



Интегративный
Институт
Расстройств
пищевого поведения
ИИРПП

Чек-лист

6 мифов о РПП и как объяснить пациенту правду

Практическое пособие для психообразования: готовые формулировки, которые позволяют специалисту развенчать мифы и снизить сопротивление пациента





1. Миф: *«У меня просто проблемы с едой и весом»*

Как объяснить: Еда — это только видимая часть. На самом деле РПП связано с эмоциями, стрессом и внутренними переживаниями. Еда становится способом справиться с ними.



2. Миф: *«Если я не выгляжу худым/толстым, значит, всё нормально»*

Как объяснить: РПП встречается при любом весе. Внешне человек может казаться «здоровым», но внутри бороться с серьёзными трудностями.



3. Миф: *«Мне просто нужно взять себя в руки»*

Как объяснить: Это не вопрос силы воли. РПП — психическое расстройство, как депрессия или тревога. Тут нужна помощь специалистов, а не самоконтроль.



4. Миф: *«РПП бывает только у девушек»*

Как объяснить: Расстройства пищевого поведения встречаются и у мужчин, и у подростков. Просто у них симптомы часто остаются незамеченными.



5. Миф: *«Я ем нормально, значит, у меня нет РПП»*

Как объяснить: Даже если питание выглядит «обычным», у человека могут быть навязчивые мысли о еде, теле и весе. Это тоже РПП.



6. Миф: *«РПП — редкость, у меня этого быть не может»*

Как объяснить: На самом деле РПП — одни из самых распространённых психических расстройств. Это не исключение, а реальная проблема, с которой сталкиваются многие.



Совет специалисту: используйте простые метафоры и сравнения (например, «как айсберг: сверху — еда, а под водой — эмоции и психика»). Это снижает сопротивление и помогает пациенту принять необходимость терапии.

Хотите получить пошаговые алгоритмы диагностики и сопровождения клиентов с РПП?

Присоединяйтесь к обучающим курсам **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

Сайт ИИРПП: <https://iirpp.com/>

Телеграмм чат: @iirpp_course

Телеграмм канал:

