

کتاب کار بهبودی اعتیاد به غذا

چگونه وسوسه‌های خود را مدیریت کنیم، استرس
را کاهش دهیم و نفرت از بدن خود را متوقف کنیم

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
بخش اول: درک اعتیاد به غذا.....	۱۳
فصل ۱ آیا شما به غذا اعتیاد دارید؟.....	۱۵
فصل ۲ ارتباط دوران کودکی شما با اعتیاد به غذا.....	۳۳
فصل ۳ ریشه‌های زیستی اعتیاد به غذا.....	۴۹
بخش دوم: درمان اعتیاد به غذا.....	۷۱
فصل ۴ پنج مرحله بهبودی اعتیاد به غذا.....	۷۳
فصل ۵ بدن خودتان را درک کنید.....	۱۰۳
فصل ۶ رهایی از غذاهایی که شما را گرفتار کرده‌اند.....	۱۲۲
بخش سوم: پیشرفت در درمان.....	۱۳۸
فصل ۷ مدیریت استرس.....	۱۴۱
فصل ۸ پایان نفرت از بدن.....	۱۶۰
فصل ۹ از غذای‌تان نهایت لذت را ببرید و اعتیاد به غذای خودتان را درمان کنید.....	۱۷۷
فصل ۱۰ بهبودی خود را به مرحله بالاتری سوق دهید.....	۱۹۷
منابع.....	۲۱۴
درباره نویسنده.....	۲۲۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۲۴



بخش اول

درک اعتیاد به غذا

شما در حال آغاز سفری هستید که زندگی تان را طوری تغییر می دهد که نمی توانید کاملاً آن را تصور کنید؛ اما نترسید، من در هر مرحله همراه شما هستم، دستتان را می گیرم و شما را در مسیری که دنبال می کنید، راهنمایی می کنم. من شما را به خاطر شجاعتی که برای تغییر زندگی تان دارید، تحسین می کنم. اگر بعضی مواقع با اعتیاد به غذا دست و پنجه نرم می کنید، این مسئله ممکن است بر بسیاری از حوزه های روابط زندگی، فعالیت های اجتماعی، خلق و خو، سلامت جسمانی و سلامت هیجانی شما اثر گذاشته باشد. شروع این سفر ممکن است دلهره آور به نظر برسد. اما این کتاب اینجاست تا این سفر را به مرحله ای تقسیم کند که شما احساس سردرگمی نکنید. من قبلاً بسیاری از بیمارانش را برای مشکلاتی نظیر بی اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی، اختلال پرخوری، اعتیاد به غذا و اعتیاد به الکل و مواد مخدر، به این سفر برده ام. در نهایت این کتاب به شما قدرت می دهد تا زندگی خود را هدایت کنید. شما در این راه دانش زیادی را کسب می کنید، اما بیشتر از آن، احساس خود را نسبت به آنچه هستید دوباره به دست خواهید آورد.

این کتاب طوری تنظیم شده است که به شما امکان تسلط بر آن بخش را که از عهده اش بر می آید، می دهد. من شما را ترغیب می کنم هر زمان که نیاز داشتید، از حمایت دوستان خود و گروه های بهبودی از خوردن که در این کتاب ذکر شده است، کمک بگیرید. به یاد داشته باشید، این مسیر شخصی شما برای درمان اعتیاد به غذا است. درباره هیچ چیزی در این کتاب خود را قضاوت نکنید. لازم نیست این سفر در زمان معین یا به روش خاصی تمام شود. از آنچه که در اینجا وجود دارد برای حمایت از خودتان در حذف موانع، رویارویی با چالش ها و یادگیری روش های جدید برای مقابله با زندگی تان استفاده کنید زیرا به شما امکان می دهد خود را از باری که در حال حاضر روی دوش شماست، آزاد کنید.

اگر این کتاب را انتخاب کرده اید، لازم نیست از خود پرسید که آیا آماده هستید یا خیر. شما آماده اید. مطالعه را آغاز کنید و تغییراتی را ایجاد کنید که در زندگی خود آرزوی شما را داشتید.

فصل ۱

آیا شما به غذا اعتیاد دارید؟

جین در اواسط پنجاه سالگی بود که برای اولین بار بخاطر مشکلات مربوط به وزن خودش به ملاقات من آمد. هیچ یک از والدینش اضافه وزن نداشتند او تک فرزند بود و به دلیل اینکه پدرش در ارتش بود، زیاد نقل مکان کرده بود. جین ازدواج کرده بود، اگرچه او و شوهرش سال‌های زیادی فعالیت جنسی نداشتند، اما هنوز حمایت و عشق او را از دست نداده بود. جین از نظر بدنی بسیار فعال بود، شنا می‌کرد و در تیم سافت‌بال زنان بازی می‌کرد. جین در گذشته خود رازی تاریکی داشت: او زمانی که دانشجوی سال اول دانشگاه بود، مورد تجاوز قرار گرفت اما هرگز این موضوع را به کسی نگفته بود.

