

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»  
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,  
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский  
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Приказ № 9 от 29 января 2024 г.

Директор АНО ДПО «ЦАППК»

Зотова М.Ю.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Практические навыки когнитивно-поведенческой терапии  
(ступень 3). Коррекция нарушений пищевого поведения в КПТ-  
подходе»**

**Общая трудоемкость**

62 академических часа

**Форма обучения**

Заочная

Санкт-Петербург, 2024

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н).

### 1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

**Цель:** совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавриат):

| Код   | Наименование компетенции   |
|-------|--|
| ОПК-4 | Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования |

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

| Обобщенные трудовые функции                                | Трудовые функции, реализуемые после обучения   | Код    | Трудовые действия  |
|--|--|--------|--|
| Оказание консультационной психологической помощи населению | Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению | А/03.6 | 1.Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи<br>2.Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования<br>3.Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью<br>4.Обработка информации, полученной в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи<br>5.Завершение программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам |

Обучающийся совершенствует и (или) получает следующие профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

**ПК 1.1** Способность к проведению мероприятий по оказанию населению консультационной психологической помощи в КПТ-подходе.

**Планируемые результаты обучения по программе:**

|   |   |  |
|---|---|--|
| Имеющаяся квалификация (требования к слушателям):   |   |  |
| 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;   |   |  |
| 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.  |   |  |
| Практический опыт   | Умения  | Знания   |
| <b>ПК 1.1</b> Способность к проведению мероприятий по оказанию населению консультационной психологической помощи  |   |  |
| <p>1.Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи в КПТ-подходе</p> <p>2.Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования</p> <p>3.Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью</p> <p>4.Обработка информации, полученной в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи</p> <p>5.Завершение программ мероприятий по оказанию гражданам консультационной психологической помощи в КПТ-подходе</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять сбор информации о клиенте, постановка проблемы;</li> <li>• осуществлять психодиагностику и оценку нарушений пищевого поведения клиента</li> <li>• составлять план по нормализации пищевого поведения</li> <li>• проводить работу с дисфункциональным поведением (проверки тела, избегание и др.) и мышлением</li> <li>• применять техники для формирования функционального и адаптивного отношения к своему телу</li> <li>• применять методы завершения терапии и профилактики рецидивов</li> <li>• проводить интервизию терапевтических случаев</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• специфику протокола КПТ-У.</li> <li>• особенности психодиагностики и оценки нарушений пищевого поведения клиента</li> <li>• этапы терапии, структуру сессии</li> <li>• возможности работы с питанием, понятие и сущность самомониторинга</li> <li>• особенности составления плана по нормализации пищевого поведения</li> <li>• специфику работы с дисфункциональным поведением (проверки тела, избегание и др.) и мышлением</li> <li>• техники для формирования функционального и адаптивного отношения к своему телу</li> <li>• особенности завершения терапии и профилактики рецидивов</li> <li>• понятие и сущность интервизии терапевтических случаев</li> </ul> |

**1.3. Категория обучающихся**

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

**1.4. Форма обучения:** заочная.

**1.5. Срок освоения программы**

Срок освоения программы составляет 62 часа.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

| № пп                | Наименование разделов, дисциплин (модулей)  | Общая трудоемкость, в акад. часах | Работа обучающегося в СДО |              |                      |                | Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) <sup>1</sup> |
|---------------------|---|-----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------------|--|
|                     |   |                                   | Лекции                    | Тестирование | Практические занятия | Онлайн-занятия |  |
| 1                   | Введение в протокол КПТ-У. Сбор информации о клиенте, постановка проблемы. Психодиагностика и оценка нарушения пищевого поведения клиента | 10                                | 3                         | 1            | 3                    | 3              | 3  |
| 2                   | Этапы терапии. Структура сессии. Психообразование в сфере расстройств пищевого поведения  | 10                                | 3                         | 1            | 3                    | 3              | 3  |
| 3                   | Работа с питанием. Ознакомление с самомониторингом. Конфронтация с тревогой по поводу питания. План по нормализации пищевого поведения    | 10                                | 3                         | 1            | 3                    | 3              | 3  |
| 4                   | Работа с дисфункциональным поведением (проверки тела, избегание и др.) и мышлением  | 10                                | 3                         | 1            | 3                    | 3              | 3  |
| 5                   | Техники для формирования функционального и адаптивного отношения к своему телу. Завершение терапии и профилактика рецидивов               | 10                                | 3                         | 1            | 3                    | 3              | 3  |
| 6                   | Интервизия терапевтических случаев  | 10                                | 3                         | 1            | 3                    | 3              | 3  |
| Итоговая аттестация |   |                                   | 2                         |              |                      |                | Итоговое тестиро   |

<sup>1</sup> ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

|       |    |       |
|-------|----|-------|
|       |    | вание |
| ИТОГО | 62 |       |

## 2.2. Календарный учебный график

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей)  | Общая трудоемкость, в акад. час. | Учебные недели |
|-------|---|----------------------------------|----------------|
| 1     | Введение в протокол КПТ-У. Сбор информации о клиенте, постановка проблемы. Психодиагностика и оценка нарушения пищевого поведения клиента | 10                               | 1              |
| 2     | Этапы терапии. Структура сессии. Психообразование в сфере расстройств пищевого поведения  | 10                               | 2              |
| 3     | Работа с питанием. Ознакомление с самомониторингом. Конфронтация с тревогой по поводу питания. План по нормализации пищевого поведения    | 10                               | 3              |
| 4     | Работа с дисфункциональным поведением (проверки тела, избегание и др.) и мышлением  | 10                               | 4              |
| 5     | Техники для формирования функционального и адаптивного отношения к своему телу. Завершение терапии и профилактика рецидивов               | 10                               | 5              |
| 6     | Интервизия терапевтических случаев  | 10                               | 6              |
|       | Итоговая аттестация   | 2                                | 7-8            |

## 2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

| Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 1. Введение в протокол КПТ-У. Сбор информации о клиенте, постановка проблемы.<br>Психодиагностика и оценка нарушения пищевого поведения клиента | Лекция/3 часа                           | Введение в протокол КПТ-У. Сбор информации о клиенте, постановка проблемы.<br>Психодиагностика и оценка нарушения пищевого поведения клиента   |
|  | Онлайн-занятие 1/3 часа                 | Практическая работа группы с преподавателем онлайн.  |
|  | Практическое занятие 1 /3 часа          | Выполните задания:<br>1. Практическое задание 1. Проведите самостоятельную психодиагностику состояния одного клиента (в отсутствие клиента можно провести самодиагностику), используя опросник из рабочей тетради. Запишите основные выводы (не более 1 страницы).<br>Практическое задание 2. Составьте формулировку проблемы с питанием, заполнив схему, используя слова клиента (в отсутствие клиента свои данные), по примеру рабочей тетради, использованной во время занятия. |

