



بررسی میزان اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش وزن و افسردگی افراد مبتلا به چاقی

مهزاد استاد عبدالحمید

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

چکیده

چاقی از عواقب نامطلوب تغییر در رفتار و شیوه زندگی در سال های اخیر می باشد. تحقیقات نشان می دهد که علاوه بر افزایش بیمارهای مزمن در افراد چاق، این افراد با درصد بیشتری به اختلالات روان پزشکی از جمله اضطراب و افسردگی دچار می باشند. این پژوهش با هدف بررسی میزان اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش وزن و افسردگی افراد مبتلا به چاقی انجام شد. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش ازمون - پس ازمون و پیگیری با گروه شاهد بود. از بین داوطلبان زن و مرد واجد شرایط (داشتن وزن بالا بر اساس نمایه توده بدنی، نداشتن بیماری جسمانی و روانی حاد، عدم بارداری، نداشتن برنامه کاهش وزن دیگر) تعداد ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند و با روش تصادفی ساده به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه شاهد (۱۵ نفر) اختصاص یافتند. اطلاعات با استفاده از محاسبه نمایه توده بدنی و آزمون DASS جمع آوری گردید. گروه آزمایش با استفاده از پروتکل درمانی کوپر و فیربورن در طی ۳ ماه (۱۲ جلسه) در دو فاز کاهش وزن و ابقای وزن در هر جلسه ۴۵-۵۰ دقیقه ای مورد مداخله قرار گرفت. گروه شاهد مداخله ای دریافت نکردند. پس از بیان جلسات پس ازمون به عمل آمد و تجزیه و تحلیل داده ها بر اساس تحلیل کواریانس چندمتغیری انجام شد. نتایج نشان داد که درمان شناختی - رفتاری علاوه بر کاهش وزن و ابقای آن، به بهبود و کاهش افسردگی منجر می شود.

واژگان کلیدی: درمان شناختی-رفتاری، چاقی، کاهش وزن، ابقای وزن، افسردگی