وقتی درباره رابطه او با غذا صحبت کردیم، جین بسیار برانگیخته شد. او خود را معتاد به غذا معرفی کرد و در مورد نحوه افزایش ضربان قلب و قورت دادن آب دهانش هنگام حضور در راهروی فروشگاه مواد غذایی صحبت کرد. جین در مورد تلاش برای جلوگیری از رفتن به خرید صحبت کرد زیرا می‌دانست که نمی‌تواند در برابر خرید پاکت بزرگ چیپس که به نحوی «نقطه ضعف» او بود، مقاومت کند اما از طرفی دلیلش را برای خریدن چیپس توضیح داد. او این احساس را مانند یک معتاد به مواد مخدر که قصد دارد کرک کوکائین بزند، توصیف کرد. احساس می‌کرد مانند کودکی است که در یک فروشگاه شیرینی‌فروشی، بدون وجود احساس گناه خرید می‌کند و از خریدش هیچ‌انزده است. گاهی اوقات احساس می‌کرد که باید به صندوق‌دار توضیح دهد که چرا پاکت چیپس را پیش از پرداخت هزینه آن باز کرده است: «من امروز ناهار نخوردم، بنابراین گرسنه هستم» وقتی به ماشینش می‌رسید، در اولین فرصت آن را می‌خورد. قبل از اینکه متوجه شود، پاکت چیپس خالی و انگشتانش چرب و شور بود. انگشتانش را لیس می‌زد و سپس سعی می‌کرد دستان خود را با چیزی در ماشین پاک کند. او خرده‌های ریخته شده چیپس را تمیز می‌کرد تا شوهرش متوجه نشود که چه کاری انجام داده است.

جین، احساس شرم و خجالت خود را پس از خوردن پاکت چیپس در ماشینش در پارکینگ توصیف کرد. او احساس می‌کرد خودش را رها کرده است و متعجب بود از اینکه چگونه می‌تواند به خودش اجازه دهد کل پاکت چیپس را بخورد اما دوباره وسوسه شود. او احساس کرد در یک چرخه معیوب گرفتار شده است. چندین بار در روز به این تجربه فکر می‌کرد و خود را به خاطر تسلیم شدن در برابر وسوسه‌ها مورد سرزنش قرار می‌داد. گاهی برای رفتن به خانه، راه همیشگی‌اش را کج می‌کرد تا از رفتن به مغازه اجتناب کند. او به خودش قول می‌داد، سپس خودش را سرزنش می‌کرد تا از خرید چیپس اجتناب کند یا اگر به وسوسه‌های خود تن می‌داد، به خود قول می‌داد که فقط نیمی از پاکت چیپس را می‌خورد و سپس آن را کنار می‌گذارد. او همچنین در صورت لغزش خودش را تنبیه می‌کرد و جریمه‌ای برای خودش در نظر می‌گرفت. غذا خوردن او کاملاً غیرقابل کنترل بود. گاهی اوقات بیش

از حد غذا می‌خورد یا غذاهای دیگری را امتحان می‌کند و فکر می‌کند این کار او را از خوردن چیپس بازمی‌دارد. در حالی که جنبه‌های بسیار زیادی از زندگی‌اش خوب پیش می‌رفت، اما این بخشی از زندگی‌اش بود که در آن احساس ضعف می‌کرد.

در مقدمه، شما یاد گرفتید که اعتیاد به غذا چه چیزی است و چه چیزی نیست. اعتیاد به غذا یا اعتیاد به خوردن، به رفتارها و افکاری مربوط می‌شود که به صورت وسواسی شروع می‌شوند، سپس از کنترل خارج می‌شوند و بر زندگی شما تأثیر سوء می‌گذارند. این رفتارها ممکن است شامل وسواس در مورد بعضی غذاها، زیاده‌خوری یا پرخوری در مورد غذاهای خاص و تمرکز بیش از حد روی اندازه یا شکل اندام شما باشد. افراد مبتلا به اعتیاد به خوردن ممکن است لاغر باشند، اضافه‌وزن داشته یا چاق باشند. وجه مشترک اکثر افراد مبتلا به این نوع اختلال در خوردن، وسواس آنها در غذا خوردن است، همچنین تمایل به تغییر رفتارهای غذایی‌شان و تأثیری که وسواس به غذا و خوردن بر زندگی آنها داشته است. در این فصل، شما می‌توانید با نحوه استفاده از غذا در زندگی خود بیشتر آشنا شوید و تعیین کنید که آیا به مواد غذایی یا خوردن اعتیاد دارید یا خیر؟

