

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

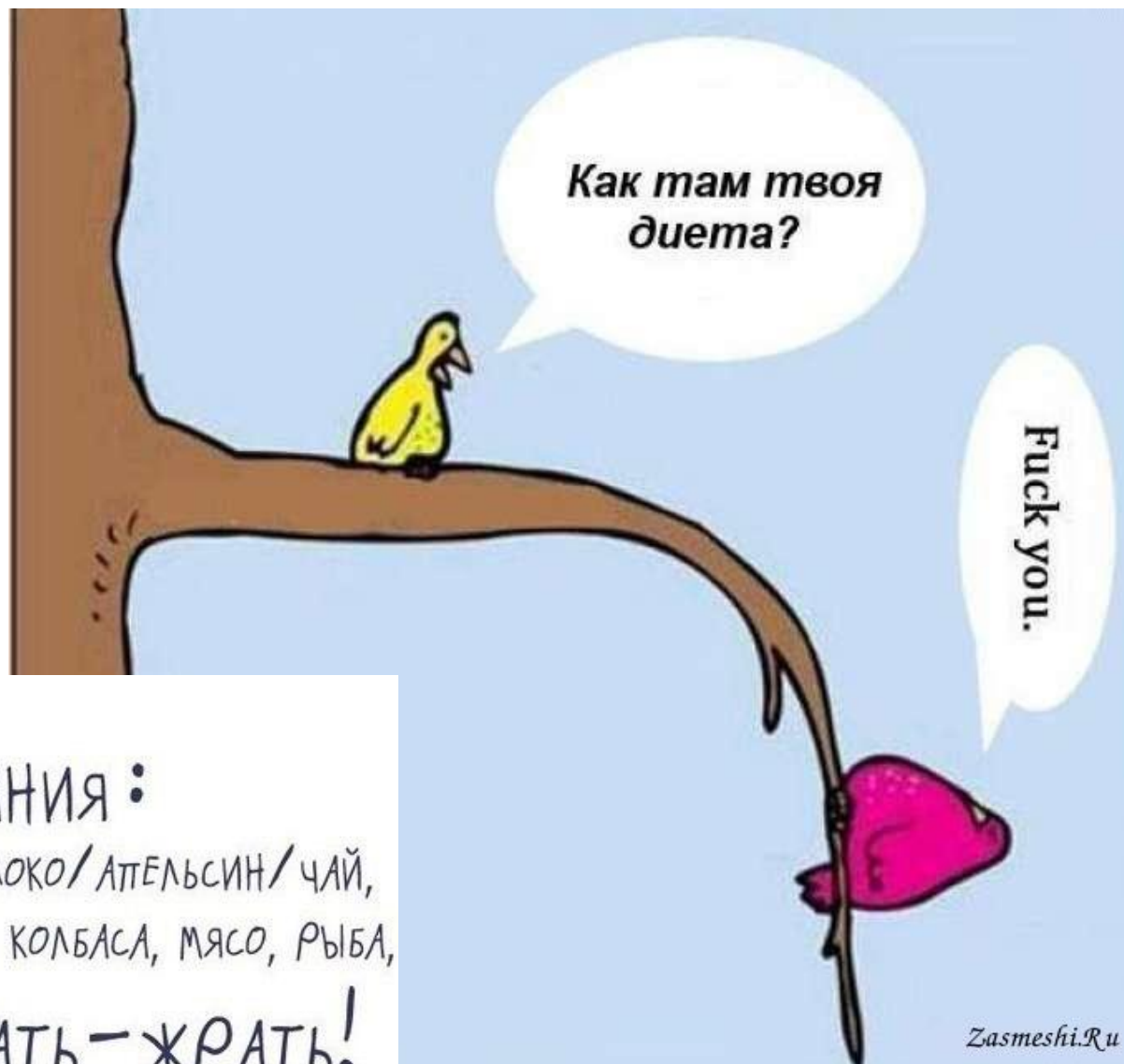
	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
11. Возникает ли у вас желание есть, когда вы раздражены?	1	2	3	4	5
12. Возникает ли у вас желание есть, когда вам нечего делать?	1	2	3	4	5
13. Возникает ли у вас желание есть, когда вы подавлены или обескуражены?	1	2	3	4	5
14. Возникает ли у вас желание есть, когда 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

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



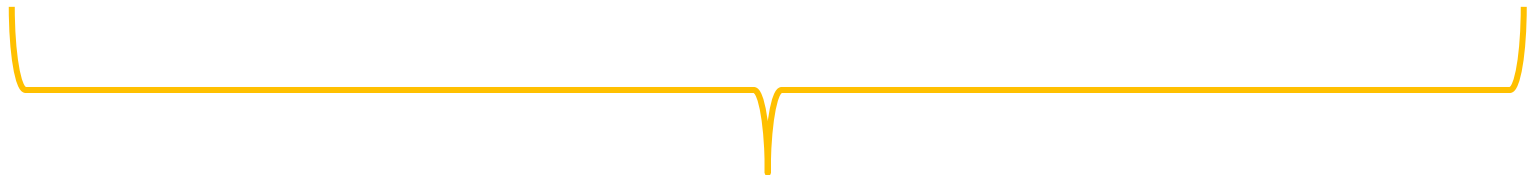
Эмоциогенное ПП

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