

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

с 29 октября по 03 ноября 2018 года

**"Современные подходы к терапии расстройств пищевого поведения
с позиции диетологии и психотерапии"**

ДЕНЬ 1. КАК ПСИХОЛОГИЯ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ

Ведущий: Андрей Бобровский, к.м.н.

10:00-11:30

- История лечения ожирения.
- Особенности и отличия Европейской, Американской и Российской школы.
- Ведущие мировые конгрессы и ассоциации специалистов, изучающих ожирение - IASO, EASO, ECO, SCOPE, AED

11:30-12:30

- Правильная диагностика - залог успешного лечения.
- Диагностика ожирения и нарушений пищевого поведения по МКБ-10 и DSM-V.
- Алгоритм клинического интервью.
- Частые сложности и пути их преодоления

12:30-13:30

- Ключевые методологии в исследовании ожирения и практике
- Антропометрические показатели
- Измерение структуры тела
- Измерение распространенности жира

- Измерительный энергетический баланс
- Оценка чувствительности к инсулину

14:00-15:00

- Обзор популярных зарубежных программ лечения ожирения
- Крупнейшие американские и европейские клиники и причины их популярности: Весонаблюдатели (США)
- Клиника Мэйо (Mayo Clinic)
- Cambridge weightplan (Великобритания)
- Lighter Life (Великобритания)
- Center for hope of the sierras (США)

16:00-17:00

- Энергетический баланс и регулирование массы тела
- Упрощенная модель регулирования массы тела
- Долгосрочные сигналы, регулирующие вес
- Системы высшего порядка, вовлеченные в энергетический гомеостаз
- Краткосрочные сигналы управления потреблением пищи

17:00-18:00

- Пищевое поведение при ожирении: роль аппетита
- Особенности аппетита и вес
- Причины особенностей аппетита, ведущего к ожирению
- Клиническая практика.

ДЕНЬ 2. КАК ПСИХОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ

Ведущий: Андрей Князьков

10:00-11:30

- Пищевая зависимость и приступообразное переедание: особенности диагностики и терапии
- Наиболее эффективные терапевтические приемы при лечении пищевой зависимости

11:30-12:30

- Контроль питания
- Сигналы аромата и вкуса
- Сигналы системы пищеварения
- Метаболические сигналы
- Сигналы ожирения
- Нейроанатомия регуляции питания
- Нейрофармакология регуляции питания
- Модулирующие факторы

12:30-14:00

- Какие рекомендации по питанию сделают Вас популярным специалистом
- Основы современной диетологии
- Диеты при ожирении и при нарушениях пищевого поведения - в чем разница? Диетологические стратегии
- Классификация диет

14:30-15:30

- Клинико-психологическая диагностика на этапе формирования стратегии краткосрочной и долгосрочной психотерапии

- Взаимосвязь тревожно-депрессивных расстройств и ожирения
- Взаимосвязь стресса и нарушений пищевого поведения

15:30-17:00

- Генетический вклад в развитие ожирения
- Основные генетические термины
- Новые подходы к генетическим исследованиям ожирения
- Поиск генетического компонента ожирения
- Воздействие окружающей среды
- Специфические гены

17:00-18:00

- Практическая демонстрация психотерапевтической сессии при пищевой зависимости.

ДЕНЬ 3. ПСИХОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Ведущий: Кирилл Бондарь, к.п.н.

10:00-11:00

- Сравнительный обзор популярных современных рекомендаций для похудения
- Интуитивное питание
- Объемная диета
- Гликемический индекс
- Европейские и Американские национальные протоколы (рекомендации) лечения ожирения

12:00-13:00

- Фармакологические подходы к лечению ожирения и нарушений пищевого поведения - в чем разница?
- Исторический контекст

- Определение эффективности препаратов против ожирения
- Потенциальные мишени для вмешательства
- Показания для фармакотерапии при ожирении
- Лечение, возможное в настоящее время
- Использование препаратов против ожирения у детей и подростков
- Препараты, вызывающие прибавку массы тела

13:00-14:00

- Воздействие окружающей среды на ожирение
- Пищевые ловушки и пути их преодоления
- Почему сигналы из окружающей среды заставляют нас переедать?
- Осознаем ли мы нормы потребления, которые привели нас к перееданию?
- Как изобилие продуктов питания стимулирует к бессмысленному питанию?
- Как жующее окружение стимулирует потребление пищи?