چگونه متوجه شوید به غذا اعتیاد دارید؟

از سال ۲۰۱۰، محققان دانشگاه ییل از مقیاس اعتیاد به غذای ییل^۱ برای شناسایی افراد مبتلا به اعتیاد به غذا استفاده می‌کنند. آنها با استفاده از معیارهای یکسان برای شناسایی افراد مبتلا به اختلالات مصرف مواد، دریافتند که ۵ تا ۱۰ درصد از جمعیت عمومی، از جمله ۷ درصد از کودکان مورد آزمایش بر روی مقیاس اعتیاد به غذای ییل نمره مثبت می‌گیرند. همچنین مقیاس اعتیاد به غذای ییل نشان می‌دهد که اعتیاد به غذا در افراد چاق ۱۵ تا ۲۵ درصد بیشتر است. حتی میزان بیشتری از اعتیاد به غذا در افرادی که به دنبال جراحی چاقی هستند یا در افراد چاق مبتلا به اختلال پرخوری (۳۰ تا ۵۰ درصد) مشاهده می‌شود. اختلال پرخوری با اختلالی که اعتیاد به غذا نامیده می‌شود، چند ویژگی مشترک دارد. پنجاه و هفت درصد از افرادی که مبتلا به اختلال پرخوری تشخیص داده شده‌اند، معیارهای اعتیاد به غذا را برآورده می‌کنند. در هر دو اختلال افراد عدم کنترل در خوردن، پرخوری ممتد علی‌رغم پیامدهای منفی آن و ناتوانی برای تغییر رفتار را تجربه می‌کنند. اگرچه بین اختلال خوردن و اعتیاد به غذا هم‌پوشی وجود دارد، تفاوت‌هایی نیز میان آنها وجود دارد. افراد مبتلا به اعتیاد به غذا، گرایش بیشتری برای تجربه سطوح بالاتری از عزت‌نفس پایین، افسردگی و مشکل در تنظیم هیجان‌ها دارند. استفاده از مقیاس اعتیاد به غذای ییل به محققان این امکان را داده است که از نظر آماری تعریف منسجمی از اعتیاد به غذا ارائه دهند. یکی از سوال‌هایی که ۱۰۰ درصد افرادی که در آزمون شرکت

کرده‌اند به آن پاسخ مثبت داده‌اند «تمایل به کاهش یا توقف» رفتار خوردن‌شان است. اگر نمره شما در مقیاس اعتیاد به غذای ییل مثبت است و سوسه خوردن در شما نسبت به کسی که نمره‌اش منفی است، شدیدتر و بیشتر است. در حقیقت، اسکن‌های مغزی سطوح بیشتری از فعالیت را در قسمت‌هایی از مغز که با سوسه در پاسخ به نشانه‌های غذا مرتبط است، نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، زمانی که افراد مبتلا به اعتیاد غذا، غذاها را خیلی خوشمزه‌تر می‌بینند، مغزشان به طریقی فعالیت می‌کند که با افرادی که اعتیاد غذایی ندارند متفاوت است. این الگو شبیه پاسخ‌های مغزی افرادی است که سوءمصرف دارو دارند (گیره‌ارت و همکاران، ۲۰۱۱) یا مشابه زمانی که فرزندتان را در آغوش می‌گیرید یا فعالیت لذت‌بخشی را انجام می‌دهید. اگر شما به غذا اعتیاد دارید، احتمال بیشتری دارد که به خوردن، به صورت هیجانی روی آورید و ممکن است نسبت به افرادی که به غذا یا سایر اختلالات خوردن اعتیاد ندارند و در نگهداری وزن خودشان پس از رژیم غذایی موفق شده‌اند، روزهای سخت‌تری را تجربه کنید. در مقابل غذا خوردن در پاسخ به گرسنگی جسمی، خوردن هیجانی را می‌توان به عنوان غذا خوردن در پاسخ به نشانه‌های هیجانی یا غذا خوردن برای احساس بهتر داشتن یا تغییر خلق و خو تعریف کرد.

