



Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения  
ИИРПП

## Чек-лист

### Красные флаги: когда направлять пациента к психиатру

Эти признаки указывают, что самостоятельная работа с клиентом (только психологическая или нутрициологическая) может быть недостаточной



---

## Резкое изменение веса

- Быстрая потеря или набор веса без медицинских причин.

## Навязчивый контроль еды и тела

- Постоянные мысли о калориях, строгие диеты,искажённое восприятие собственного тела.

## Эпизоды переедания или отказа от еды

- Регулярные приступы неконтролируемого переедания.
- Полное избегание пищи или длительные периоды голода.

## Сильные эмоции, связанные с едой

- Чувство вины, стыда, тревоги или страха, возникающее из-за приёма пищи.

## Поведенческие ритуалы

- Еда только в одиночестве.
- Избыточные физические нагрузки как «компенсация».
- «Ритуалы» с продуктами (долгая нарезка, перекладывание, деление на микро порции).

## Сопутствующие психические состояния

- Симптомы депрессии, тревожного расстройства, самоповреждающее поведение.
- Мысли о собственной неполноценности, низкая самооценка.

## Нарушения в повседневной жизни

- Трудности в учёбе, работе или общении из-за постоянного контроля еды и тела.

**Важно:** при наличии одного или нескольких красных флагов необходимо деликатно объяснить клиенту необходимость консультации психотерапевта.



Интегривного института РПП.



ИИРПП  
Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения

**Хотите освоить алгоритмы взаимодействия с  
психотерапевтами при РПП?**

Присоединяйтесь к обучающим курсам **ИИРПП - Интегративный  
Институт Расстройств пищевого поведения**

Курс «Интегративная психология в работе с РПП» - это: первое комплексное образование для специалистов в работе с РПП, которое сочетает в себе самые актуальные исследования, профессиональный опыт в работе с Расстройствами пищевого поведения и Интегративные направления.

Мы расширили понятие специалист по работе с РПП, сделав его комплексным и интегративным, что напрямую отразится на качестве вашей работы и уровне консультирования!

**Подробнее о ИИРПП можно узнать:**

**Почта ИИРПП: [courseiirpp@gmail.com](mailto:courseiirpp@gmail.com)**

**Сайт ИИРПП: <https://iirpp.com/>**

**Телеграмм чат: @iirpp\_course**

**Телеграмм канал:**

