



Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения  
ИИРПП

## Чек-лист

### 7 сигналов, что это РПП

Этот чек-лист поможет психологам, психотерапевтам, нутрициологам и врачам разного профиля, заметить первые тревожные признаки расстройств пищевого поведения (РПП)





## **1. Навязчивые мысли о еде и теле**

Клиент постоянно думает о калориях, весе, продуктах и контроле питания.



## **2. Сильное чувство вины после еды**

Даже небольшое отклонение от «правильного» рациона вызывает у клиента стыд или самонаказание.



## **3. Чрезмерные ограничения в питании**

Полный отказ от определённых продуктов/групп (углеводы, жиры и др.) без медицинских показаний.



## **4. Эпизоды переедания**

Клиент описывает ситуации, когда не может остановиться, ест быстро и в больших количествах.



## **5. Скрытность и ритуалы**

Еда в одиночку, тайные перекусы, особые ритуалы (например, нарезка пищи на крошечные кусочки).



## **6. Изменение настроения, связанное с едой**

Настроение резко улучшается или ухудшается в зависимости от того, как клиент поел.



## **7. Физиологические последствия**

Резкое снижение или набор веса, усталость, проблемы с ЖКТ, выпадение волос, нарушения менструального цикла.



**Важно:** один сигнал ещё не указывает на РПП, но их сочетание требует внимания и деликатного обсуждения с клиентом



ИИРПП  
Интегративный  
Институт  
Расстройств  
пищевого поведения

## Хотите научиться выявлять и корректно работать с клиентами с РПП?

Присоединяйтесь к программам обучения в **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](mailto:courceiirpp@gmail.com)**

**Сайт ИИРПП: <https://iirpp.com/>**

**Телеграмм чат: @iirpp\_course**

**Телеграмм канал:**

