

پر خوری عصبی

راهنمای عملی برای نوجوانان

نویسندگان: برای مدیریت مشکلات خوردن

تألیف و ترجمه: سعیده محسنی نژاد، علی همتی نژاد

برداشتی از کتاب لیزا ام. شاپ

سرشناسیه: محسنی نژاد، سعیده، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدیدآور: پرخوری عصبی، راهنمای عملی برای نوجوانان: فعالیت‌هایی برای مدیریت مشکلات خوردن/تالیف: علی همتی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.

فروست: فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان: ۶.

شابک: ۱-۹۶۰۲۲-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر بر اساس کتاب «The bulimia workbook for teens: activities to help you stop bingeing and purging» اثر ایوان شاپ است؛ همچنین متن کامل کتاب قرار با عنوان «کتاب کار اختلال پرخوری برای نوجوانان» با ترجمه‌ی مریم زینالی، میترا اشرفیوری توسط انتشارات دیلماج در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر: کتاب کار اختلال پرخوری برای نوجوانان.

موضوع: ۳۰۰ - درمان

موضوع: Bulimia treatment

موضوع: اختلال عصبی نوجوانان

موضوع: Cognitive therapy for teens

شناسه افزوده: محسنی نژاد، علی، ۱۳۵۸

شناسه افزوده: اسکاتلند، لیم

شناسه افزوده: Schao, Lisa M.

رده بندی کدنگره: RC۵۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۵۲۴۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۱۰۷۶

نام کتاب: پرخوری عصبی، راهنمای علمی برای نوجوانان

از مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

مترجمان: سعیده محسنی نژاد، علی همتی نژاد

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

چاپ: کهن - صحافی: کهن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۱-۹۶۰۲۲-۹۷۸-۳۵۰۰۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نیمی غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کدپستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶



فهرست مطالب

سختن مؤلفان	۵
۱ پرخوری عصبی دشمن شماست	۶
۲ من یک معجزه هستم	۱۱
۳ روش ای جدید سازگاری	۱۵
۴ قدم ها برای مسیر	۱۹
۵ قری فی فار از پرخوری عصبی	۲۳
۶ آرامش درونی	۲۷
۷ آرامش > نفس من است	۳۱
۸ آرامش در میان افکار و مشغولات	۳۴
۹ آرامش در مراقبه	۳۸
۱۰ آرامش با ذهن آگاهی	۴۳
۱۱ آرامش از طریق سپاسگزاری	۴۶
۱۲ آرامش از طریق روح عاشق	۴۹
۱۳ تصاویر رسانه ای غلط	۵۳
۱۴ حقیقت درباره بدن	۵۷
۱۵ تصویر بدنی	۶۱
۱۶ گرسنگی فیزیکی و هیجانی	۶۵
۱۷ سوخت و تغذیه	۶۹
۱۸ ادراک احساسات	۷۳
۱۹ مدیریت احساسات	۷۷
۲۰ مدیریت خشم	۸۱
۲۱ مدیریت غم و اندوه	۸۶
۲۲ مدیریت ترس	۹۱
۲۳ مدیریت اضطراب	۹۶
۲۴ مدیریت احساس شرم و گناه	۱۰۱
۲۵ تحمل کردن رنج و نااملایمات	۱۰۳
۲۶ راه های از درد	۱۰۷
۲۷ کنترل	۱۱۱
۲۸ در آغوش کشیدن نقص	۱۱۵
۲۹ خود اسیل من	۱۱۸
۳۰ آرامش و یاداش	۱۲۳

۱۲۷	۳۱ قدم درست بعدی
۱۳۰	۳۲ حل مسئله
۱۳۴	۳۳ جمله‌ی طلایی «من احساس می‌کنم...»
۱۳۸	۳۴ جرات‌ورزی
۱۴۲	۳۵ محدودیت‌ها و حدودمرزها
۱۴۸	۳۶ صداقت
۱۵۲	۳۷ پذیرش و بخشش
۱۵۵	۳ مدیریت تعارض
۱۵۹	۴ راهنماها
۱۶۳	۴۰ ممانعت نامحدود
۱۶۷	۴۱ پذیرش جریان زندگی
۱۷۰	۴۲ عشق، زن قید شده
۱۷۳	سخن آخر

سخن مؤلفان

اگر این کتاب را در دست دارید و تصمیم گرفته‌اید که آن را بخوانید، احتمالاً با خوردن دچار مشکلاتی هستید. شاید کسی این کتاب را به شما پیشنهاد کرده باشد، یا خودتان تصمیم به خواندن گرفته باشید. در هر صورت، اگر دچار پرخوری عصبی هستید، می‌تواند برایتان مفید باشد. به شما پیشنهاد می‌کنیم در کنار استفاده از این کتاب، از یک متخصص روانشناسی نوجوان، یا مشاور مدرسه کمک بگیرید و تمرینات را با کمک و انجام دهید.

پر خوری عصبی، مشکلی است که نوجوانان زیادی، خصوصاً دختران، به آن دچار می‌شوند. پر خوری عصبی باعث می‌شود فرد همواره نگران سایز بدنش باشد و بترسد که چاق شود. نوجوانی با پر خوری عصبی، فکر می‌کند چاق است؛ حتی اگر کسی به او بگوید که چاق نیست. برخی از افراد مبتلا به پر خوری عصبی، دچار کاهش وزن شدید می‌شوند؛ زیرا بعد از خوردن هر چیزی، کاری می‌کنند تا بالا بیاورند و استفراغ کنند. این مسئله می‌تواند خطرناک باشد چون تعادل شیمیایی بدن را به هم می‌زند. ترس از چاق شدن و زشت به نظر رسیدن، فرد را از دنبال کردن اهداف و رویاهایش دور می‌کند. پر خوری عصبی باعث می‌شود حتی وقتی گرسنه نیست، غذا بخورد. این اختلال، همه‌ی فکر و ذهن فرد را به خوردن یا نخوردن مشغول می‌کند.

این کتاب، شامل ۴۲ فعالیت است که بیشتر آن‌ها از کتاب *ایرا ام*، چاپ با همین نام (۲۰۱۰)، اقتباس شده‌اند. از آن جایی که تفاوت‌های فرهنگی در شکل‌گیری و همچنین درمان اختلالات روانشناختی نقش مهمی دارند، ما تلاش کرده‌ایم که تفاوت‌های لازم را ایجاد کنیم. در واقع، این کتاب نمی‌تواند ترجمه‌ی کتاب شاپ محسوب شود. در بسیاری از جاها، تمرین‌ها کاملاً تغییر کرده‌اند، برخی جاها تمرین‌های جدیدی اضافه شده است و برخی تمرینات از کتاب اصلی حذف شده‌اند. بنابراین می‌تواند تألیفی مخصوص فرهنگ نوجوانان ایرانی باشد.

ما امیدواریم که این کتاب به شما کمک کند جنبه‌های مهم زندگیتان را کشف کنید و در مسیر تعادل قدم بردارید. با آرزوی موفقیت.

سعیده محسنی‌نژاد، دکترای روانشناسی