



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

***ШКОЛА
ПИЩЕВОГО
ПОВЕДЕНИЯ***

АКТУАЛЬНОСТЬ

Для решения проблемы информирования лиц с ментальными особенностями и расстройствами пищевого поведения с целью приобретения дополнительных навыков мы предложили проект направленный на поддержку и пропаганду практик здорового образа жизни, мотивации правильного питания и сбережения здоровья физического и психического для лиц с ментальными особенностями и расстройствами пищевого поведения. Предлагается создание клуба "Школа пищевого поведения", которая будет являться социальной развивающей средой и реабилитационным пространством, для людей с ментальными особенностями и расстройствами пищевого поведения (анорексии, булемии и др.).

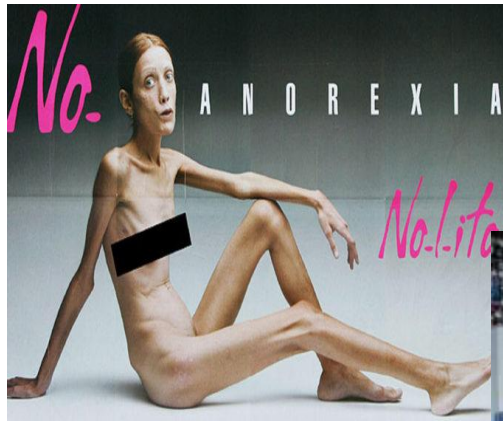
ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

**Деятельность направлена на людей
с ментальными особенностями здоровья, проживающих на
территории городов Архангельск, Северодвинск, Новодвинск,
посещающие АРОО «МОСТ»**

Расстройства пищевого поведения

- Анорексия – считается нарушением, спровоцированным чрезмерным увлечением гляцевых журналов. В большинстве случаев расстройство пищевого поведения этого типа касается только женщин и девочек. Проблема требует обязательной диагностики и лечения, так как в случае их отсутствия она приводит к критической потере массы тела и смерти больного.
- В основе пищевого нарушения лежит нервно-психическое расстройство, из-за чего заболевание получило название нервная анорексия, но существуют и другие подвиды болезни. Патология проявляется постоянным и нездоровым желанием худеть, больной боится располнеть даже от лишнего глотка воды. Такие пациенты постоянно придерживаются жестких диет, промывают желудок, пьют слабительные, вызывают рвоту. Из-за такого поведения вес больного начинает стремительно падать, что в итоге может стать причиной отказа внутренних органов, нарушения сна и длительной депрессии.

Расстройства пищевого поведения



Расстройства пищевого поведения

- Булимия – психическое заболевание. Часто в его основе лежат психологические травмы, в результате которых нарушилась работа пищевого центра.

Расстройства пищевого поведения

Признаки.

Для тяжёлой булимии (требующей срочного стационарного лечения) характерно:

- Колебание веса тела (5-10 кг вверх и вниз).
- Хроническое раздражение в области горла.
- Усталость и боль в мышцах.
- Выпадение зубов.
- Распухание околоушной железы.



Расстройства пищевого поведения



Лечение, реабилитация, профилактика

- Когнитивно–поведенческая терапия в лечении булимии считается одной из самых эффективных методик. Этот метод помогает изменить мысли, поведение и свое отношение к булимии и всему происходящему вокруг. Человек на занятиях учится распознавать приближение приступа и противостоять навязчивым мыслям о еде. Этот метод отлично подходит тревожным и мнительным людям, которым булимия приносит постоянные душевные страдания.
- Межличностная психотерапия. Этот метод лечения подходит тем людям, у кого булимия связана с депрессией. В основе его лежит выявление скрытых проблем в общении с другими людьми. Психолог научит вас правильно выходить из конфликтных ситуаций.
- Семейная терапия булимии помогает улучшить отношения в семье, устранить конфликты и наладить правильное общение. Для человека, страдающего булимией помощь близких очень важна, а любое неосторожно брошенное слово может вызвать новый приступ переедания.
- Групповая терапия булимии. Специально подготовленный психотерапевт создает группу из людей, страдающих нарушением пищевого поведения. Люди делятся своей историей болезни и опытом борьбы с ней. Это дает человеку возможность повысить самооценку и осознать, что он не одинок и другие тоже преодолевают подобные трудности. Групповая терапия особенно эффективна на завершающем этапе, для предотвращения повторных случаев переедания.
- Мониторинг потребления пищи. Врач корректирует меню таким образом, чтобы человек получал все необходимые питательные вещества. В небольших количествах вводят те продукты, которые больной раньше считал запрещенными для себя. Это необходимо для того, чтобы сформировать правильное отношение к пище.

Правильное питание. С чего начнём мы утро?

ЛХ

РЕЦЕПТ ПРАВИЛЬНОГО УТРА

ПОНАДОБИТСЯ:
ВСЕГО 4 ИНГРЕДИЕНТА



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
НЕ БОЛЕЕ 45 МИНУТ



Цель:

Информирование
клиентов о том,
как начать день с
пользой для
здоровья.

ЗАНЯТИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА



Проведение викторин «Мы в ответе за свое питание»

Цель:

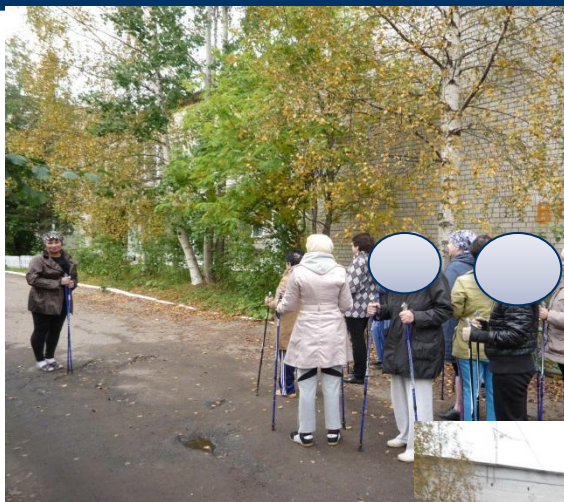
Расширить и обобщить знания у клиентов о здоровье и здоровом образе жизни.



для формирования у клиентов ценностного отношения к собственному здоровью.



ОБУЧЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ



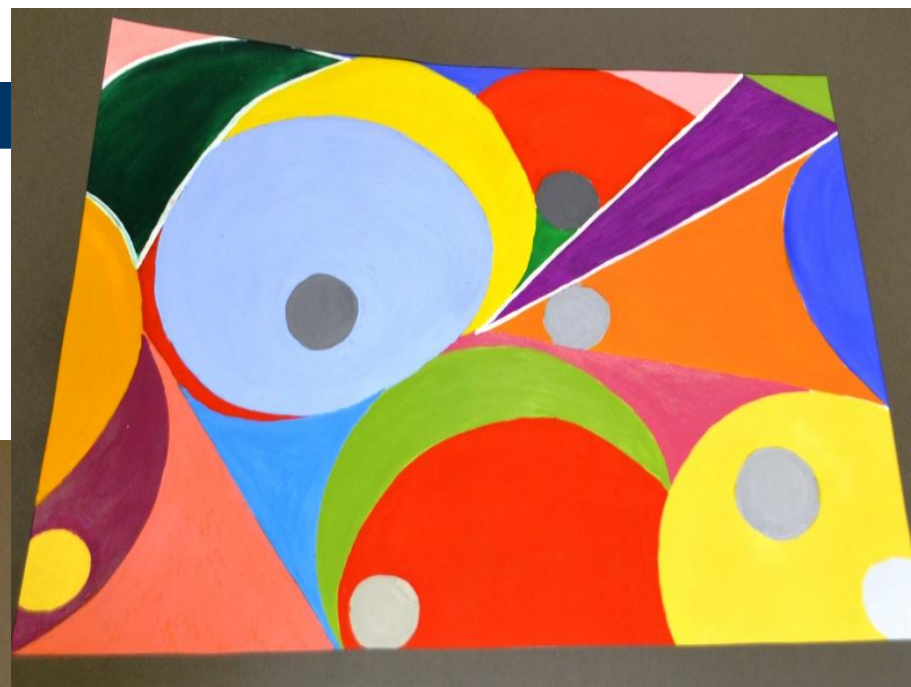
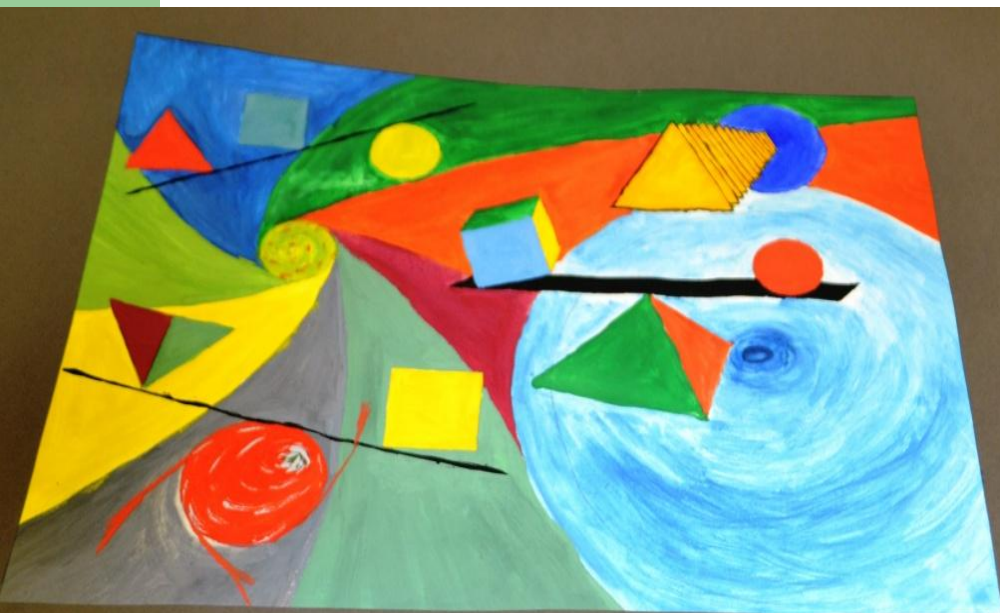
Живём — значит танцуем, танцуем — значит живём



Цель занятия:

1. Показать, что занятия танцами оказывают благотворное влияние на физическое и психическое здоровье, улучшают общее состояние
2. Вызвать интерес к занятиям танцами.

Выставка работ «Калейдоскоп меняющегося мира»



Проведение спортивно-оздоровительных занятий

Цель: Формирование у клиентов потребности в физическом совершенствовании, в здоровом образе жизни и развитие интереса к командно-спортивным мероприятиям.



ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