|  |                                |  |
|--|--------------------------------|--|
|  | Тестирование /1 час            |  |
| Тема 2. Этапы терапии.<br>Структура сессии.<br>Психообразование в сфере расстройств пищевого поведения   | Лекция/3 часа                  | Этапы терапии. Структура сессии.<br>Психообразование в сфере расстройств пищевого поведения  |
|  | Онлайн-занятие 2/3 часа        | Практическая работа группы с преподавателем онлайн.  |
|  | Практическое занятие 2 /3 часа | Выполните задания:<br>Практическое задание 1. Соберите данные самонаблюдения в таблицу (свои собственные или вашего клиента).<br>Практическое задание 2. Проведите обсуждение и запишите:<br>•Что было просто, что трудно?<br>•Какие особенности своего пищевого поведения отметил клиент?<br>•Что может помешать ведению дневника далее (в течение последующих недель)?<br>•Подкрепите записи клиента похвалой. |
|  | Тестирование /1 час            |  |
| Тема 3. Работа с питанием.<br>Ознакомление с самомониторингом.<br>Конфронтация с тревогой по поводу питания. План по нормализации пищевого поведения | Лекция/3 часа                  | Работа с питанием. Ознакомление с самомониторингом. Конфронтация с тревогой по поводу питания. План по нормализации пищевого поведения   |
|  | Онлайн-занятие 3/3 часа        | Практическая работа группы с преподавателем онлайн.  |
|  | Практическое занятие 3 /3 часа | Выполните задания:<br>Практическое задание 1.<br>Составьте список «запрещенных продуктов». Распределите их по степени опасности в иерархическом порядке. Запланируйте в качестве поведенческого эксперимента включение в рацион одной порции «запрещенного» продукта в течение недели.<br>Практическое задание 2.<br>Запишите мысли по поводу еды, вызывающие тревогу. Запланируйте эксперимент.                 |
|  | Тестирование /1 час            |  |
| Тема 4. Работа с дисфункциональным поведением (проверки тела, избегание и др.) и мышлением   | Лекция/3 часа                  | Работа с дисфункциональным поведением (проверки тела, избегание и др.) и мышлением. Основные методики  |
|  | Онлайн-занятие 4/3 часа        | Практическая работа группы с преподавателем онлайн.  |
|  | Практическое занятие 4 /3 часа | Выполните задания:<br>Практическое задание 1. Проведите с клиентом обсуждение самооценки и составьте круговую диаграмму, показывающую наличие разнообразных жизненных сфер.<br>Отметьте, сколько баллов из 100% вы бы отдали каждой области. Распределите эти области в диаграмме так, чтобы количество баллов было пропорционально размеру доли в окружности.<br>Практическое задание 2. Сформулируйте          |

|   |                               |  |
|---|-------------------------------|--|
|   |                               | совместный поведенческий эксперимент, направленный на проверку негативной мысли, поддерживающей избегающее поведение. Заполните таблицу.   |
|   | Тестирование /1 час           |  |
| Тема 5. Техники для формирования функционального и адаптивного отношения к своему телу. Завершение терапии и профилактика рецидивов | Лекция/3 часа                 | Техники для формирования функционального и адаптивного отношения к своему телу. Завершение терапии и профилактика рецидивов  |
|   | Онлайн-занятие 5/3 часа       | Практическая работа группы с преподавателем онлайн.  |
|   | Практическое занятие 5/3 часа | <p>Выполните задания:</p> <p>Практическое задание 1. Работа с ощущением себя толстым</p> <p>Инструкция: зафиксируйте вместе с клиентом (или на примере самого себя) несколько случаев ощущения себя полным. Опишите в соответствии с вопросами в колонках таблицы 1, какие на самом деле вы испытываете при этом ощущения и какие действия можно предпринять, чтобы изменить ощущения.</p> <p>Практическое задание 2. Медитативные техники работы с телом</p> <p>Цель – изменение отношения и восприятия своего тела на принимающее и доброжелательное.</p> <p>Инструкция: выберите и проведите с клиентом одну из трех медитаций, описанных в рабочей тетради (Сострадательное сканирование тела, медитация «Любящее я», медитация «Любящей доброты»). Обсудите ощущения клиента и опишите результат.</p> |
|   | Тестирование /1 час           |  |
| Тема 6. Интервьюизация терапевтических случаев  | Лекция/3 часа                 | Интервьюизация терапевтических случаев. Основные методики.   |
|   | Онлайн-занятие 6/3 часа       | Практическая работа группы с преподавателем онлайн.  |
|   | Практическое занятие 6/3 часа | <p>Выполните задания:</p> <p>Практическое задание 1. Интервьюизация терапевтического случая</p> <p>1) Проведите сбор информации о проблемном поведении вашего клиента в соответствии с примером, рассмотренным во время практикума (можно описать работу, выполненную во время занятия по теме «Интервьюизация терапевтического случая»).</p> <p>2) Составьте предварительную концептуализацию (формулировку проблемы).</p> <p>3) Проинформируйте клиента о предположительных симптомах расстройства пищевого поведения, на которые указывают перечисленные жалобы.</p> <p>4) Обобщенно опишите проведенный процесс (не более одной страницы).</p> <p>«Есть ли что-нибудь еще, что вы хотели бы мне</p>  |

