

# «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ: ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПСИХОЛОГ»

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ  
УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ  
РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ  
МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Спикер: **Евгения Митрофанова**, психолог, участник обучающей программы ЦПП НИУ ВШЭ «Современные подходы к диагностике и консультированию при нарушениях пищевого поведения», член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. **23 мая, 19:00-20:30.** Книжный магазин «Капиталь», М.Горького, 78. **Вход свободный.**

	Никогд а	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
<b>1. Если ваш вес начинает нарастать, вы едите меньше обычного?</b>	1	2	3	4	5
<b>2. Стараетесь ли вы есть меньше, чем вам хотелось бы во время обычного приёма пищи?</b>	1	2	3	4	5
<b>3. Часто ли вы отказываетесь от еды и питья из-за того, что беспокоитесь о своём весе?</b>	1	2	3	4	5
<b>4. Аккуратно ли вы контролируете количество съеденного?</b>	1	2	3	4	5
<b>5. Выбираете ли вы пищу преднамеренно, чтобы похудеть?</b>	1	2	3	4	5
<b>6. Если вы переели, будете ли вы на следующий день есть меньше?</b>	1	2	3	4	5
<b>7. Стараетесь ли вы есть меньше, чтобы не поправиться?</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Часто ли вы стараетесь не есть между обычными приёмами пищи из-за того, что следите за своим весом?</b>	1	2	3	4	5
<b>9. Часто ли вы стараетесь не есть вечером из-за того, что следите за своим весом?</b>	1	2	3	4	5
<b>10. Имеет ли значение ваш вес, когда вы едите?</b>	1	2	3	4	5

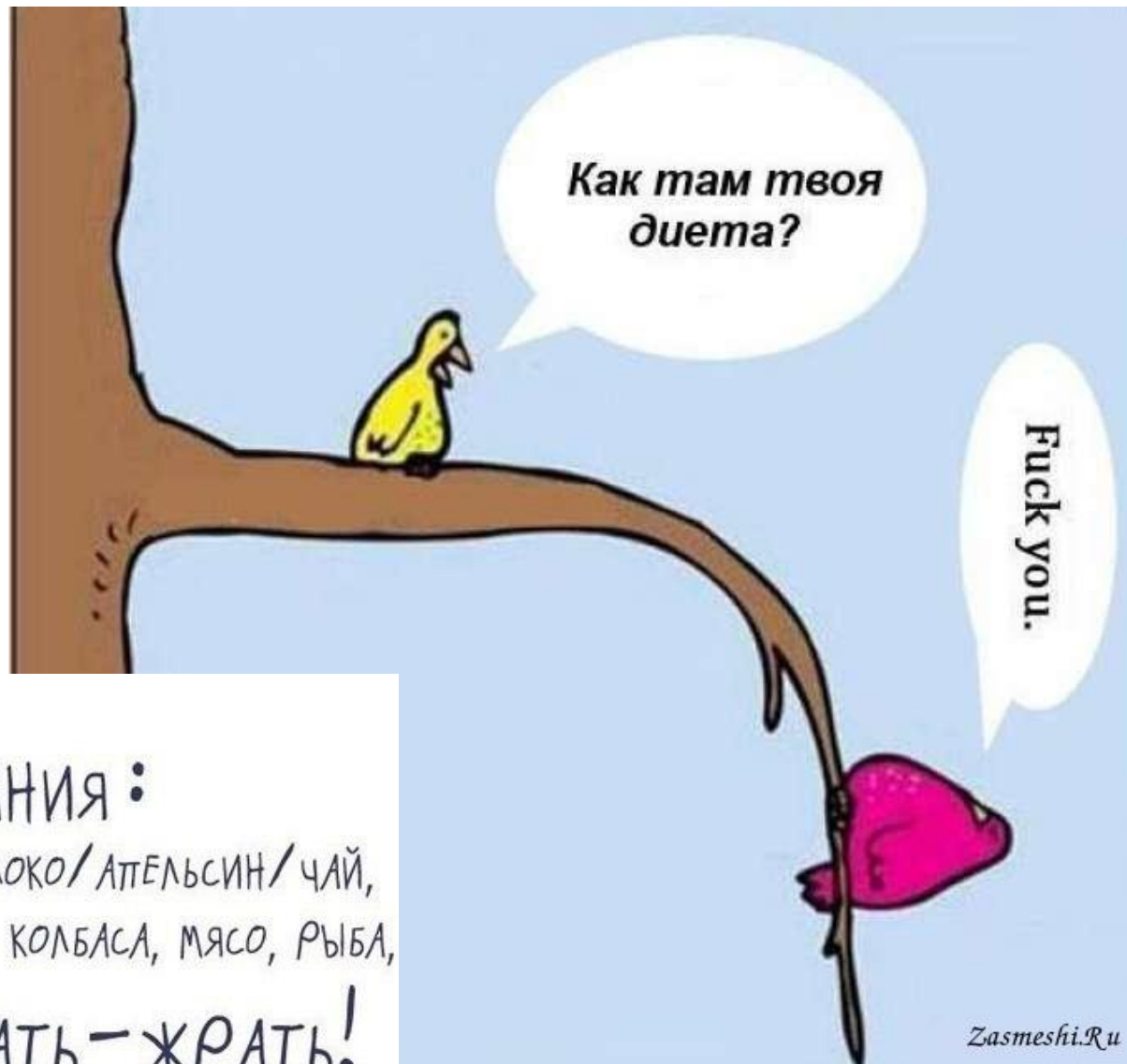
	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
11. Возникает ли у вас желание есть, когда вы раздражены?	1	2	3	4	5
12. Возникает ли у вас желание есть, когда вам нечего делать?	1	2	3	4	5
13. Возникает ли у вас желание есть, когда вы подавлены или обескуражены?	1	2	3	4	5
14. Возникает ли у вас желание есть, когда вам одиноко?	1	2	3	4	5
15. Возникает ли у вас желание есть, когда вас кто-либо подвёл?	1	2	3	4	5
16. Возникает ли у вас желание есть, когда вам что либо препятствует, встаёт на вашем пути, или нарушаются ваши планы, либо что то не удаётся?	1	2	3	4	5
17. Возникает ли у вас желание есть, когда вы предчувствуете какую-либо неприятность?	1	2	3	4	5
18. Возникает ли у вас желание есть, когда вы встревожены, озабочены или напряжены?	1	2	3	4	5
19. Возникает ли у вас желание есть, когда «всё не так», «всё валится из рук»?	1	2	3	4	5
20. Возникает ли у вас желание есть, когда вы испуганы?	1	2	3	4	5
21. Возникает ли у вас желание есть, когда вы разочарованы, когда разрушены ваши надежды?	1	2	3	4	5
22. Возникает ли у вас желание есть, когда вы взволнованы, расстроены?	1	2	3	4	5
23. Возникает ли у вас желание есть, когда вы скучаете,	1	2	3	4	5

