

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АНО «ИКСР»



М. Г. Бурняшев

«01» Января 2023г.

Описание модулей программы повышения квалификации  
**«Нарушения пищевого поведения»**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
**Модуль 1.**

**Общие понятия о расстройствах пищевого поведения (РПП) и избыточной массе тела (ИМТ).**

**Теория**

Введение. Термины, статистика.

Современные представления о РПП.

Психологические травмы и РПП.

Место РПП в семейной системе.

Пищевая зависимость в рамках биопсихосоциальной модели.

Расстройства приема пищи с точки зрения психиатрии.

Стиль поведения и его особенности у клиента с РПП.

Ключевые диагностические признаки основных расстройств питания и пищевого поведения.

Развитие компетенций консультанта по РПП

Структура первой сессии работы с РПП и ИМТ.

Практическая работа. Упражнение. Домашнее задание.

**Практика**

Анализ дневников питания слушателей курса.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. *Что такое пищевое поведение?*
2. *Назовите критерии нервной анорексии.*
3. *Критерием какого РПП является «Интенсивный страх набора веса или постоянное поведение, направленное на уменьшение веса, даже если он объективно очень низкий»?*
4. *Какое РПП представляет собой уникальную комбинацию нарушений пищевого поведения, расстройства сна и настроения?*
5. *Факторы, предшествующие началу расстройства?*
6. *Что включает в себя четырехкомпонентная модель мотивации пищевого поведения включает в себя?*
7. *Поясните почему люди с одинаковым балансом потребления и траты энергии могут поддерживать существенно разную массу тела?*
8. *Цели первоначального оценочного интервью?*

### **Модуль 2.**

#### **Психологическое консультирование по вопросам питания при РПП.**

##### **Теория**

Рекомендации ВОЗ, Стенфордской школы питания и ROZ.

Выстраивание сессий по питанию.

Питание при недостаточном весе (восстановление веса).

Питание при переедании.

Питание при снижении веса.

Соппротивление плану питания.

Калорийность продуктов.

Пищевые добавки.

Питание при хронических заболеваниях.

«Правило трех» в лечении РПП от Марши Херрин.

Работа с родителями детей с РПП.

Практическая работа. Домашнее задание.

##### **Практика**

Отработка построения плана питания при различных РПП.

### **Вопросы для самоконтроля:**

- 1. Чего касаются домашние задания, данные на консультации по питанию?*
- 2. С чего необходимо начинать при работе с РПП?*
- 3. Когда заканчивается работа с питанием?*
- 4. Каковы цели плана питания?*
- 5. Что такое рефидинг-синдром?*
- 6. Что такое переедание?*

### **Модуль 3.**

#### **Патологическое переедание (компульсивное и эмоциональное переедание) и избыточная масса тела.**

##### **Теория**

Термины. Прогнозы, осложнения.

Диагностика типов переедания.

Минимальный стандарт помощи при переедании.

Социальные, физиологические и психологические особенности человека с ЭП и ИМТ.

Особенности работы мозга у людей с ожирением.

Мотивация и ожирение. Особенности мотивации у людей с РПП.

Ключевые провалы мотивации и причины рецидивов РПП.

Мотивационная интервенция по Дж. Прохазка, Дж Нокросс, К. Ди Клименте.

Мотивационные техники

Распространенные мифы о возникновении ИМТ у клиентов.

Основные ошибки в питании, питание для снижения веса.

Физиология набора и снижения веса.

Задания для клиента, направленные на изменения пищевого поведения.

Практическая работа. Домашнее задание.

##### **Практика**

Отработка диагностики вида переедания. Отработка тревоги клиента в связи с весом (вес стоит на месте или набирается).

### **Вопросы для самоконтроля:**

- 1. Что такое эмоциональное переедание (психогенное/приступообразное/ компульсивное/гиперфагическая реакция на стресс)?*

2. *Что входит в первую тройку иерархии стрессовых событий, вызывающих "заедания" (Вознесенская Т.Г.)?*
3. *Что такое ожирение?*
4. *Что рекомендуется для снижения веса клиенту?*
5. *От чего могут быть защитой ожирение и переедание?*
6. *Чем отличается расстройство компульсивного переедания от булимии (которая также предполагает переедание)?*
7. *Какова норма здорового снижения веса при избыточной массе тела?*
8. *Помогают ли строгие диеты снизить вес?*
9. *Что требуют соблюдать клинические критерии для диагностики компульсивного переедания?*

#### **Модуль 4.**

#### **Психологические методы работы. Навыки эмоциональной регуляции при переедании.**

##### **Теория**

Типичная семейная история клиента с перееданием.

Личность человека с ЭП и ИМТ, отношение к телу, перееданию.

Понятия «голод» и «эмоциональный аппетит», их различия, влияющие на изменение пищевого поведения.

Анализ аппетита, чувств, важность ведения дневника чувств, роль алекситимии в формировании РПП.

Поверхностная помощь в решение глубоких причин аппетита.

Основные психологические механизмы при формировании аппетита.

Методики, помогающие снижать уровень аппетита.

Роль эмоций в нарушениях пищевого поведения.

Практическая работа. Упражнения. Домашнее задание.

##### **Практика**

Отработка анализа аппетита.

Игра «Эмоциональный аппетит».