|                     |                               |   |
|---------------------|-------------------------------|---|
|                     |                               | рассказать, или что-то еще, что, по вашему мнению, я должен знать?» |
|                     | Тестирование /1 час           |   |
| Итоговая аттестация | Итоговое тестирование /2 часа |   |

### 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

#### 3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

#### 3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

#### 3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

| Количество баллов по стобалльной системе | Результат аттестации в форме «зачет» |
|--|--------------------------------------|
| 81-100                                   | «зачтено»                            |
| 61-80                                    | «зачтено»                            |
| 51-60                                    | «зачтено»                            |
| 50 и менее                               | «не зачтено»                         |

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

| Количество баллов по стобалльной системе | Отметка по четырехбалльной системе |
|--|------------------------------------|
| 91-100                                   | «отлично»                          |
| 81-90                                    | «хорошо»                           |
| 70-80                                    | «удовлетворительно»                |
| менее 70                                 | «неудовлетворительно»              |

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Материально-технические условия реализации программы**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

##### **4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)**

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

### **4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

### **Список информационных источников и литературы**

1. Жавнеров, П. Б. Психотерапия страха и панических атак : практическое пособие : [16+] / П. Б. Жавнеров. – Москва : Галактика, 2019. – 73 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688791> (дата обращения: 24.12.2024). – ISBN 978-5-6040718-9-2. – Текст : электронный.
2. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 24.12.2024). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.
3. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : практикум : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 460 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598196> (дата обращения: 24.12.2024). – Библиогр.: с. 450-457. – ISBN 978-5-4499-1600-6. – DOI 10.23681/598196. – Текст : электронный.

4. Адаптация и здоровье : курс лекций : [16+] / сост. Н. Г. Блинова, А. И. Федоров ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2018. – 295 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495158> (дата обращения: 24.12.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2212-1. – Текст : электронный.
5. Вудман, М. Сова была раньше дочкой пекаря: ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / М. Вудман ; пер. Н. А. Павликова. – Москва : Когито-Центр, 2009. – 176 с. – (Юнгианская психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86239> (дата обращения: 24.12.2024). – ISBN 978-5-89353-268-5. – Текст : электронный.
6. Психология личности : хрестоматия : [16+] / сост. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – (Психология: Классические труды). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221> (дата обращения: 24.12.2024). – ISBN 9785998915741. – Текст : электронный.

#### **4.4. Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

### Актуализация дополнительной профессиональной программы

| №<br>ПП | Содержание изменений | Раздел, в который<br>вносятся изменения<br>и дополнения | Дата внесения<br>изменений |
|---------|----------------------|---|----------------------------|
|         |                      |   |                            |

## Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

### Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. «Употребление в пищу непитательных, несъедобных веществ не соответствует уровню развития индивида» – это симптом

Выберите один ответ:

1. Нервной булимии
2. Приступообразного переедания
3. Синдрома Пика

2. К какому виду расстройства можно отнести следующие симптомы: *«Ограничение потребления энергии по сравнению с потребностями, приводящее к чрезвычайно низкой массе тела в соответствии с возрастом, полом, уровнем развития и физического здоровья»?*

Выберите один ответ:

1. Нервная анорексия
2. Нервная булимия
3. Приступообразное переедание

3. Что такое объективное переедание?

Выберите один ответ:

1. Количество съеденного небольшое. Чаще при НА (может сопровождаться последующим очищением)
2. Употребление объективно большого количества пищи с утратой контроля над процессом (в основном при НБ и ПоП, в меньшей степени при НА)
3. Все перечисленное

4. Что является обязательным компонентом изменения схемы пищевого поведения?

