



اعتیاد، نوعی وابستگی شدید روانی یا فیزیولوژیک یک موجود زنده به مصرف یک ماده شیمیایی، دارویی و یا مقدار زیادی خوردنی است. معتاد، فردی است که وابستگی جسمی و روانی نسبت به استفاده از موادی را پیدا کرده و ناگزیر است که مصرف مقادیر مشخصی از آن را به شکل مستمر و به اجبار ادامه دهد. با استمرار این روش یا الگوی بیمارگونه در مصرف مواد، نه تنها فرد نمی‌تواند مصرف این مواد را که با ازدیاد تدریجی به سطح مسمومیت زایی رسیده، کاهش دهد، بلکه برای استمرار این حالت، از دارو (پر خوری) به صورت اجباری استفاده می‌کند. فردی معتاد تلقی می‌شود که در محدوده‌ی زمانی چهارماهه یا بیش‌تر، به این کار مشغول بوده باشد. با افزایش تدریجی مصرف، در روحیه و عملکرد روانی او، آثار زیان‌باری به جا گذاشته می‌شود. تخریب یا اختلال در عملکرد حرفه‌ای، اجتماعی و جسمی فرد معتاد در خانه، محل کار و خیابان، از دست دادن دوستان و حتی بستگان و رفتن به استقبال مشکلات قانونی و زندان، قسمتی از عوارض و عواقب اعتیاد است.

شباهت‌های اعتیاد به مواد مخدر با پر خوری

چاقی، اختلالی است که با تجمع زیاد چربی در بدن مشخص می‌شود. برای چاقی، استعداد ارثی هم وجود دارد؛ کسانی که در دوران کودکی چاق شده‌اند، برای چاق شدن در دوران بزرگسالی هم استعداد بیش‌تری پیدا می‌کنند. در این افراد، تعداد سلول‌های چربی بدن زیادتر می‌شود. وقتی چاقی در بزرگسالی شروع می‌شود، تعداد سلول‌ها نه بیش‌تر، بلکه حجم سلول‌های موجود نیز بیش‌تر می‌شود. عده‌ای از افراد چاق با بیش از حد بهادادن به غذا، به پر خوری می‌پردازند.

در برخی افراد بزرگسال که چاق شده‌اند، ممکن است یک بیماری با منشأ روانی به نام «جوع» وجود داشته باشد که آنان برای مصرف بیش‌تر غذا، عادت کرده و یا شرطی شده‌اند. جمعی از افراد چاق، تصویر نادرستی از اندام خود دارند و آن‌را لاغرتر و متناسب‌تر می‌دانند.

هرچند در نهایت، درمان منطقی و واقعی چاقی، کم کردن حجم غذاست اما برای افزایش میزان انگیزه و امید و رفع اضطراب و افسردگی که همراه با چاقی است، حمایت روانی هم لازم است.

نکاتی در مورد چاقی و درمان آن

- چاقی از لحاظ سلامتی فردی، زندگی خانوادگی، مسائل حرفه‌ای و آماده‌سازی بدن برای پیدایش بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، مشکلات مفصلی، سنگ کیسه‌ی صفرا، ازدیاد اوره و اسیداوریک، افزایش چربی‌های خون، پیدایش بیش‌تر حوادث، شکستگی‌ها و... واجد اهمیت فراوان است.
- هرچند ۳۰ درصد چاقی‌ها به علت عوامل متعدد ارثی است، اما در ۷۰ درصد موارد دیگر، پر خوری و کم تحرکی، دو عامل اصلی پیدایش چاقی است. خوردن نوشابه‌های گازدار، غذاهای آماده مانند ساندویچ و پیتزا، همین‌طور خوردن

اعتیاد به پر خوری

۳۰ ثانیه پای صحبت آقای «برایان دایسون»

مدیر اجرایی اسبق شرکت «کوکاکولا»

فرض کنید زندگی هم‌چون یک بازی است؛
قاعده‌ی آن چنین است که باید ۵ توپ را در
آن واحد در هوا نگاه‌دارید و مانع افتادن‌شان
بر زمین شوید.

جنس یکی از توپ‌ها، لاستیکی بوده و مابقی،
شیشه‌ای‌ست. واضح است که در صورت
افتادن توپ لاستیکی روی زمین، دوباره
نوسان یافته و بالا خواهد آمد اما ۴ توپ
شیشه‌ای، به محض برخورد با زمین، کاملاً
شکسته و خرد می‌شوند.

آن ۴ توپ شیشه‌ای عبارت‌اند از:
خانواده، سلامتی، دوستان و روح خودتان و
توپ لاستیکی، همان کارتان است.

سعی کنید در خلال ساعات رسمی روز،
با کارآیی وافر به کارتان مشغول شوید و
به‌موقع، محل کارتان را ترک کنید، برای
خانواده و دوستان‌تان وقت کافی بگذارید و
استراحت کامل داشته باشید.

گردآوری و تنظیم:

مهندس ماندانا آفاکشمیری



حجم بیش‌تر غذاهایی مانند ماکارونی و لازانیا، شیرینی‌ها و غذاهای
چرب نیز از سایر دلایل مهم پیدایش چاقی هستند.

■ چاقی را باید یک اپیدمی یا بیماری همه‌گیر دانست که در بسیاری
از موارد، مانند یک اعتیاد واقعی (اعتیاد به پرخوری)، در سطح ملی و
جهانی تصور می‌شود نه تنها یک عادت رفتاری.

■ اگر فردی انگیزه و اراده‌ی قوی برای لاغر شدن از طریق مراعات
رژیم غذایی و افزایش فعالیت جسمی نداشته باشد، لوازم ورزشی
گران‌قیمت (که پس از مدتی، تنها قسمتی از محیط زندگی را اشغال
می‌کنند) و انواع جراحی‌ها از جمله لیپوساکشن (برداشتن قسمتی از
چربی‌های بدن) در سطح آماری، بسیار کم‌نتیجه هستند.

■ چاقی، یکی از علل مهم پیدایش «افسردگی» و استمرار آن است،
زیرا تمایل به گردش و پیاده‌روی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی
را کم می‌کند.

■ در شرایط خلسه‌ی هیپنوتیزمی ست که درمان‌گر به‌صورت مستقیم
با مادون آگاه (به‌عنوان مرکز واقعی تنظیم‌کننده‌ی اشتها) می‌تواند
تماس بگیرد و موجبات کم‌شدن اشتها را فراهم آورد.

■ تحقیقات علمی مشخص کرده که افراد چاق، تندتر غذا می‌خورند.
یکی از روش‌های مؤثر و ساده در هیپنوتیزم‌درمانی برای لاغر شدن،
تشویق به خوردن آهسته‌تر غذا با لقمه‌های کوچک‌تر می‌باشد.

■ غذاهای چرب و شیرین در کنار مصرف نوشابه‌های گازدار، از
علت‌های مهم چاقی‌ست. در تصویربرداری ذهنی در خلسه‌ی
هیپنوتیزمی، به فرد چاق نشان داده می‌شود که در زیرزمین‌های
کثیف و پر از موش و سوسک، کیک و سایر انواع شیرینی‌ها تهیه
می‌شود تا نفرت او به شیرینی‌ها زیاد شود.

■ در خلسه‌ی هیپنوتیزمی، می‌توان برای فرد چاق، وضعیتی را
به‌صورت ذهنی و با تلقین مجسم کرد که او بسیار لاغر و موزون شده
و در میان دوستان و افراد خانواده، مورد تحسین قرار می‌گیرد. به
این ترتیب، او تصویر ذهنی خوبی از خودش پیدا می‌کند که می‌تواند
انگیزه‌ای قوی برای درمان چاقی‌اش باشد.

■ با تلقین هیپنوتیزمی، می‌توان به بیمار انگیزه داد و او را تشویق کرد
که با توجه به جنس و وضعیت سنی، بیش‌تر به ورزش، پیاده‌روی و
سایر روش‌های اتلاف انرژی روی آورد.

نتیجه‌گیری پایانی

چاقی، یکی از مشکلات بزرگ عصر ماست که مکانیزه‌شدن وسایل
خانه‌داری و وارد شدن غذاها و تنقلات پرکالری به رژیم غذایی افراد
جامعه، برخی از علت‌های ایجاد آن است. چاقی شدن می‌تواند در
بیش‌تر افراد، به‌سرعت و در کوتاه‌مدت حاصل شود اما لاغر شدن،
زمان‌گیر بوده و نیازمند صبر و حوصله است.

دکتر رضا جمالیان