

АНО «Институт консультирования и системных решений»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АНО «ИКСР»



М.П. Бурняшев

01 января 2023г.

ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Нарушения пищевого поведения»

Москва 2023 г.

Программа повышения квалификации «Нарушения пищевого поведения» предназначена для психологов, студентов старших курсов психологических факультетов, педагогов-психологов, специалистов образовательных учреждений, социальных работников и др. специалистов, имеющих базовое профильное образование.

Авторы-составители:

Хафизова О.В.

Рецензенты: д.пс.н., Бурняшев М.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт - 4
2. Аннотация - 5
3. Цель обучения - 6
4. Планируемые результаты обучения - 6
5. Учебно-тематический план - 7
6. Календарный учебный график - 7
7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ - 9
 - МОДУЛЬ 1. Общие понятие о расстройствах пищевого поведения (РПП) и избыточной массе тела (ИМТ). - 9
 - МОДУЛЬ 2. Психологическое консультирование по вопросам питания при РПП. -10
 - МОДУЛЬ 3. Патологическое переедание как расстройство пищевого поведения, нарушения пищевого поведения и избыточная масса тела. - 11
 - МОДУЛЬ 4. Психологические методы работы. Навыки эмоциональной регуляции при переедании. -11
 - МОДУЛЬ 5. Нервная анорексия и диетическое пищевое поведение. -12
 - МОДУЛЬ 6. Работа с ИОРПП (избегающее/ограничительное пищевое поведение) - 12
 - МОДУЛЬ 7. Нервная булимия. - 13
 - МОДУЛЬ 8. Работа с образом тела -13
8. Группы интервизии - 14
9. Формы аттестации - 14
10. Оценочные материалы - 14
11. Организационно-педагогические условия - 14
12. Литература -15

1. Паспорт

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий. Язык обучения: русский

Наличие государственной аккредитации образовательной программы: нет

Наличие общественной (профессионально-общественной) аккредитации образовательной программы: нет

Нормативный срок обучения: 8 месяцев

Общая продолжительность программы: 86 ак. часа, из них:

Аудиторная нагрузка: 80 ак. часов

Практика: 38 ак. часов

Итоговый контроль: тестирование

Перечень учебных предметов, курсов и дисциплин (модулей):

Модуль 1. Общие понятия о расстройствах пищевого поведения (РПП) и избыточной массы тела (ИМТ).

Модуль 2. Психологическое консультирование по вопросам питания при РПП.

Модуль 3. Патологическое переедание как расстройство пищевого поведения, нарушения пищевого поведения и избыточная масса тела.

Модуль 4. Психологические методы работы. Навыки эмоциональной регуляции при переедании.

Модуль 5. Нервная анорексия и диетическое пищевое поведение.

Модуль 6. Работа с ИОРПП (избегающее/ограничительное пищевое поведение).

Модуль 7. Нервная булимия.

Модуль 8. Работа с образом тела.

Использование электронного обучения (дистанционных технологий) при реализации образовательной программы: да

2. Аннотация

Данная программа дополнительного профессионального образования представляет собой программу повышения квалификации, включает знания о норме и психопатологии образа тела и расстройств пищевого поведения, предлагает методики диагностики и исследование возможностей коррекции образа тела и работы с пищевым поведением, расширяя круг компетенций специалистов за счет изучения основ распознавания сложных случаев и использования психотерапевтических техник и методов для выработки оптимальных стратегий терапии с обсуждаемыми в ходе обучения группами пациентов. Курс включает в себя теорию, практику, совместное исследование факторов формирования различных РПП/ИМТ, а также техники и методы терапии.

В задачи программы входят:

1. Изучение теоретической и практической сторон в специфике и проблематике расстройств пищевого поведения и избыточной массы тела.
2. Формирование необходимых компетенций для грамотной и успешной работы с клиентами.
3. Изучение современного подхода в работе с зависимым и созависимым поведением.
4. Расширение и обогащение практического инструментария психотерапевта, повышение своего профессионального уровня.
5. Понимание психологических особенностей клиентов с РПП/ИМТ.
6. Изучение причин и механизмов появления нарушений пищевого поведения.
7. Освоение методик диагностирования разных видов нарушений пищевого поведения.

Каждый модуль программы представляет собой сочетание теории и практики. Обучение строится на освоении теоретического материала, примерах из практики ведущего и участников, разборе предлагаемого материала в упражнениях. Программа построена таким образом, что теоретический и практический материал каждого нового модуля дополняет материал, полученный на предыдущих модулях. Таким образом, студенты сначала получают навыки диагностики, которые отрабатывают на последующих модулях, ориентируясь в методах и стратегиях, осваивая переносные и контр-переносные реакции и возможности развития клиент-терапевтических отношений. С третьего модуля студенты начинают отработку полученных практических навыков в группах интервизии.

