**Тема: «Пищевая зависимость: проблемы и решения»**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование модулей, разделов, дисциплин | Трудоем-кость | Лекции | Практ. занятия | СРС |
| **Модуль 1. Пищевая аддикция: основные понятия и подходы** | **12** | **6** | **2** | 4 |
| Тема 1. Механизм формирования зависимости – диссоциация внутренней реальности и изоляция внутренней реальности. Булимия и анорексия. | 4 | 2 | - | 2 |
| Тема 2. Родительские программы. Отношения с матерью как основа пищевойаддикции. | 4 | 2 | - |  |
| Тема 3. Механизм формирования: поведение- привычка – зависимость. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| **Модуль 2.Формирование программы пищевой аддикции в детстве** | **24** | **10** | **4** | **10** |
| Тема 1. Формирования отношений: восприятие события, оценка события, чувство и поведение. Формирование нейтрального и негативного отношения к одним и тем же стимулам. | 8 | 4 |  | 3 |
| Тема 2. Реакции насыщения при медленном и быстром питании. Приобретенные привычки питания. Реакция на запрещения, ограничения и диеты. Отличие диет от здорового пищевого поведения. | 8 | 3 | 2 | 3 |
| Тема 3. Особые варианты пищевой аддикции: зависимость от конкретного вкуса; голодание, диеты, обжорство. | 8 | 3 | 2 | 4 |
| **Итого:** | **36** | **16** | **6** | **14** |

**Модуль 2. Техники и приемы формирования здорового поведения и стройной фигуры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Техники эмоциогенного пищевого поведения | 5 |  | 3 | 2 |
| Психологическая перестройка и доминантная мотивация | 5 |  | 3 | 2 |
| Воспитание здорового мышления – отделение мнений от фактов | 5 |  | 3 | 2 |
| Разрушительные и созидательные формулы самовнушенияРабота с воображением. «Подсознание может все» | 5 |  | 3 | 2 |
| Разблокировка нормализации веса.  Изменение образа жизни | 5 |  | 3 | 2 |
| Выработка новых стратегий поведения за столом | 5 |  | 3 | 2 |
| Составление дневника пищевого поведения | 6 |  | 4 | 2 |
| **Итого** | **36** |  | **22** | **14** |