کسانی که از نظر اعتیاد به غذا در مقیاس اعتیاد به غذای ییل نمره مثبت گرفتند، در مقایسه با افرادی که به مواد غذایی اعتیاد ندارند، کالری بیشتری از چربی و پروتئین به جای کربوهیدرات دریافت می‌کنند. آنها همچنین با احتمال بیشتری تاریخچه‌ای از سوءاستفاده جسمی یا جنسی را در کودکی داشته‌اند (میول و گیره‌ارت، ۲۰۱۴). افرادی که در مقیاس اعتیاد به غذای ییل نمره مثبت داشته‌اند، نسبت به جمعیت عمومی از میزان افسردگی بالاتری برخوردار بودند و در صورت چاقی، میزان اختلال نقص توجه در آنها بیشتر بوده است. ممکن است این موضوع برای شما تعجب‌آور باشد، اما همان‌طور که در فصل‌های آینده خواهید آموخت، این روابط همگی بخشی از سندرم نقص پاداش^۱ است. سندرم نقص پاداش مجموعه شرایطی است که تصور می‌شود در نتیجه کمبود گیرنده‌های دوپامین در مرکز پاداش مغز ایجاد می‌شود. با کاهش گیرنده‌های دوپامین، افراد مبتلا به سندرم نقص پاداش آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به اعتیاد، اختلال نقص توجه، اختلالات خوردن و سایر اختلالات تکانشی و اجباری دارند. در تمرین بعدی، می‌توانید از نسخه اصلاح شده مقیاس اعتیاد به غذای ییل برای تعیین اینکه آیا به خوردن یا غذا اعتیاد دارید، استفاده کنید؟

تمرین

خودآزمایی برای اعتیاد به غذا

(گیره‌ارت و همکاران، ۲۰۰۹)

۱. تا چه میزان خود را در حالت مصرف غذای خاصی می‌بینید، درحالی‌که گرسنه نیستید؟
الف. کمتر از چهار بار در هفته
ب. بیش از چهار بار در هفته
۲. تا چه میزان نگران این هستید که باید از خوردن بعضی غذاها صرف‌نظر کنید؟
الف. کمتر از چهار بار در هفته
ب. بیش از چهار بار در هفته
۳. تا چه میزان از پرخوری احساس سستی یا خستگی می‌کنید؟
الف. کمتر از دو بار در هفته
ب. بیش از دو بار در هفته
۴. تا چه میزان احساسات منفی در مورد پرخوری در فعالیت‌های مهم مانند کار، تفریح یا گذراندن وقت با خانواده و دوستان خودتان اختلال ایجاد می‌کند؟
الف. کمتر از دو بار در هفته
ب. بیش از دو بار در هفته
۵. هنگامی که بعضی غذاها را حذف می‌کنید (به‌استثنای قهوه، چای، نوشابه یا سایر نوشیدنی‌ها و غذاهای کافئین‌دار) تا چه میزان علائم فیزیکی ترک مانند سراسیمگی و اضطراب را تجربه می‌کنید؟
الف. کمتر از دو بار در هفته
ب. بیش از دو بار در هفته
۶. آیا رفتار شما در رابطه با غذا و خوردن باعث ناراحتی قابل توجهی برای شما می‌شود؟ اگر بله، چند بار:
الف. کمتر از دو بار در هفته
ب. بیش از دو بار در هفته
۷. هرچند وقت یکبار مسائل مربوط به غذا و غذا خوردن توانایی شما را در عملکرد مؤثر کاهش می‌دهد. (برنامه)

روزانه، شغل یا مدرسه، فعالیت‌های اجتماعی یا خانوادگی، مسائل مربوط به سلامتی)؟

الف. کمتر از دو بار در هفته

ب. بیش از دو بار در هفته

در دوازده ماه گذشته:

۸. آیا با وجود مشکلات هیجانی یا جسمی قابل توجه در ارتباط با خوردن، انواع یا مقادیر یکسانی از غذا را

مصرف می‌کنید؟

الف. بله

ب. خیر

۹. آیا خوردن همان مقدار غذا، مانند گذشته در کاهش هیجان‌های منفی یا افزایش احساس‌های لذت‌بخش مؤثر

است؟

الف. بله

ب. خیر

برای داشتن اعتیاد به مواد غذایی:

۱. شما باید پاسخ «ب» را به هر کدام از سوال ۶ یا ۷ داده باشید.

۲. شما باید پاسخ «ب» را انتخاب کرده یا پاسخ «بله» را حداقل سه بار، به ترتیب برای سؤالات ۱ تا ۵

و ۸ تا ۹ داده باشید.

غذاهایی را که در کنترل کردن آنها مشکل دارید در زیر لیست کنید:
