

Общество с ограниченной ответственностью
МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа
«Специалист по работе с нарушением пищевого
поведения и пищевой зависимости»



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью настоящей программы является обучение специалистов в сфере персонального здоровья (фитнес тренеров, диетологов и др.) теоретическим основам проблемы пищевой зависимости, а также приобретение практических навыков для индивидуальной работы с клиентами с нарушениями пищевого поведения.

Задачи:

1. Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
2. Освоение методов составления индивидуальных программ для клиента.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

- Понимать механизмы формирования пищевой зависимости
- Ориентироваться в вопросах нарушения пищевого поведения, иметь общие представления о клинической картине основных пищевых нарушений
- а) нервная булимия
- б) нервная анорексия
- в) компульсивное переедание
- Анализировать основные причины возникновения пищевой зависимости.
- Работать с клиентами с выявленными нарушениями пищевого поведения (рекомендации по питанию, физическим нагрузкам, образу жизни с учетом типа нарушения)
- Использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые знания

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Специалист по работе с нарушением пищевого поведения и пищевой зависимости».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – настоящая программа предназначена для всех дееспособных лиц, имеющих среднее специальное или высшее образование по следующим специальностям: социальный работник, педагог, менеджер, коуч, консультант по здоровому образу жизни, журналист, экономист, маркетолог, переводчик, массажист, фитнес-тренер, тренер по специальным спортивным практикам и т.д.

Срок обучения – 68 академических часов, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют тестирования для проверки и закрепления полученных знаний.

3.2. Учебно-тематический план программы «Специалист по работе с нарушением пищевого поведения и пищевой зависимости».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Базовые знания о психологической зависимости.	Лекция	2
1.2	Голод и аппетит в структуре пищевого поведения.	Лекция	2
1.3	Виды нарушений пищевого поведения.	Лекция	2
1.4	Причины пищевой зависимости.	Лекция	2
1.5	Пищевая зависимость и детско-родительские отношения.	Лекция	2
1.6	Потребностное напряжение и пищевая зависимость.	Лекция	2
1.7	Роль эмоций в пищевом поведении.	Лекция	2
1.8	Коррекция пищевой зависимости.	Лекция	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю.		5
	Лекция		16
	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		0
	Самоподготовка		47
	Всего:		68

4. Учебная программа «Специалист по работе с нарушением пищевого поведения и пищевой зависимости».

1.1. Базовые знания о психологической зависимости.

- Понятие «зависимость».
- Психоаналитический подход к проблеме психологической зависимости.
- Экзистенциальный подход к проблеме психологической зависимости.
- Поведенческий подход к проблеме психологической зависимости.

1.2. Голод и аппетит в структуре пищевого поведения.

- Понятие голода.
- Понятие аппетита.
- Физиология голода и аппетита.
- Нервная регуляция процессов голода и аппетита.

1.3. Виды нарушений пищевого поведения.

- Нервная булимия.
- Нервная анорексия.
- Комппульсивное переедание.
- Орторексия и другие нарушения.

1.4. Причины пищевой зависимости.

- Общая характеристика пищевой зависимости.
- Причины пищевой зависимости: фактор стресса, стиль воспитания, фактор эмоционального интеллекта.
- Стратегии аддиктивного пищевого поведения.

1.5. Пищевая зависимость и детско-родительские отношения.

- Структура личности.
- Стадии развития по З. Фрейду.
- Роль матери в период младенчества в формировании нормального пищевого поведения.
- «Непищевая» роль еды.
- Медитация «Мама».

1.6. Потребностное напряжение и пищевая зависимость.

- Понятие, виды потребностей человека.
- Пирамида потребностей А. Маслоу.
- Механизм возникновения потребностного напряжения.
- Переедание как способ совладания с потребностным напряжением.

1.7. Роль эмоций в пищевом поведении.

- Структура эмоционального интеллекта.
- Сигнальная функция эмоций.
- Идентификация эмоций и называние эмоциональных состояний.
- Управление эмоциями как ключ к здоровому пищевому поведению.

1.8. Коррекция пищевой зависимости.

- Психотерапия пищевой зависимости.
- Гипноз в лечении нарушений пищевого поведения.
- Самопомощь в работе с пищевой зависимостью.
- Иррациональные установки при нарушении пищевого поведения.

5. Итоговая аттестация.

При проведении итоговой аттестации в конце всего курса обучения слушателям предлагаются завершающее тестирование по итогу прохождения настоящей программы.

Итоговый навык выпускающегося должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационного теста по итогу настоящей программы и способностью вести клиента, индивидуально подбирать для клиента рекомендации на основе полученных в ходе обучения знаний.

Успешное решение данных тестов предполагает полное усвоение всего курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдается электронный сертификат об успешном прохождении курса.

6. Условия реализации программы.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист по работе с нарушением пищевого поведения и пищевой зависимости».

Виды занятий:

- Лекционное занятие (16 часов)
- Самоподготовка (47 часов)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- ✓ Приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар).
- ✓ Метод беседы.
- ✓ Метод диалога и полилога.
- ✓ Методы диагностики и самодиагностики.
- ✓ Самостоятельная работа.
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция).
- Образовательный портал <https://healthkurs-academia.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.).
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница).
- Записи вебинаров (видеоматериалы).