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. *Какое решение принимает клиент, когда напряжение от полного тела превышает напряжение от жизни?*

2. *Что такое голод?*
3. *Что такое аппетит?*
4. *Что делать с экстернальным аппетитом?*
5. *Что делать клиенту, если он чувствует голод?*
6. *Что позволяет снизить аппетит на сладкое?*
7. *Обсуждаем ли мы высокую вероятность рецидивов с клиентом?*
8. *Какие ощущения возникают в желудке при голоде?*
9. *Какие ощущения возникают в желудке при аппетите?*
10. *Какое чувство может вызвать урчание в желудке?*

## **Модуль 5.**

### **Нервная анорексия и диетическое пищевое поведение.**

#### **Теория**

Наиболее сложные формы РПП.

Термины. Прогнозы, осложнения.

Долгосрочные и краткосрочные последствия анорексии.

Критерии госпитализации.

Формирование анорексии, ее подвиды.

Особенности личности, отношение к телу.

Минимальный стандарт помощи при анорексии.

Стратегии психологического вмешательства.

Протокол Модсли в работе с анорексией

Пошаговый план работы для родителей (при отсутствии необходимости /возможности госпитализации).

Задания для клиента и его семьи, направленные на изменения пищевого поведения.

Практическая работа. Домашнее задание.

#### **Практика**

Анализ «языка РПП» - как понять клиента.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. *Что такое анорексия?*
2. *Что такое ограничительное пищевое поведение?*
3. *Чем характеризуется ограничительный тип анорексии?*
4. *Чем характеризуется очистительный тип анорексии?*

5. *Какие факторы, предшествуют началу анорексии?*
6. *Что такое протокол Модсли?*
7. *Какие 3 основных принципа протокола MinnieMaud вы знаете?*
8. *При каком ИМТ для взрослых рекомендована госпитализация?*

## **Модуль 6.**

### **Работа с ИОРПП (избегающее/ограничительное пищевое поведение).**

#### **Теория**

Термины.

Отличие от классических РПП.

Этиология заболевания.

Прогнозы, осложнения.

Минимальный стандарт помощи.

Стратегии психологического вмешательства (4 этапа работы с ИОРПП), перечень контрольных показателей для перехода к следующему этапу.

Задания для клиента направленные на изменения пищевого поведения.

Практическая работа. Домашнее задание.

#### **Практика**

Проведение пищевой экспозиции в рамках сессии.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. *ИОРПП это:*
2. *Что характерно для ИОРПП?*
3. *Назовите основные проявления ИОРПП?*
4. *В чем проявляется сенсорная чувствительность?*
5. *В чем проявляется страх неприятных последствий при ИОРПП?*
6. *В чем проявляется отсутствие интереса к приему пищи или пище в целом?*
7. *Какова цель терапии ИОРПП?*
8. *Назовите цели первой стадии работы.*
9. *Назовите цели второго этапа.*
10. *Назовите цель 3 этапа.*
11. *Назовите цель 4 этапа.*
12. *Для чего проводятся экспозиции с едой?*
13. *Назовите критерии завершения терапии ИОРПП.*

## Модуль 7.

### **Нервная булимия.**

#### **Теория**

Термины.

Прогнозы, осложнения.

Долгосрочные и краткосрочные последствия булимии.

Формирование булимии.

Особенности личности, отношение к телу.

Минимальный стандарт помощи при булимии.

Дневник питания при булимии, интерпретация результатов.

Стратегии психологического вмешательства.

Задания для клиента и его семьи, направленные на изменения пищевого поведения.

Практическая работа. Домашнее задание.

#### **Практика**

Разбор клинических случаев РПП.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. *Что такое нервная булимия?*
2. *С какой булимией приходится сталкиваться в клинической практике в большинстве случаев?*
3. *Назовите критерии нервной булимии.*
4. *Назовите типы булимии.*
5. *Что такое знак Рассела это?*
6. *Назовите отличие приступообразного переедания от нервной булимии.*
7. *Чем объясняется применение психотропных средств при лечении РПП объясняется?*
8. *Назовите ключевые принципы и процедуры при лечении нервной булимии.*
9. *У кого чаще всего развивается нервная булимия.*
10. *Назовите ключевые принципы и процедуры при работе с нервной булимией.*
11. *Нужно ли затрагивать тему межличностных отношений при работе с нервной булимией?*

## Модуль 8.

### Работа с образом тела.

#### Теория

Понятие терминов: «неудовлетворенность образом тела», «образ тела», «схема тела», «дисморфофобия», «дисморфомания»

Необходимость работы с образом тела

Жизненный опыт в формировании недовольства образом тела (НОТ), влияние общества

Гендерные и культурные различия

НОТ при хронических заболеваниях

Терапевтические отношения при работе с НОТ

Опросник образа тела и его практическое применение в терапии

Основные ошибки мышления клиентов и их исправление

Развитие осознанности к чувствам и мыслям, связанных с НОТ

Опора на ценности при работе с НОТ

8 этапная программа д-ра Томаса Ф. Кэша

#### Практика

Составление заданий для клиента по результатам опросника образа тела и работа с ошибками мышления.

#### Вопросы для самоконтроля:

1. *Что такое образ тела?*
2. *Что такое неудовлетворенность образом тела?*
3. *Что такое дисморфофобия?*
4. *Назовите факторы формирования НОТ.*
5. *Чем дисморфофобия отличается от обычного желания человека выглядеть красиво?*
6. *Что включают в себя стратегии работы с переживаниями насчет фигуры и веса в когнитивно-поведенческом подходе?*
7. *Что такое отрицание?*
8. *Сколько этапов работы в системе д-ра Т.Ф.Кэша по работе с НОТ?*
9. *С какой целью при работе с НОТ важно помочь клиенту найти другие важные сферы жизни?*