Полученные знания и навыки будут полезны для всех, кто работает с людьми в роли консультантов по пищевому поведению. Предлагаемый в данной программе подход и техники работы с разными видами расстройств пищевого поведения и расширят возможности работы специалиста любого психотерапевтического направления, обеспечивают надёжную базу для дальнейшей практической работы.

3. Цель обучения

Целью данной программы повышения квалификации является подготовка специалистов по диагностике и консультированию по вопросам нарушений пищевого поведения.

Овладение системным взглядом на проблемы, связанные с нарушениями пищевого поведения.

Умение применять комплексный подход к запросам клиентов на практике в индивидуальном консультировании.

Получение новых знаний и практических инструментов для работы со спецификой и проблематикой пищевых зависимостей.

Научить участников программы навыкам диагностики и распознавания нарушений пищевого поведения, понимание нормы и возможности консультирования разных категорий клиентов.

4. Планируемые результаты обучения

По результатам освоения данной программы будут сформированы следующие компетенции.

Общие компетенции:

- способность творчески подходить к разработке индивидуального плана терапии для каждого клиента,
- способность развивать понимание переносных и контр-переносных реакций,
- владение техниками и методами коррекции нарушений образа тела и расстройств пищевого поведения.

Профессиональные компетенции:

Понимание целей и задач консультирования клиентов с РПП;

Знание теории в области нормы и расстройств пищевого поведения и избыточной массы тела;

Владение навыками построения клиент-терапевтических отношений;

навыки диагностики расстройств и проблематики клиента;

Способность выводить клиента на уровень осознания проблематики;

Способность планомерно строить терапевтическую стратегию в работе с клиентом;

Умение органично включать техники и методы психокоррекционной и психологической работы;

Умение работать с проблематикой РПП/ИМТ, используя системное мышление;

Умение работать с клиентами с РПП и ИМТ, опираясь на структуру сессий и рабочие схемы, освоенные в рамках курса;

Умение грамотно проводить интервью для подтверждения или опровержения своих гипотез;

Понимание мотивации клиента с РПП и ИМТ и успешно работать с ней;

Умения работать с «пищевыми срывами», снижать их количество;

Умения прорабатывать симптомы депрессии и тревоги у клиента с РПП;

Обучать своих клиентов анализировать эмоциональный аппетит, знакомить их с основными принципами рационального и сытного питания для снижения и сохранения веса;

Способность распознавать и прорабатывать причины эмоционального и экстернального аппетита;

Умение эффективно корректировать аппетит с помощью различных способов и методик.

5. Учебно-тематический план

Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
		Лекции	Семина-ры	Практические занятия	
МОДУЛЬ 1 Общие понятия о расстройствах пищевого поведения (РПП) и избыточной массе тела (ИМТ).	9	3	3	4	Недифференцированный зачет
МОДУЛЬ 2 Психологическое консультирование по вопросам питания при РПП.	9	3	3	4	Недифференцированный зачет
МОДУЛЬ 3 Патологическое переедание как расстройство пищевого поведения, нарушения пищевого поведения и избыточная масса тела.	11	3	3	5	Недифференцированный зачет
МОДУЛЬ 4 Психологические методы работы. Навыки эмоциональной регуляции при переедании.	11	3	3	5	Недифференцированный зачет
МОДУЛЬ 5 Нервная анорексия и диетическое пищевое поведение.	11	3	3	5	Недифференцированный зачет
МОДУЛЬ 6 Работа с ИОРПП (избегающее/ограничительное пищевое поведение).	11	3	3	5	Недифференцированный зачет
МОДУЛЬ 7 Нервная булимия.	11	3	3	5	Недифференцированный зачет
МОДУЛЬ 8 Работа с образом тела.	11	3	3	5	Недифференцированный зачет
ИТОГО	86	24	24	38	

6. Календарный учебный график

Регламент образовательного процесса: продолжительность учебной недели – один день. Максимальный объем учебной нагрузки составляет не более 16 академически часов в неделю, не включая самостоятельную работу. Продолжительность академического часа – 45 мин.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному генеральным директором АНО «ИКСР», для каждой учебной группы в рамках режима работы образовательной организации с 9.00 до 22.00. Рабочее расписание формируется по мере набора групп.