14:00-15:30

- Риски ожирения для здоровья
- Ожирение и преждевременная смертность
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Диабет 2-го типа
- Злокачественные заболевания
- Заболевания желчного пузыря
- Остеоартрит
- Хроническая почечная недостаточность
- Этнические различия в связанных с ожирением предикторах заболеваний

- Особые аспекты ведения ожирения
- Ведение вторичного ожирения
- Ведение диабета 2-го типа у пациентов с ожирением

15:30-17:00

- Хирургические подходы к управлению ожирением
- Обоснование бариатрических хирургических процедур
- История бариатрической хирургии
- Бариатрические операции, используемые в настоящее время
- Общие аспекты бариатрической хирургии

17:00-18:00

- Разбор клинического случая.

ДЕНЬ 4. СИЛА ВОЛИ И ПОХУДЕНИЕ

Ведущие: Анатолий Шепенев, к.м.н., Илья Бахтин, к.п.н.

10:00-11:30

- Психотерапевтические методы лечения
- Проблема пищевых расстройств как мишень психотерапии, с точки зрения разных подходов
- Поведенческие подходы к лечению ожирения
- Плюсы и минусы поведенческой терапии: краткосрочная и долгосрочная эффективность
- Принципы и структура поведенческой терапии
- Содержание поведенческой терапии
- Диетические компоненты поведенческой терапии
- Рекомендации по физической активности в рамках поведенческой терапии

- Оптимальное сопровождение в процессе снижения веса

14:00-15:30

- Психодинамические подходы к лечению ожирения
- Половые различия и ожирение
- Психологическая теория ожирения

15:30-17:00

- Основы групповой психотерапии при ожирении и пищевых расстройствах
- Использование Измененных Состояний Сознания (ИСС) в групповой и индивидуальной психотерапии
- Использование интерактивных методов в групповой работе

17:00-18:00

- Индивидуальная психотерапевтическая работа с использованием гипнотерапии и ИСС
- Работа с эмоциями в рамках психотерапии избыточного веса и пищевых расстройств
- Клиническая демонстрация: психотерапевтическая сессия с использованием ИСС

ДЕНЬ 5. КАК СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Ведущий: Кирилл Бондарь, к.п.н.

10:00-11:30

- Управление весом
- Профилактика рецидива ожирения и нарушений пищевого поведения
- Виды пищи и ситуации, провоцирующие рецидив

11:30-13:30

- 7 главных привычек у сохраняющих стройность людей
- Составление плана стабилизации веса

- Исследование успешных программ по сопровождению в снижении веса – Национальный реестр по контролю над весом

14:00-15:00

- Сложности в процессе снижения веса: успешные случаи
- Значение сопровождения при снижении веса
- Тактика и стратегия сопровождения при снижении веса
- Сопровождение в снижении веса в рамках поведенческой терапии
- Почему организация сопровождения сопряжена с трудностями?

15:00-17:00

- Маркетинг диетологических услуг: “Сарафанное радио” - как ожидания сделать реальностью
- Интернет-маркетинг услуг диетолога
- Как стать известным специалистом при минимуме затрат на рекламу

17:00-18:30

- Экзамен

Контактные данные:

info@bormentalkurs.ru

[+7 \(912\) 722-54-82](tel:+79127225482)

Россия, 196128, Санкт-Петербург,

ул. Варшавская, д. 23, корпус 2, помещение 25-Н