	<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Очень часто</b>
<b>24. Едите ли вы больше чем обычно, когда еда вкусная?</b>	1	2	3	4	5
<b>25. Если еда хорошо выглядит и хорошо пахнет, едите ли вы больше обычного?</b>	1	2	3	4	5
<b>26. Если вы видите вкусную пищу и чувствуете ее запах, едите ли вы больше обычного?</b>	1	2	3	4	5
<b>27. Если у вас есть что-либо вкусное, съедите ли вы это немедленно?</b>	1	2	3	4	5
<b>28. Если бы проходите мимо булочной (кондитерской), хочется ли вам купить что-либо вкусное?</b>	1	2	3	4	5
<b>29. Если вы проходите мимо закусочной или кафе, хочется ли вам купить что-либо вкусное?</b>	1	2	3	4	5
<b>30. Если вы видите, как едят другие, появляется ли у вас желание есть?</b>	1	2	3	4	5
<b>31. Можете ли вы остановиться, если едите что-либо вкусное?</b>	5	4	3	2	1
<b>32. Едите ли вы больше чем обычно в компании (когда едят другие)?</b>	1	2	3	4	5
<b>33. Когда вы готовите пищу, часто ли вы её пробуете (потому что не можете удержаться)?</b>	1	2	3	4	5

# Ограничительное ПП

Норма

2,4



РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

УТРО - ЧАЙ/КОФЕ, ДЕНЬ - ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/ЧАЙ,  
23:00 - БУЛОЧКИ, ПЕЛЬМЕНИ, КОЛБАСА, МЯСО, РЫБА,

ПЕЧЕНЬКИ, ЖРАТЬ-ЖРАТЬ-ЖРАТЬ!



# Экстернальное ПП

Норма  
а  
2,7



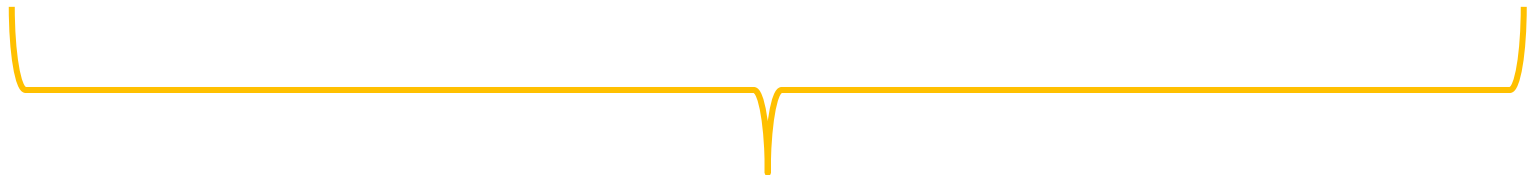
# Эмоциогенное ПП

Норма 1,8



# Основные проблемы

- Высокая чувствительность к эмоциям
- Высокая интенсивность эмоций
- Алекситимия (неспособность узнавать и называть эмоции)



Дефицит адекватных навыков регуляции эмоций  
Неадаптивные способы регуляции эмоций как  
привычные



# Тренинг эмоциональной регуляции

## Основные навыки:

- Осознанность (вовлеченность)
- Навыки межличностной регуляции
- Навыки эмоциональной регуляции
- Навыки перенесения дистресса
- 12 недель \* 2 цикла
- Цель: усвоение и закрепление в реальной жизни новых навыков эмоциональной регуляции

# Наши программы и контакты:

- Группа «Pro.Питание» – 12 недель,  
5000р./месяц
- **Группа навыков эмоциональной регуляции**  
– 24 недели \* 2 цикла, 6000р./месяц
- Индивидуальный курс «Слезть с диеты.  
**Остаться в живых**» - 6-8 недель, 1200  
р./занятие

**8-913-932-3805**

**vk.com/bezdiet\_nsk**