودن را تجربه کرده‌اند، اما هر یک با استفاده از راهکارهایی که در اینجا شرح خواهیم داد، توانستند به موفقیت دست یابند. ما آنها را به‌عنوان متخصصانی که از طریق تجربه به این تخصص دست یافته‌اند در نظر می‌گیریم. امید داریم که سخنان الهام‌بخش آنها، باور شما را به توانایی خود در ساختن داستان موفقیت خودتان افزایش دهند. بیایید اکنون داستان یکی از این افراد را بشنویم.

«من در کتاب‌ها خوانده بودم و از متخصصان شنیده بودم که بسیاری از افراد مبتلا به

اختلالات خوردن، به بهبودی کامل دست می‌یابند؛ اما باور نمی‌کردم که بهبودی کامل برای من هم امکان‌پذیر باشد. حتی پس از موفقیت‌های کوچک، می‌دانستم که در نهایت به عادت‌های بی‌نظم خودم باز خواهم گشت. اختلال خوردن من در حالی شدید بود که نمی‌توانستم خود را بدون آن تصور کنم. من امیدوار بودم، هر چند بسیار کم...

«بنابراین بدون این که باور داشته باشم این کار جواب خواهد داد، فقط به توصیه‌ها عمل کردم. تغییراتی را ایجاد کردم که از آنها متنفر بودم و معتقد بودم که دوامی نخواهند داشت اما به ایجاد کردن آن تغییرات ادامه دادم. با کمال تعجب، اعتماد به نفسم نسبت به توانایی خود برای شکستن عادت‌های نادرستم زیاد شد. با گذشت زمان افکار و احساساتم هم درگیر شدند و به این نتیجه رسیدم که عمیقاً مایل به تغییر هستم. زمانی که به اثربخش بودن توصیه‌های کتاب‌های خودیاری باور پیدا کردم، تغییرات رفتاری کمی برایم آسان‌تر شدند اما باز هم در اغلب مواقع، خرابکاری می‌کردم. این یک جدال و چالش روزانه، برای مقابله با آداب غذا خوردن و حفظ تغییرات رفتاری‌ای بود که می‌دانستم برایم خوب هستند اما هر موفقیتی برایم تبدیل به لحظه‌ای می‌شد که می‌توانستم بعدها به آن نگاه کنم تا قدرتم را به من یادآوری کند. سرانجام توانستم توصیه‌های غذایی سالم را به میزان کافی رعایت کنم تا به این باور برسم که واقعاً قادر به حفظ آنها برای مدت‌زمانی طولانی هستم...»

«من در حال حاضر فکر می‌کنم که کاملاً بهبود یافته‌ام و افکار، احساسات و خواسته‌هایم

شبهه افراد «معمولی» و نه افراد مبتلا به وسواس فکری با غذا هستند» - ساموئل

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب با مقدمه‌ای مختصر در مورد دلایل پرخوری، به همراه پرسشنامه‌ای جامع که جهت کمک به شما برای شناسایی مهم‌ترین عادات و محرک‌های تان در چرخه پرخوری طراحی شده است، شروع می‌شود. شما در مورد آخرین یافته‌های علمی مربوط به دلایل پرخوری افراد و نحوه غلبه بر آن، آموزش خواهید دید. همچنین یک برنامه غذایی جدید تنظیم خواهید کرد - برنامه غذایی‌ای که مبتنی بر رژیم غذایی یا کالری نباشد - که به شما کمک می‌کند تا چرخه محدودیت و پرخوری خود را بشکنید.

با دانستن این موضوع که چه چیزی باعث گیر افتادن شما در چرخه پرخوری می‌شود، خواهید توانست تا با یک برنامه ۸ هفته‌ای در جهت غلبه بر آن قدم بردارید. هر هفته شامل یک راهنمای گام‌به‌گام در مورد یک تکنیک متفاوت است که اثربخشی آن برای غلبه بر اختلال پرخوری به لحاظ علمی کاملاً اثبات شده است. به شما آموزش داده خواهد شد که چگونه برای خود اهدافی که مانع از