Календарный учебный график

Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дисциплины	Аудиторные часы														
Модуль 1. Общие понятие о расстройствах пищевого поведения (РПП) и избыточной массе тела (ИМТ).	6		4	1											
Модуль 2. Психологическое консультирование по вопросам питания при РПП.					6		4	1							
Модуль 3. Патологическое переедание как расстройство пищевого поведения, нарушения пищевого поведения и избыточная масса тела.									6		5	1			
Модуль 4. Эмоциональное переедание и психологические методы работы.													6		5

Учебные недели	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Дисциплины	Аудиторные часы																
Модуль 4. Эмоциональное переживание и психологические методы работы.	1																
Модуль 5. Нервная анорексия и диетическое пищевое поведение.		6		5	1												
Модуль 6. Работа с ИОРПП (избегающее/ограничительное пищевое поведение).						6		5	1								
Модуль 7. Нервная булимия.										6		5	1				
Модуль 8. Работа с образом тела.														6		5	1

ПРИМЕЧАНИЕ: Последовательность учебных модулей. Программа состоит из восьми модулей. После каждого тематического семинара проходит практическое занятие. С третьего модуля в рамках практики проходят группы интервизии. Последовательность проведения четко определена. Переход к следующему модулю осуществляется только после полного прохождения обучения на предыдущем модуле.

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

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 . ?
- 2 . .
- 3 . «
- 4 . » ?
- 5 . , ?
- 6 . ?
- 7 .
- 8 . ?

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.

Сопrotивление 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 . ,
- 2 .
- 3 . ?
- 4 . ?
- 5 . - ?
- 6 . ?

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 . (
- 2 . /
- 3 . " (. .) ?
- 4 . ?
- 5 .
- 6 .) ?
- 7 .
- 8 . ?
- 9 . ?

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 . ,
- 2 . ?
- 3 . ?

- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 . ?
- 9 .
- 1 0 .

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 . ?
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 . , ?
- 6 . ?
- 7 . 3
- 8 .

M i n p

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 . :
- 2 . ?
- 3 . ?

- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 . ?
- 8 .
- 9 .
- 1 0 . 3 .
- 1 1 . 4 .
- 1 2 . ?
- 1 3 .

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 . ?
- 2 . ?
- 3 .
- 4 .
- 5 . ?
- 6 .
- 7 . ?
- 8 .
- 9 .
- 1 0 .
- 1 1 . ?

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 .

?

2 .

3 .

?

4 .

5 .

?

6 .

-

?

7 .

?

8 .

-

.

.

9 .

?

Группы интервизии

Это группы профессиональной поддержки. Они представляют собой группу специалистов-практиков с одинаковым опытом работы и статусом, помогающих друг другу в работе с той же проблематикой и способствующая возможности обмена опытом.

Это пространство для общения, обмена опытом, профессиональной поддержки и роста.

8. Форма аттестации

Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Итоговая аттестация слушателей состоит из тестирования по каждому модулю (недифференцированный зачет).

9. Оценочные материалы

Требования к аттестации:

По каждому пройденному учебному модулю слушатель не должен иметь академической задолженности.

Понимание теории, активность в обсуждении, ответы на вопросы.

После каждого модуля слушателем сдается тестирование.

10. Организационно-педагогические условия.

При обучении применяются различные виды занятий, основное внимание уделяется практическим навыкам ведения консультации с использованием мультимодального подхода (КПТ, АСТ, системные семейные расстановки)., построения клиент-терапевтических отношений, демонстрациям, выполнению упражнений, разбору клиентских случаев и др.

Самостоятельная работа в интервизорских группах, где участники программы отрабатывают упражнения, полученные на модуле, расширяя понимание предложенных терапевтических техник, является обязательной составляющей освоения учебной программы.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации.

Техническое обеспечение программы:

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, ее освоение возможно в смешанном формате – онлайн и офлайн.

Для обучения в онлайн формате необходимо:

компьютерное устройство с возможностью подключения к сети интернет.

Установка дополнительного ПО для обучающихся не требуется.

Личный кабинет на платформе Zoom.

Для обучения в офлайн формате необходимо:

- аудитория от 40 кв.м., оборудованная мультимедийным проектором и флипчартом;

- видеокамера для съемок занятий для их последующего просмотра и анализа;

- необходимые канцтовары: маркеры для белой доски или флипчарта. А-4, цветные ручки и карандаши,

Основные методические материалы раздаются слушателям во время каждого модуля в печатном или электронном виде.

Максимальное количество слушателей в группе 30 чел.

