

# درمان شناختی رفتاری

اختلالات خوردن در کودکان  
و نوجوانان

تالیف:

مرضیه هاشمی



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۵

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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	: ۱۲۸ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۸۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات - بیماران / غذا خوردن - اختلالات - پیشگیری
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات در کودکان / غذا خوردن - اختلالات در نوجوانان
رده بندی کنگره	: RC ۵۵۲ / غ۴۵۲ ۱۳۹۴
ده بندی، ده ن	: ۶۱۶/۸۸۳۶

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: 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

---

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

۲۸	اختلال تغذیه نوزادی یا اوایل کودکی
۳۲	چارچوب K-۳
۳۲	اختلالات خوردن در اواخر کودکی و نوجوانی
۳۳	چکیده فصل
۳۷	فصل دوم: بی‌اشتهایی عصبی: توصیف و مشخصه‌های رشدی مرتبط
۳۹	زیرگروه‌های AN
۴۲	دوره‌های درمانی
۴۳	همبودی‌ها
۴۴	شیوع
۴۵	چکیده فصل
۴۷	فصل سوم: پر‌اشتهایی عصبی (BN) توصیف و مشخصات مرتبط رشدی
۵۲	دوره‌های درمانی
۵۳	شیوع
۵۳	مقایسه‌ی بین AN و BN: انواع محدود در مقایسه با پراشتهایی
۵۶	چکیده فصل
۵۹	فصل چهارم: عوامل و مدل‌های نظری
۵۹	اختلالات خوردن، موضوعات کنونی
۵۹	موضوعات کنونی در سبب‌شناسی
۶۵	مدل زیستی
۶۵	عملکردهای زیستی، ژنتیکی و انتقال‌دهنده‌های 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 بی‌اشتهایی عصبی
۸۱	مداخلات پزشکی
۸۱	مداخلات رفتاری
۸۲	پیشگیری از ED
۸۷	فصل هفتم: درمان شناختی رفتاری برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات خوردن
۸۷	قدم اول: برنامه ریزی، پایه ریزی اصول و شروع تغییرات
۸۸	زمان‌بندی و ساختار بندی درمان و نگرش 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 درمان پیچیده و مشکلی به‌علت 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 به‌صورت امری آشنا درآمده است. اگرچه اکثر خوانندگان با اختلالات شدید رفتارهای خوردن اغلب بین زنان نوجوان و جوان آشنا هستند اما تعدادی نیز ممکن است 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

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

**مرضیه هاشمی**



