

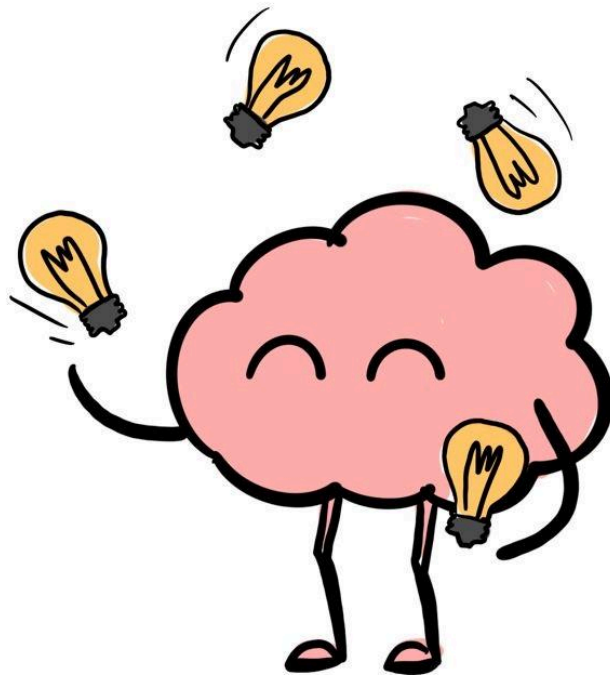


Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения  
ИИРПП

## Чек-лист

**Психообразование: Как объяснить  
пациенту природу РПП простыми словами**

---



---

## 1. Начало разговора



- Уточните, что пациенту уже известно о РПП.
- Скажите, что РПП — это не «слабость» и не «просто плохие привычки».
- Подчеркните: это состояние, которое можно понять, объяснить и лечить.

## 2. Основные идеи для объяснения



- **РПП — это не про еду.**
  - Еда — лишь способ справляться с эмоциями, стрессом или внутренними конфликтами.
  - **Мозг при РПП работает иначе.** Определённые мысли, эмоции и реакции закрепляются и становятся «замкнутым кругом».
  - **Есть биологические и психологические причины.** Генетика, стресс, травмы, семейная динамика — всё это может играть роль.
  - **РПП — это защитный механизм.** Человек бессознательно ищет контроль или облегчение, и еда становится инструментом.

## 3. Образные метафоры



- Сравните РПП с «пожарной сигнализацией, которая срабатывает слишком часто и громко» — она мешает, но сигнализирует о проблеме.
- Объясните, что «еда — это как язык», через который психика говорит о боли или трудностях.
- Покажите цикл: **стресс → напряжение → поведение (переедание/ограничение) → временное облегчение → чувство вины → новый стресс.**

## 4. Важные акценты



- РПП — не выбор и не каприз, а состояние, которое развивается постепенно.
- Пациент не «сломанный» — у него есть ресурс на восстановление.
- Лечение возможно, оно строится на совместной работе (психотерапия, врач психиатр, поддержка близких).

## 5. Завершение беседы



- Скажите: «Вы не одиноки, это состояние знакомо тысячам людей».
- Дайте надежду: «Из РПП можно выйти, шаг за шагом».
- Пригласите задавать вопросы: «Что из сказанного откликнулось? Что хочется уточнить?»



ИИРПП  
Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения

## 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.

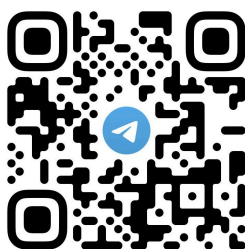
Мы расширили понятие специалист по работе с РПП, сделав его комплексным и интегративным, что напрямую отразится на качестве вашей работы и уровне консультирования!

**Подробнее о ИИРПП можно узнать:**

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

**Сайт ИИРПП:** <https://iirpp.com/>

**Телеграмм чат:** @iirpp\_course



**Телеграмм канал:**