

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Малкина-Пых И.Г.

Центр ИНЭНКО РАН
Санкт-Петербург, наб. Кутузова, 14
E-mail: malkina@mail.admiral.ru

По данным эпидемиологических исследований в большинстве экономически развитых стран мира прослеживается отчётливая тенденция к увеличению числа больных с нарушением пищевого поведения, сопровождающегося тяжёлыми соматоэндокринными расстройствами и вызывающим стойкую психосоциальную дезадаптацию.

В отношении этиологии избыточного веса до сих пор не утихают споры о том, каким факторам принадлежит наиболее значимая роль: психологическим, физиологическим или факторам окружения.

Выделяют несколько групп психологических факторов, связанных с избыточным весом:

1. Факторы, предрасполагающие к избыточному весу.
2. Факторы, способствующие поддержанию избыточного веса.
3. Психологические факторы, возникающие как следствие избыточного веса.
4. Реакции на снижение веса.

Режим питания, или пищевое поведение, включает в себя отношение, поведение, привычки и эмоции, которые являются индивидуальными для каждого человека. Разрабатываемая программа интегративной терапии пищевого поведения предлагает уникальную для каждого пациента работу по коррекции питания, физической активности и стереотипов, с помощью которых он справляется с жизненными проблемами. Программа интегративной терапии пищевого поведения включает следующие блоки.

Блок 1. Диагностический (определение типа характера и соответствующих базовых психологических проблем пациента; выяснение 1. смысла переедания (гиперфагических реакций), 2. вторичных выгод лишнего веса, 2. индивидуальных способов поддержания лишнего веса – пищевых стратегий, 3. внутренних представлений о том, что может помочь снизить вес, 4. мотивации на похудение). Результатом данного блока является составление индивидуальной программы коррекции лишнего веса.

Блок 2. Психотелесная коррекция (ритмо-двигательная психокоррекция). Методики и техники данного блока позволяют комплексно решить следующие задачи: 1. повысить уровня физической активности пациента, 2. помочь пациенту узнать, что он чувствует, понять, почему он это чувствует, выразить то, что он чувствует, и поступать на основе своих истинных чувств, усиливая чувство благополучия путем установления тесного взаимодействия со своим телом.

Блок 3. Психологическая коррекция. Используются техники нейро-лингвистического программирования, психосинтеза, транзактного анализа, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, терапия, фокусированной на решении, созидающей визуализации, семейной терапии.

INTEGRATIVE THERAPY OF EATING BEHAVIOUR.

Malkina-Pykh Irina G.

Research Center INENCO RAS