– сертифицированные преподаватели (обучающие терапевты) в области психологического консультирования и психотерапии, имеющие высшее психологическое образование, со стажем консультационной психологической работы не менее 5 лет, со стажем педагогической работы не менее 3 лет, имеющие супервизорскую поддержку или статус супервизора.

11. Литература

1. Расстройства пищевого поведения: руководство для родителей. Марша Херрин, Н.Мацумото. Диалектика, 2022
2. Расстройство пищевого поведения у подростков. Практические методы борьбы с анорексией, булимией и психогенным перееданием. Л.Мюльхайм. Диалектика, 2021
3. Тренинг навыков ухода за близкими людьми с РПП по методу Модсли. Дж.Треже, Г.Смит, А.Крейн. Диалектика, 2022
4. Расстройства пищевого поведения: как страдающим и их близким понять друг друга. Д.Александр, К.Сангстер. Диалектика, 2022.
5. Как справиться с компульсивным перееданием: как понять, почему вы переедаете, и перестать это делать. К.Фейрберн. Научный мир, 2021
6. Когнитивно-бихевиоральная терапия и РПП К.Фейрберн. Научный мир, 2022
7. Терапия расстройств пищевого поведения у подростков. Научно обоснованные методы лечения анорексии, булимии и психогенного переедания. Т.Л.Делиберто, Д.Хирш. Диалектика, 2022
8. Терапия принятия и ответственности при нервной анорексии. Руководство психотерапевта. Р.М.Мервин, Н.Л.Цукер, К. Г.Уилсон. Диалектика, 2022
9. Храбрая девочка ест! Борьба семьи с анорексией. Х.Браун. Диалектика, 2021
10. Когнитивно-поведенческая терапия избегающего/ ограничительного расстройства приема пищи (ИОРПП). Руководство по работе с детьми, подростками и взрослыми. Д.Дж.Томас, К.Т.Эдди Диалектика, 2022
11. Терапия принятия и ответственности про РПП. Э.К. Сандоз, К.Г.Уилсон, Т.Дюфрен, Диалектика, 2022

12. Преодоление медицинских осложнений расстройств пищевого поведения. Практическое руководство. Д.Л.Гаудиани. Диалектика, 2021
13. Почему мы толстеем. Мифы и факты о том, что мешает нам быть стройными. Г.Таубс. Эксмо, 2014
14. Сапиенс на диете. Всемирная история похудения, или антропологический взгляд на метаболизм. Г.Понцер. Бомбора, 2022
15. Краткосрочная когнитивно-поведенческая терапия для клиентов с расстройствами пищевого поведения без дефицита массы тела. Метод КПТ-10. Г.Уоллер, Х.М.Тернер, М.Тэтхем, В.А.Маунтфорд, Т.Уэйд. Диалектика 2023
16. Когнитивно-поведенческая терапия расстройств пищевого поведения. Руководство по комплексному лечению. Г.Уоллер, Х.Кордери, Э.Корсторфин, Х.Хинрихсен, Р.Лоусон, В.Маунтфорд, К.Расселл. Диалектика, 2023.
17. Консультирование по вопросам питания при лечении расстройств пищевого поведения. М.Херрин, М.Ларкин. Диалектика, 2022
18. Когнитивно-поведенческая терапия при нервной булимии и психогенном переедании. Руководство психотерапевта. В.С.Аграс, Р.Ф.Эпл. Диалектика 2021.
19. Победить расстройство пищевого поведения. Когнитивно-поведенческая терапия при нервной булимии и психогенном переедании. Пошаговое пособие по самопомощи. В.С.Аграс, Р.Ф.Эпл. Диалектика 2021.
20. Неудовлетворенность образом тела. Рабочая тетрадь. Т.Ф.Кэш. Диалектика, 2021
21. Терапия принятия и ответственности при неудовлетворенности образом тела. А.Н.Пирсон, М.Хеффнер, В.М.Фоллетт. Диалектика 2021
22. Дольто Ф. Бессознательный образ тела, изд. Рама, 2013
23. Килборн Б. Исчезающие люди: стыд и внешний облик, Библиотека психоанализа, 2007
24. Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. Корвет, 2016
25. Психология красоты (под ред. Херговича), Гуманитарный центр, 2014
26. Сандоз Э. Как полюбить собственное тело, Попурри, 2016
27. Татаурова С.С. Сравнительное кросс-культуральное исследование образа тела как когнитивной структуры самосознания, 2012
28. Шнаккенберг Н. Мнимые тела, подлинные сущности, ФокаБукс, 2015