

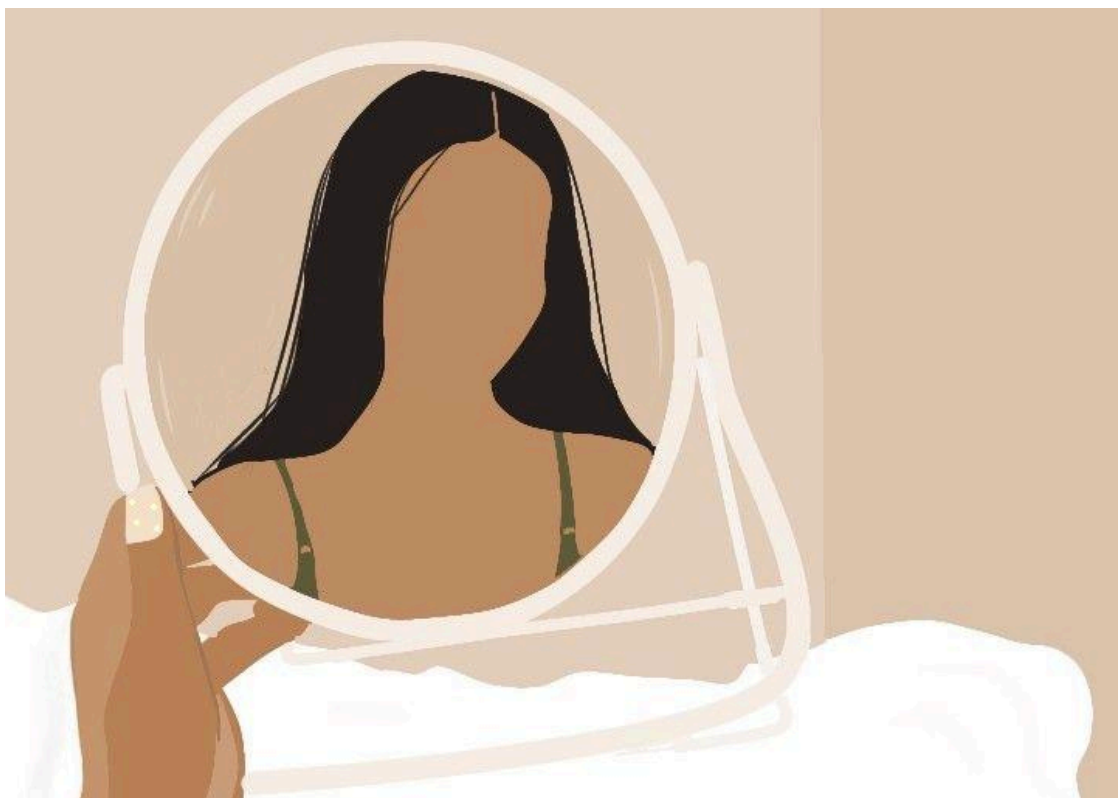


Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения  
ИИРПП

## 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. **Психообразование**
  - 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 искажений 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.

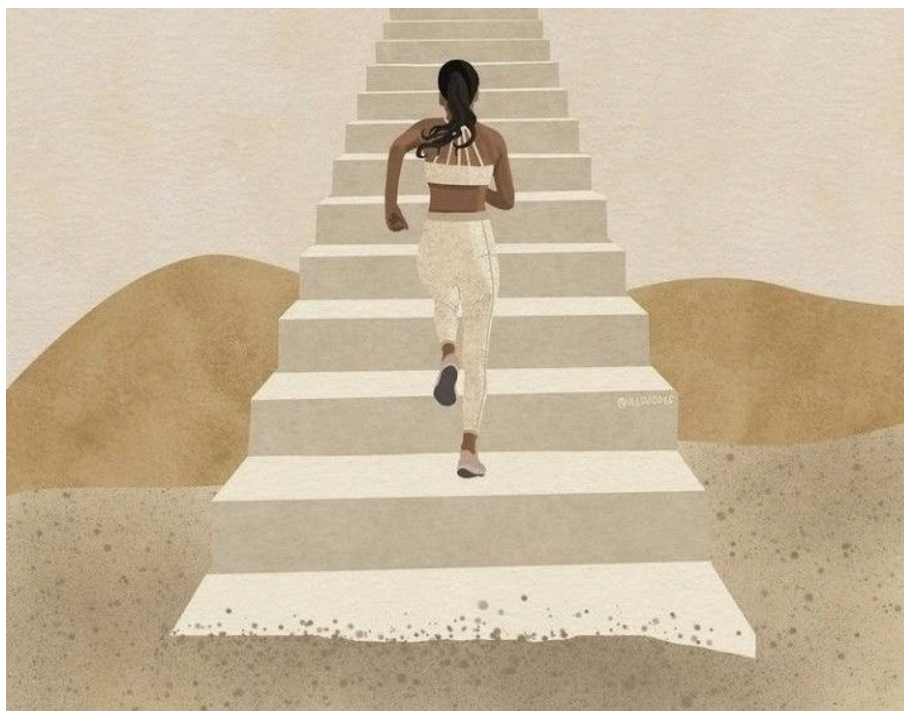


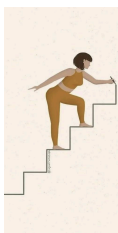
Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения  
ИИРПП

## 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

## **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:**

