

عنوان مقاله:

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان چاقی و اضافه وزن

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

شراره هامپا - دانشجو، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد

زهره سپهری شاملو - استادیار، گروه آموزشی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد

علی مشهدی - دانشیار، گروه آموزشی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد

امیررضا برومند - متخصص مغزو اعصاب

خلاصه مقاله:

چاقی از مشکلات تهدیدکننده سلامتی و عمدهترین بیماری سوختوساز در بسیاری از ملل است. مداخلات سنتی در زمینه درمان چاقی و اضافه وزن تاکنون موفق نبوده است. در چند دهه گذشته، مطالعه بر روی ذهن آگاهی به طور روز افزون افزایش یافته است. مداخلات ذهن آگاهی با دامنه وسیعی از مزایا بر سلامت جسمانی و روانشناختی در میان جمعیت بالینی و غیر بالینی همراه بوده است. اخیراً ذهن آگاهی توجه بسیاری در زمینه استفاده از این رویکرد در سبک خورد و خوراک به ویژه چاقی و اضافه وزن را به خود جلب کرده است. در مقاله حاضر به معرفی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی که هدف آنها درمان چاقی و اضافه وزن است پرداخته می شود. این مداخلات شامل رفتار درمانی دیالکتیکی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان پذیرش و تعهد و آموزش آگاهی از خوردن مبتنی بر ذهن آگاهی می شوند. نتایج بررسی نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد دارای اضافه وزن و چاق برای کاهش وزن، تغییر الگوهای خوردن و همچنین نگهداری وزن کاسته شده کمک می کنند.

کلمات کلیدی:

چاقی، اضافه وزن، ذهن آگاهی، رفتاردرمانی دیالکتیکی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان پذیرش و تعهد، آگاهی از خوردن مبتنی بر ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/622690>

