



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: courseiirpp@gmail.com

Сайт ИИРПП: <https://iirpp.com/>

Телеграмм чат: @iirpp_course

Телеграмм канал:

