

**اقدام جامعه:** فرآیندی است که از طریق آن افراد جامعه یک مشکل مشترک مثل چاقی را بین خود تقسیم و با به کمک یکدیگر حل می‌کنند. از این رو اصل اساسی افزایش توانایی جامعه در کنترل عوامل موثر بر چاقی و کاهش وزن می‌باشد. کار کردن در جامعه برای یک هدف مشترک باعث افزایش حس مفید بودن، رضایت و احترام شده و مانع ناامیدی و افسردگی می‌گردد. برای این منظور کمیته‌های بهداشت محلی به منظور همفکری و همکاری به منظور اجرای فعالیت‌های کاهش دهنده وزن تشکیل می‌گردد.

**درمان به واسطه رسانه و شبکه‌های اجتماعی:** مداخلات طراحی شده از طریق فناوری‌های نوین ارتباطی نظیر پیامک و اینترنت که روشی اقناع کننده و اثربخش محسوب می‌شود. شبکه‌های اجتماعی فرصت‌های جدیدی برای به اشتراک گذاری، ایجاد و تعامل کاربران فراهم کرده‌اند. استفاده روزافزون از سایت‌های شبکه اجتماعی برای گسترش و تقویت ارتباطات اجتماعی و ارتقاء سلامت جامعه یک پدیده نسبتاً جدید اما به صورت بالقوه مهم است. در شبکه‌های اجتماعی با تشکیل گروه‌ها و افزایش ارتباطات و تأثیر روابط متقابل می‌توان رفتارهای مرتبط با چاقی را از طریق آموزش و انگیزه، بهبود بخشید.

درمانهای موثر بر چاقی در سطح جامعه شامل:

- ✓ فضا سازی و تبلیغات سلامت محور
- ✓ اقدام جامعه
- ✓ درمان با واسطه شبکه های اجتماعی
- ✓ برنامه ارتقاء سلامت
- ✓ رسانه و فرهنگ سلامت
- ✓ درمان‌های فرهنگ محور و روش بازاریابی اجتماعی

**فضاسازی و تبلیغات سلامت محور:** آگاهی افراد از وجود مکان‌های عرضه غذاهای سالم مانند میوه و سبزی فروشی در مجاورت فضاهای شهری، بر رفتار تغذیه‌ای آنها تأثیرگذار است.



## کنترل عوامل مؤثر بر چاقی در سطح جامعه



تهیه شده در اداره بهداشت و سلامت  
دانشگاه الزهرا  
تابستان ۱۴۰۳

هرگونه تلاش در جهت ارتقاء کیفیت سلامت و شیوه زندگی افراد، خانواده‌ها، گروه‌ها و جوامع از طریق آموزش، ایجاد محیط حمایتی، تقویت عملکرد جامعه، افزایش مهارت‌های فردی و احترام به ارزش‌های افراد را ارتقاء سلامت گویند. در برنامه ارتقاء سلامت از طریق آموزش صحیح الگوهای غذایی و افزایش فعالیت فیزیکی خطر ابتلا به چاقی را کاهش داده و باعث کاهش وزن و بهبود شاخص‌های سلامتی می‌شود. برنامه ارتقاء سلامت در راستای رفتارهای مرتبط با کاهش وزن، در سطح مدارس، ادارات و فضای شهری از طریق آموزش فرهنگ‌سازی و ... اجرایی می‌گردد.



روانشناسان تشخیص می‌دهند که همه افراد، توسط محیط‌های مختلف شامل زمینه‌های تاریخی، بوم‌شناختی، سیاسی، اجتماعی و تربیتی متأثر می‌شوند. برای مثال رویکرد فرهنگی محور تأیید می‌کنند که ممکن است رفتار توسط فرهنگ گروه‌هایی که فرد به آن تعلق دارد، شکل گیرد.

از این رو مدل‌های درمانی مختلف متناسب با ویژگی‌های زیستی، روانی، فرهنگی، اجتماعی و معنوی است. در فرهنگ ایرانی که قالب آن بر پایه دین اسلام است، توصیه‌ها و روایت‌هایی در ارتباط با آداب خوردن و خوراکی‌ها وجود دارد به طوریکه عمل کردن به آن زمینه کاهش وزن را فراهم می‌آورد. به عنوان مثال روایتی از پیامبر اکرم (ص) با این مضمون وجود دارد که کمی قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشید.

بازاریابی اجتماعی در حوزه چاقی، اصلاح نگرش مخاطب نسبت به چاقی است تا پایه گذار اصلاح رفتار او برای حفظ سلامت فرد و جامعه گردد. هدف اصلی برآورده شدن نیازها و خواسته‌های مرتبط با سلامت در مشتری است.



منبع: مقاله مروری بر عوامل رفتاری موثر بر چاقی و راهکارهای کنترل آن - مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۱