Формы подведения итогов:

- ✓ Завершающее тестирование по итогам прохождения настоящей программы.

Дидактический материал:

1. Баркова Н.П. К вопросу о психологической зависимости. Т.1№1. С.13-19 2012//Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология.
2. Бобров А.Е. Психопатологические аспекты нервной анорексии//Альманах клинической медицины. Февраль, 2015. Спецвыпуск 1, с13-23.
3. Васичева А.Н., Мартынова М.А. Влияние семьи на пищевое поведение в детском и подростковом возрасте. ТЗ, №5, 2019// Казанский вестник молодых ученых.
4. Вахмистров А.В., Вознесенская Т.Г., Посохов С.И. Клинико-психологический анализ пищевого поведения при ожирении?// Журнал неврологии и психиатрии. – 2001. - №12. С19-24.
5. Давыдова Е.В. Психологические особенности личности при формировании и развитии аддиктивного пищевого поведения. 2018// Скиф. Вопросы студенческой науки.
6. Даулинг С.М. Психология и лечение зависимого поведения. Пер. с англ. Независимая фирма «Класс», 2000. 240с.
7. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор)/Аддиктология. 2005; (1): 65-67с.
8. Жедунова Л.Г., Волдаева А.С. Границы психологического пространства личности как фактор нарушения пищевого поведения. – 2014
9. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2003.
10. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие для ВУЗов. СПб: Питер, 2001 - 721с.
11. Кажина М.В. «Менструальные волны» пищевого поведения. №2, 2018//Медицинские новости.
12. Кириллова Д.С., Константинова Ю.О. Алекситимия как фактор нарушения пищевого поведения: анализ клинического случая. 2018// Коллекция гуманитарных исследований.
13. Коннер М., Армитейдж К.Дж. Социальная психология пищи. Хпрьков:Гуманитарный центр, 2012. 264с.
14. Корниенко А.Ф. Общепсихологическая модель формирования психологической зависимости. 2003// Филология и культура
15. Коростылева И.П. и др. Психофизиологические особенности больных церебральным ожирением в коонтексте проблемы алекситимии// Социальная и клиническая психиатрия, 1994 №1
16. Котов А.В. К природе двух форм аддиктивного поведения <https://cyberleninka.ru/article/n/k-prirode-dvuh-form-addiktivnogo-povedeniya/viewer>
17. Лавут Л.М. Идеальный вес: Новейший справочник. М.: Эксмо, 2005
18. Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения. Т 27, вып.2 С.174-180, 2017//Вестник Удмуртского университета.
19. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Педагогика,2002. 416с.
20. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций.

21. Малкина – Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2007. 1040с.
22. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб, 1999
23. Мигунова Е.А., Жедунова Л.Г. Когнитивно-личностные детерминанты переживания состояния зависимости., 2015
24. Овчарова Р.В. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения., 2016
25. Психология зависимости: хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Минск: Харвест, 2004. -592с.
26. Развитие личности с нарушением пищевого поведения. Былим Т.А. – 2014//Журнал «Акмеология»
27. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.:Питер, 2003
28. Руковишников И.А. Патологические аспекты нарушения пищевого поведения (аддикции переедания): автореф. дис. канд. мед. наук. Томск, 2006. 23с
29. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие/РГПУ. – Рязань, 2000.- 52с.
30. Сац Е.А. К проблеме исследования косметологической зависимости. 2012 //Дискуссия
31. Светличная Т.Г., Меньшикова Л.И., Смирнова Е.А. Феномен зависимости: терминологический анализ. // Социальные аспекты здоровья населения – 2018.
32. Сидоров А.В. Психологические модели переедания и ожирения. – 2011
33. Сулейманова Н.Р., Цветницкая А.А. Болезнь 21 века. Т4 №5, 2014 //Бюллетень медицинских интернет конференций.
34. Тихоненко Е.В., Цой У.А., Васильева Е.Ю. Характеристики пищевого поведения и уровень гормонов, регулирующих аппетит у пациентов с сахарным диабетом 2 типа и индексом массы тела выше 35. Т15 (1), с.30-38, 2018 //Ожирение и метаболизм.
35. Тишевский И.А., Мухамедрахимов Р.Ж. Психологические аспекты пищевого взаимодействия матери и младенца. №2, 2011//Вестник Санкт-Петербургского университета.Социология.
36. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990
37. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: АСТ, 2019 – 626с.
38. Фром Э. Иметь или быть? пер. с англ. Телятниковой Э.М. – М.: АСТ, 2016 – 320с.
39. Человек: Анатомия, Физиология, Психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь/ Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2011
40. Эйдемиллер Э.Г., Билецкая М.П. Системная семейная психотерапии при ожирении и заболеваниях желудочно-кишечного тракта у детей// Ожирение (клинические очерки)/ под ред. А.Ю. Барановского, Н.В. Ворохобинной. – СПб.: Диалект, 2007. – С.211-229
41. Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. – СПб.: Речь, 2007

