



## پرخوری در گرو اصلاح نگرش ها / بررسی عملکرد مغز در هنگام پرخوری

درفتمین کارگاه مداخلات عصب شناختی در چاقی و بیش خوری، موضوع تغییرنگرش ها و باورها مطرح می شود چرا که اصلاح بیش خوری در گرو تغییر نگرش و باورهاست.

درفتمین کارگاه مداخلات عصب شناختی در چاقی و بیش خوری، موضوع تغییرنگرش ها و باورها مطرح می شود چرا که اصلاح بیش خوری در گرو تغییر نگرش و باورهاست.

فهیمه فرهی، مدیر پروژه مهرتن (مغز هوشمند راز تندرستی) در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: کارگاه مداخلات عصب شناختی در چاقی و اضافه وزن به مدت دو روز برگزار می شود که در این کارگاه به دنبال راهی برای درمان چاقی و اضافه وزن هستیم.

وی عنوان کرد: در این کارگاه بیشتر بر باورهای غلط در زمینه چاقی تاکید می شود، چرا که اصلاح این باورها می تواند در کنترل چاقی و پرخوری موثر واقع شود.

فرهی با بیان اینکه تغییر نگرش ها، تغییر عاداتها را به دنبال دارد و رفتار پرخوری را اصلاح می کند، اظهار داشت: اصلاح رفتار پرخوری، باعث می شود که مغز و باورهای فرد، در راستای تغییر وزن حرکت کند.

وی با اشاره به اینکه کاهش وزن وابسته به عملکرد مغز است، افزود: در این راستا می توان پرخوری را از طریق عملکردهای مغز افراد، البته با تمرین و تکرار تغییر داد.

مدیر پروژه مهرتن گفت: این کارگاه آموزشی در راستای اصلاح پرخوری فرد است تا در زندگی خود تغییراتی را احساس کند.

وی تاکید داشت: درفتمین کارگاه مداخلات عصب شناختی در بیش خوری و چاقی، علاوه بر تغییر نگرشها، به چگونگی ارتباط مغز انسان با پرخوری پرداخته می شود و رابطه ساختارهای شناختی انسان با پرخوری تعیین می شود. همچنین ارتباطی بین ساختار عصبی ذهن انسان و رفتاری که انجام می شود، وجود دارد و اگر انسان از رابطه بین این دو آگاه باشد می تواند در رفتار بیش خوری خود تغییری ایجاد کند.

وی یادآور شد: کنترل عملکرد مغز و تغییر نگرش ها از دو موضوعی هستند که در کارگاه مداخلات عصب شناختی پرخوری و چاقی مطرح می شوند.

به گزارش مهر، در حال حاضر گروههای مختلف مطالعاتی و پژوهشی سعی دارند با استفاده از مدل های شناختی به دنبال راهی برای درمان چاقی و اضافه وزن پیدا کنند. بر همین اساس گروه مهرتن (مغز هوشمند راز تناسب تن) از برنامه علوم اعصاب کاربردی پژوهشکده علوم شناختی هفتمین کارگاه مداخلات عصبی- شناختی در بیش خوری و چاقی را در انجمن روانشناسی ایران در تاریخ نهم و دهم بهمن ماه برگزار می کند.

حامد اختیاری مدیر بخش آموزش ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی معاونت علمی و فناوری، مدرس این کارگاه دوازده خواهد بود. کارگاه عصب شناختی بیش خوری و چاقی با 7 درمانگر برگزار می شود که مخاطبان این کارگاه روانشناسان و پزشکان و کارشناسان تغذیه هستند. در این کارگاه ابتدا مسائل به صورت تئوری و بعد به صورت عملی آموزش داده می شود. همچنین شرکت کنندگان می توانند در ادامه جز درمانگران دوره های آتی باشند.