

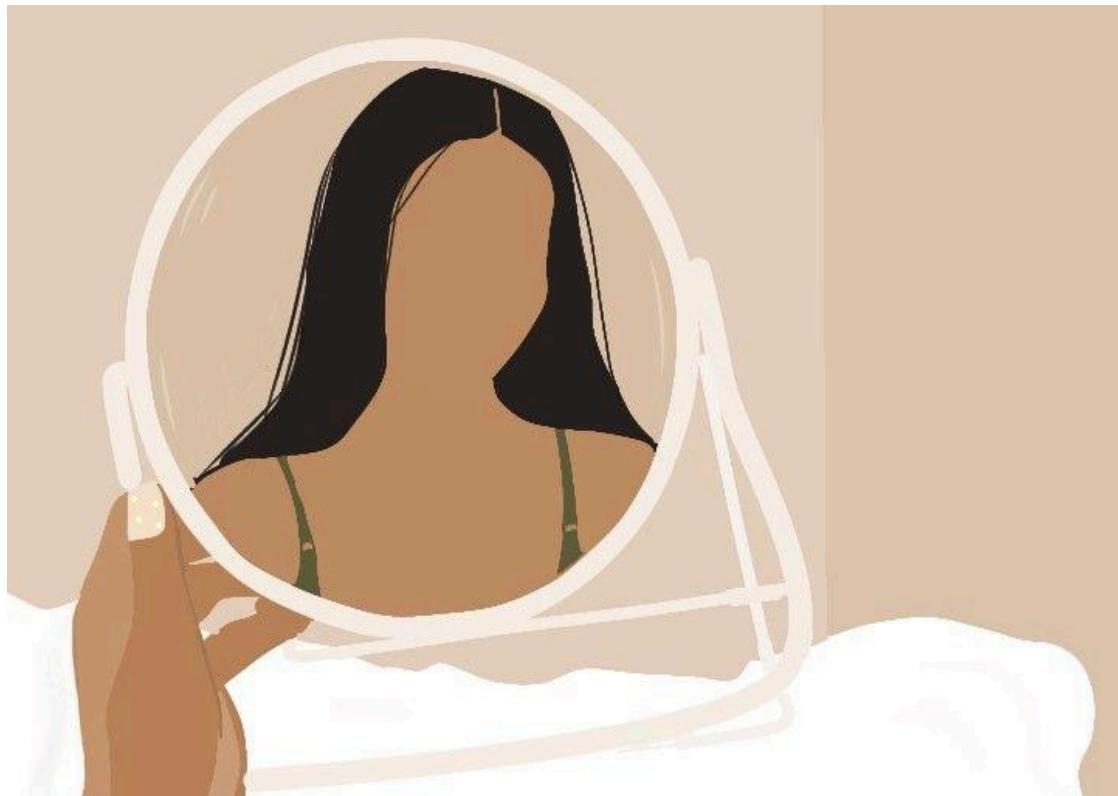


Интегративный
Институт
Расстройств
пищевого поведения
ИИРПП

Мини-гайд

Взаимосвязь фигуры и расстройств пищевого поведения

Искаженное восприятие фигуры и недовольство телом – один из ключевых факторов развития и поддержания РПП



Как недовольство телом ведёт к РПП

1. **Социальное давление и стандарты красоты**
 - постоянное сравнение с медиа-образами;
 - культура «идеального тела».
2. **Хронические диеты и ограничения**
 - диетический опыт → срывы → чувство вины → новый цикл.
3. **Перфекционизм и контроль**
 - тело становится показателем «успеха» или «провала».
4. **Фиксация на тренировках**
 - тренировки не ради здоровья, а ради «сжигания калорий» или «исправления фигуры».

Как РПП меняют восприятие тела

- **Искаженный образ тела:** клиент видит себя «больше», чем есть.
- **Навязчивые мысли:** до 80-90% времени уходит на мысли о весе, еде, фигуре.
- **Эмоциональная зависимость:** настроение напрямую связано с цифрой на весах или отражением в зеркале.
- **Избегание:** человек стесняется фото, одежды, социальных ситуаций.

Задачи специалиста

1. **Диагностика**
 - выявить уровень неудовлетворенности телом;
 - оценить наличие искаженного образа тела.
2. **Психодиагностика**
 - объяснить клиенту, что искаженное восприятие тела – часть симптоматики РПП;
 - показать, что «проблема не в теле, а в восприятии».
3. **Терапевтическая работа**
 - КПТ (когнитивная реструктуризация мыслей о теле);

-
- экспозиции с телом (работа с зеркалом, фото);
 - развитие телесной осознанности (mindfulness, йога-терапия, дыхательные практики).

4. Междисциплинарность

- психолог/психотерапевт: работа с образом тела;
- диетолог/нутрициолог: восстановление адекватного питания;
- врач: исключение медицинских осложнений.

5. Тренеры

- Отслеживать риск: чрезмерные тренировки, тренинг «ради наказания», травмы из-за перфекционизма.
- Поддерживать движение ради здоровья, а не ради наказания тела.



Помните: Фигура и восприятие тела — не просто внешний фактор, а ядро формирования и поддержания РПП. Для специалистов разных направлений (врачей, психологов, диетологов, нутрициологов) важно включать в работу **оценку образа тела, когнитивными искажениями и мотивацией клиента**, а не ограничиваться только пищевым поведением.

Для **врачей** — это сигнал к дополнительной диагностике.

Для **психологов** — основа терапевтической работы.

Для **диетологов/нутрициологов** — маркер риска при работе с питанием.

Для **тренеров** — индикатор, что спорт используется не ради здоровья, а как инструмент «борьбы» с телом.



Интегративный
Институт
Расстройств
пищевого поведения
ИИРПП

Чек-лист

5 сигналов искаженного восприятия тела у клиента

Если специалист фиксирует 2-3 и более признаков – это сильный сигнал, что **образ тела искажен** и необходимо включить этот аспект в терапию



1. Постоянное недовольство фигурой



Пациент при нормальном или даже низком весе считает себя «слишком толстым» или «не в форме».

2. Навязчивые мысли о теле



До нескольких часов в день уходит на размышления о весе, пропорциях, «проблемных зонах».

3. Избегающее поведение



Клиент отказывается от фото, не смотрит в зеркало, избегает бассейнов, пляжа, близости.

4. Эмоциональная зависимость



Настроение напрямую зависит от веса или отражения в зеркале. «Минус килограмм – счастье, плюс килограмм – катастрофа».

5. Чрезмерный контроль



Регулярные взвешивания (несколько раз в день), измерения тела, селфи для «проверки».



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: courceiirpp@gmail.com

Сайт ИИРПП: <https://iirpp.com/>

Телеграмм чат: @iirpp_course

Телеграмм канал:

