



ارتباط استرس با پرخوری / کاهش پرخوری پس از آموزش مهارت‌های حل مسئله

اخیرا محققان کشور مطالعاتی را در زمینه پرخوری عصبی اجرایی کردند که نتایج آن نشان می‌دهد که کاهش استرس در کم خوری افراد پرخور عصبی موثر است.

اخیرا محققان کشور مطالعاتی را در زمینه پرخوری عصبی اجرایی کردند که نتایج آن نشان می‌دهد که کاهش استرس در کم خوری افراد پرخور عصبی موثر است.

فرزانه فتحعلی پور- مجری طرح در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه این تحقیقات با همکاری انجمن پرخوری اهواز اجرایی شده است، گفت: در این تحقیق 30 نفر از افرادی که دارای پرخوری بودند را مورد مطالعه قرار دادیم.

وی با اشاره به نحوه اجرای این تحقیقات توضیح داد: در این مطالعات ابتدا پیش آزمونی از افراد جامعه آماری گرفته شد و پس از آن یک دوره 12 روزه آموزش مهارت حل مساله برای آنها برگزار کردیم.

فتحعلی پور ادامه داد: پس از انجام این دوره آموزشی پس از آزمون دیگری از آنها گرفته و نتایج هر دو آزمون مورد مقایسه قرار داده شد.

مجری طرح با اشاره به نتایج به دست آمده از این مطالعات خاطر نشان کرد: پس از برگزاری دوره آموزشی حل مساله نمرات کسب شده در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کمتر شده بود که نشان می‌دهد استرس و اضطراب در پرخوری عصبی اثر بسیار زیادی دارد.

وی ادامه داد: زمانی که استرس این دسته از افراد کمتر باشد میزان خوردن آنها نیز کاهش می‌یابد.