



*Віртуально про реальне*  
конференція для та про підлітків

# *Профілактика расстройств пищевого поведения среди подростков*

**Павловский Арсений**

Психолог

г. Елгава, Латвия





## Содержание:

### **1. Факторы риска расстройств пищевого поведения**

- Биологические факторы развития расстройств пищевого поведения
- Психологические факторы развития расстройств пищевого поведения
- Социальные факторы расстройств пищевого поведения

### **2. Факторы защиты от расстройств пищевого поведения**

### **3. Профилактика и типы профилактических программ с учетом факторов риска**

- Универсальные профилактические программы
- Селективные профилактические программы
- Программы профилактики расстройств пищевого поведения по показаниям



# Факторы риска расстройств пищевого поведения



## *Биологические факторы риска РПП:*

- Генетика,
- Возраст, гендер,
- Особенности темперамента (перфекционизм, эмоциональная чувствительность, импульсивность и пр.)
- Психические расстройства,
- История диет



## *Психологические факторы риска РПП:*

- Особенности самооценки,
- Перфекционизм,
- Сверхзначимость веса и фигуры, неудовлетворенность весом и фигурой,
- Поведенческая негибкость, дефицит навыков совладания со стрессом и решения проблем.
- Расстройства настроения



## *Социальные факторы риска:*

- Критика тела и фигуры, контроль веса в семье и социальном окружении,
- Дефицит психоэмоциональной поддержки,
- Травля, опыт насилия,
- Давление культуры худобы через медиа.



## Факторы защиты:

- Особенности самооценки,
- Навыки совладания со стрессом, эмоциональной регуляции, решения проблем,
- Включенность в сообщество поддерживающее идеи body positive,
- Навыки критической оценки медиа информации.



## Процесс развития РПП:

- Первый диетический опыт,
- Подкрепление (быстро получается достигнуть желаемого результата и это воодушевляет),
- Социальная поддержка,
- Изменение конечной цели
- .....





# Профилактика расстройств пищевое поведения



## Задачи профилактики

Уменьшить распространенность расстройств пищевого поведения в обществе и вероятность развития расстройств пищевого поведения у конкретного человека за счет:

- Снижения воздействия факторов риска,
- Развития факторов защиты



## *Типы профилактических программ:*

- Универсальная профилактика
- Селективная профилактика
- Профилактика по показаниям



## *Универсальные программы профилактики*

- Направлены на всю популяцию в целом,
- Задача: развитие факторов защиты
- Медиа-компании, включение в школьную программу тем связанных с РПП



## *Селективные программы профилактики:*

- Направлены на группы риска развития РПП ( спортсменки, дети, чьи родители сталкивались с РПП)
- Задача: снижение влияния факторов риска и развитие факторов защиты
- Групповая работы: развитие когнитивных навыков (критическое мышление, навыки решения проблем, эмоциональная регуляция), обучение навыкам интуитивного питания (как детей, так и родителей)



## *Профилактика по показаниям:*

- Направлена на подростков с высоким риском РПП и тех, кто демонстрирует симптомы (сверхценность веса и фигуры, ограничительное и компенсаторное поведение) РПП недостаточные для постановки диагноза
- Задача: помощь в преодолении проблем могущих привести к РПП
- Сочетание индивидуальной и групповой терапии.



## Профилактика РПП в повседневной практике работы с подростками:

- Создание инклюзивной среды в подростковых организациях
- Образовательные программы о здоровом пищевом поведении (предпочтительно «равный равному»)
- Образовательные программы для родителей подростков
- Индивидуальная помощь подросткам находящимся в особом риске развития РПП



## Материалы:

- Трейси Манн. Секреты лаборатории питания: Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет. «Альпина Паблишер», 2017
- National Eating Disorders Association: Prevention “The Body Project”  
<https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/prevention>
- Health at Every Size <https://haescommunity.com/>





**Арсений Павловский**

+371 251 54 658

pavlovsky.arseniy@gmail.com



**Віртуально  
про реальне**

конференція для та про підлітків

