

به اسم خدا

1

علل و عوامل چاقی

چاقی به افزایش وزنی که ۲۰ درصد بیش از وزن ایده آل باشد،
اتلاق می شود که نمایه توده بدنی شاخص معتبری برای تشخیص
چاقی می باشد. تغییر عادات غذایی و الگوهای فعالیتی، محدود بودن
فعالیت های خارج از خانه

$$\text{وزن به کیلوگرم} \quad 70$$
$$\text{مجنور قد به متر} \quad 1/7 \times 1/7 (2.89) = 24$$

چاقی با بیماری های قلبی - عروقی، گوارشی و سرطان ها پر
فشاری خون، دیابت نوع 2 و افزایش چربی خون و با موقعیت
اجتماعی افراد نیز در ارتباط است

60 درصد از مرگ و میرها در ایران به دلیل چاقی و عوارض آن
است، ایران رتبه 66 دنیا در زمینه چاقی است. همچنین چاقی و
اضافه وزن در بین مردان ایرانی 42.8 درصد و در بین زنان 57
درصد است

-کنترل ذهن و درمان چاقی(وقتی دائم به غذا فکر می کنید چه بخورید چه نخورید چاق می شویدافزایش هورمون اشتها گرلین)

-کنترل احساس و هیجان با جایگزین کردن رفتار دیگر(پرخوری عصبی)چه زمانی با مواجهه باچه احساسی غذا زیاد می خورید

-درون گراها کنترل بیشتری در خوردن دارند. افراد بیرون گرا قبل از رفتن به مهمانی مرور ذهنی کنند چه بخورند



-در مهمانی هایی شرکت کنید که هدف خوردن نیست

-داشتن دوره های محرومیت در کودکی

-استفاده از ظروف آبی رنگ

-ورزش ایروبیک(ورزش اشتباه با تردمیل)

-با دستی که معمولاً با آن کار می کنید ، غذا نخورید.

- موقع خوردن به آینه نگاه کنید.

- بو بکشید. با بو کشیدن مکرر مغز فریب خورده احساس می کند که واقعا غذا خورده ایم

- در سکوت غذا بخورید. در مکان شلوغ و پر سروصدا و هنگام دیدن تلویزیون غذا نخورید

-هر شب ۵ دقیقه هنگام خواب تصور کنید بسیار خوش هیكل شده و مورد تمجید و تحسین

اطرافیان قرار گرفته اید.

-هنگام شام لباسهای تنگ بپوشید. بر اثر فشار لباس متوجه خوردن زیاد می شویم.

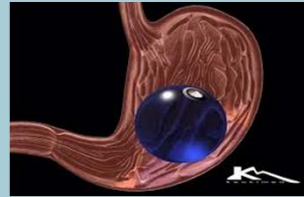
بخورید و یادداشت بردارید چه چیزی وارد بدن تان کرده اید . نوشتن حکم پاسخگو بودن به

خودتان را دارد

- 1- آب زیاد میل کنید
- 2- آخر شب غذا نخورید
- 3- از خوراکی مورد علاقه در حد کم لذت ببرید
- 5- استفاده از ادویه و فلفل
- 6- نهایتاً هفته ای یکبار خودتان را وزن کنید
- 7- در وعده غذایی از پروتئین استفاده کنید
- 8- هر روز صبحانه بخورید
- 9- تنظیم کم کاری تیروئید
- 10- وعده ها را کوچک کنید
- 11- از غذاهای فیبر دار استفاده کنید (سبزی، میوه)
- 12- محرومیت از خواب کافی افزایش هورمون اشتها (گرلین) و کاهش هورمون لپتین (هورمونی که باعث احساس سیری)



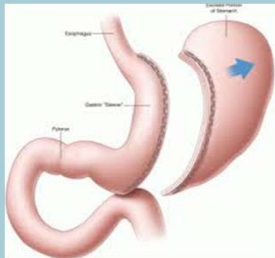
حلقه معده (باندینگ)



گذاشتن بالن در معده



پلیسه معده



روش **Sleeve** قسمت عمده سمت چپ معده بیمار برداشته می شود و معده به شکل لوله باریکی (شبيه موز) باقی می ماند

بای پس معده را با دوختن به دونا حیه تقسیم کرده و قسمت کوچکتر که معمولاً حجمی معادل ۵ تا ۱۰ درصد کل معده را دارد، مسوولیت نگهداری غذا را به عهده میگیرد



دانش آموزانی که در معرض ابتلابه افزایش وزن و چاقی هستند باعث افسردگی، تصویر تن ضعیف و عملکردهای اجتماعی و تحصیلی پایین میگردند. خود دلسوزی شامل مراقبت کردن و دلسوزی کردن نسبت به خود افرادی که خود دلسوزی بالاتری دارند افسردگی، اضطراب و نشخوار ذهنی کمتری از رضایت مندی بیشتری برخوردارند. دانشجویانی که به میزان بالایی خود دلسوزی داشتند دارای کمترین نگرانی درباره تصویر تن خود بودند. سه فرایند مشاهده خود، خود داوری، خود واکنشی یعنی فرد رفتار یا عملکرد خود را مورد مشاهده قرار میدهد، بعد به قضاوت درباره عملکرد خود و سپس بر اساس قضاوتها، در خود احساس رضایت شخصی، غرور و یا عدم رضایت یا سرزنش شخصی ایجاد میکند، بدین ترتیب به کنترل رفتار و اعمال خود اقدام میکند.

ذهن آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی همانطور که اتفاق می افتد کمک میکند حفظ توجه کامل و لحظه به لحظه و داشتن نگرش همراه پذیرش و به دور از قضاوت است در نتیجه داشتن رضایت بدنی است

انجام خود دلسوزی و همدردی: شامل شکل‌گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع‌تر در ارتباط با مسائل افراد برای افزایش مراقبت کمک و توجه به سلامتی است

آموزش بخشایش: آموزش در باره اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات در جهت سرعت بخشیدن به تغییرات.

آموزش رشد احساسات ارزشمند و تعالی: افراد در جهت ایجاد احساسات ارزشمند در خود تا بتوانند برخورد مناسب و کارآمدی با محیط داشته باشند.

آموزش مسئولیت‌پذیری: آموزش مسئولیت‌پذیری مولفه اساسی خوددلسوزی است که بر اساس آن یاد می‌گیرند تفکر خودانتقادی داشته باشند تا بتوانند دیدگاه‌ها و احساسات جدیدی که کارآمد هستند را در خود ایجاد کنند.

تمرکز بر اعضای بدن و حرکات آنها و جست‌جوی حس‌های فیزیکی (شنوایی، چشایی و ...) و تکالیف خانگی ذهن آگاهی خوردن (خوردن همراه با آرامش و توجه به مزه و منظره غذا).

آموزش توجه به ذهن، افکار مثبت و منفی، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکالیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت در مورد آنها.

با آرزوی موفقیت

8

رضا ناظری

[HTTP://REZANAZERI.IR](http://REZANAZERI.IR)