Выберите один ответ:

1. Преодоление редуцированной диеты
2. Регулярное взвешивание
3. Проверки тела

5. Какова основная причина, по которой человек начинает избегать смотреть на свое тело и заботиться о нем?

Выберите один ответ:

1. Сильное неприятие собственного тела и всего, что с ним связано
2. Контроль за формами
3. Забота о душевном спокойствии

6. Какова главная стратегия в работе с телесным образом клиента?

Выберите один ответ:

1. Принятие, а не удовлетворенность формой своего тела
2. Удовлетворенность формой своего тела, а не принятие
3. И удовлетворенность формой, и принятие своего тела

7. В каких случаях требуется отдельная работа с базовой заниженной самооценкой клиента?

Выберите один или несколько ответов:

1. Обычно самооценка восстанавливается сама по себе под воздействием базовых терапевтических вмешательств по преодолению РПП
2. Если низкая самооценка приводит к тому, что клиент начинает устанавливать жесткий контроль за питанием, своей фигурой и весом ради чувства самоценности
3. Сверхнегативное восприятие клиентами самих себя затрудняет процесс выздоровления

8. Какие диетические правила чаще всего встречаются в структуре РПП?

Выберите один или несколько ответов:

1. Есть только продукты определенной формы или цвета
2. Отложенный прием пищи
3. Ограничение объема съеденного
4. Избегание определенных типов продуктов.

9. Чем характеризуется ограничивающий тип нервной анорексии?

Выберите один ответ:

1. Употреблением в пищу за определенный промежуток времени (например, в течение 2-часового периода) количества пищи, которое определено превышает то, что большинство людей съели бы за аналогичный промежуток времени при аналогичных обстоятельствах
2. Потеря веса достигается в основном за счет диеты, голодания и/или чрезмерных физических нагрузок
3. Несмотря на значительную потерю веса, вес человека находится в пределах нормы или превышает ее

10. Почему нельзя следовать интуитивному питанию на ранних стадиях терапии РПП?

Выберите один ответ:

1. Такой подход исключает осознанность в приемах пищи.
2. Бесконтрольный приём пищи, особенно если речь идет о случаях чередования эпизодов переедания и соблюдения диет, нарушает нормальный механизм управления голодом и чувством сытости
3. Потому что он не позволяет четко подсчитывать съеденные калории

### **Примеры заданий для практической работы**

1. Выполните задания:

Практическое задание 1. Работа с ощущением себя толстым

Инструкция: зафиксируйте вместе с клиентом (или на примере самого себя) несколько случаев ощущения себя полным. Опишите в соответствии с вопросами в колонках таблицы 1, какие на самом деле вы испытываете при этом ощущения и какие действия можно предпринять, чтобы изменить ощущения.

## Практическое задание 2. Медитативные техники работы с телом

Цель – изменение отношения и восприятия своего тела на принимающее и доброжелательное.

Инструкция: выберите и проведите с клиентом одну из трех медитаций, описанных в рабочей тетради (Сострадательное сканирование тела, медитация «Любящее я», медитация «Любящей доброты»). Обсудите ощущения клиента и опишите результат.

### 2. Выполните задания:

#### Практическое задание 1. Интервьюизация терапевтического случая

1) Проведите сбор информации о проблемном поведении вашего клиента в соответствии с примером, рассмотренным во время практикума (можно описать работу, выполненную во время занятия по теме «Интервьюизация терапевтического случая»).

2) Составьте предварительную концептуализацию (формулировку проблемы).

3) Проинформируйте клиента о предположительных симптомах расстройства пищевого поведения, на которые указывают перечисленные жалобы.

4) Обобщенно опишите проведенный процесс (не более одной страницы).

«Есть ли что-нибудь еще, что вы хотели бы мне рассказать, или что-то еще, что, по вашему мнению, я должен знать?»