



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ЗАВТРА**



VI Всероссийский сетевой конкурс студенческих проектов с участием студентов с инвалидностью

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени  
В.И. Вернадского»  
Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) в г. Ялта**

**Направление «Профессиональное завтра в общественной деятельности»**

**Номинация «Социальный проект»**

Ароматерапия как психотерапевтический инструмент работы с  
расстройствами пищевого поведения

**Выполнила:**

Рябчикова Кристина Викторовна

**Руководитель:**

Бура Людмила Викторовна

Кандидат психологических наук,  
доцент, заведующая кафедрой психологии

Ялта, 2023

## Обоснование проблемы

Расстройство пищевого поведения (РПП) является одной из острых проблем современного общества. Социум становится одним из оснований пропаганды расстройства питания. Оно оказывает немалое влияние на сознание индивида, его внутренние установки и психические отклонения. Человек – существо социальное, чтобы не подвергаться критике, он вынужден жить по правилам социума. Вследствие этого теряется индивидуальность, а общество, в свою очередь, «получает» желаемый образ.

Также формированию расстройств пищевого поведения способствуют такие факторы, как:

- 1) физиологические особенности: тип нервной системы, особенности работы эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта;
- 2) влияние семьи: особенности воспитания в детском возрасте, перенесённые психические травмы [5].

Актуальность проекта обусловлена лавинообразным увеличением расстройств пищевого поведения у молодежи, в том числе, у молодых людей с инвалидностью, которое, в свою очередь, является причиной кризисных состояний, суицидального поведения и ухудшения психологического здоровья в целом.

В России статистики РПП нет, но, согласно данным американских исследователей [3], нарушения пищевого поведения затрагивают не менее 9% населения мира.

Общая статистика расстройств пищевого поведения такова:

1. Расстройствами пищевого поведения страдают, по меньшей мере, 9% населения во всем мире.
2. 9% населения США, или 28,8 миллиона американцев, будут страдать расстройствами пищевого поведения в течение своей жизни.
3. Менее 6% людей с расстройствами пищевого поведения имеют медицинский диагноз «недостаточный вес».
4. Также известно, что нервная анорексия и нервная булимия

представляют собой отдельную схему в семьях больных. Исследования позволили предположить, что риск возникновения расстройств пищевого поведения у пробандов в 10 раз выше риска вероятности заболеванием расстройством пищевого поведения, чем среди людей из общей популяции населения. Стоит отметить, что здесь мы встречаемся с более высоким риском возникновения любого типа расстройств пищевого поведения у родственников больных, чем заболеванием каким-то конкретным вариантом расстройств пищевого поведения [4].

5. Расстройства пищевого поведения являются одними из самых смертоносных психических заболеваний, уступая только передозировке опиоидами.

6. 10 200 смертей в год являются прямым результатом расстройства пищевого поведения — это одна смерть каждые 52 минуты.

7. Около 26% людей с расстройствами пищевого поведения пытаются покончить жизнь самоубийством.

8. 30% людей, страдающих расстройствами пищевого поведения, подвергались сексуальному насилию.

9. Экономические издержки расстройств пищевого поведения составляют 64,7 миллиарда долларов каждый год [3].

Статистика расстройств пищевого поведения людей с ограниченными возможностями такова:

- РПП чаще развивается у женщин с физической инвалидностью;
- 20-30% взрослых с РПП также страдают аутизмом;
- 3-10% детей и молодых людей с РПП также страдают аутизмом;
- 20% женщин с анорексией имеют высокий уровень аутистических черт. Есть некоторые доказательства того, что эти женщины меньше всего выигрывают от современных моделей лечения расстройств пищевого поведения;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности является наиболее часто упускаемым диагнозом в связи с расстройством питания [3].

Ведущими методами психологической коррекции для оптимизации психического состояния в работе с расстройствами пищевого поведения являются психотерапия и ароматерапия.

Психотерапия — основной метод психологической коррекции, осуществляемый врачом-психотерапевтом или клиническим психологом, в общем виде представляющий собой набор техник и методик, применяемых психотерапевтом для проведения изменений психоэмоционального состояния человека, его поведения и коммуникативных паттернов, улучшения его самочувствия и улучшения способности к адаптации в социуме; различные системы (модальности, теории) лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека [6].

Ароматерапия – коррекционное воздействие на организм человека посредством запахов [2]. История ароматерапии существует более 5000 тысяч лет, искусство создания парфюмерно-косметических средств существовало во многих культурах (Древний Египет, Древняя Греция, Франция).

Эфирные масла содержатся в различных частях растений: в цветах, листьях и корнях. Их использование возможно как в быту, так и на производстве.

Качество масла определяет характер его действия и зависит от способа возделывания растений и условий хранения.

Возделывание растений проходит биологическим путем, так как в данном случае масло не содержит в себе нежелательных примесей. Для хранения в прохладном месте используют, как правило, темные или непрозрачные закрытые стеклянные сосуды.

Анализ специализированной литературы позволяет нам делать вывод, что с каждым годом расстройство пищевого поведения приобретает неблагоприятное развитие, мы можем это наблюдать по статистике медицинских диагнозов и уровня смертности. В результате этого возникает крайняя необходимость в анализе особенностей представленной проблемы и определению ряда условий, способствующих ее устранению.

## **Целевая аудитория проекта**

Молодежь в возрасте от 14 до 35 лет, страдающая расстройствами пищевого поведения.

**Цель проекта:** разработка, апробация и внедрение методики ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения.

### **Задачи проекта:**

1) описание методики ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения;

2) апробация методики ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения на базе Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» (г. Ялта);

3) внедрение методики ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения на территории Российской Федерации.

### **Обоснование предлагаемого проекта, его новизны и значимости**

Новизна проекта заключается во внедрении ароматерапии как ведущего психотерапевтического инструмента в работе с расстройствами пищевого поведения.

В научном понимании, расстройство пищевого поведения – это раздел психогенно обусловленных поведенческих синдромов, имеющие связь с нарушениями в приёме пищи. Нарушения пищевого поведения относятся к психическим расстройствам. У больного, как правило, возникают сложности как с едой, так и с мыслями и чувствами. Человек чрезмерно обеспокоен собственным телом, внешностью и весом.

Представим главные признаки основных форм пищевых расстройств.

Нервная анорексия. Протест против поддержания нормального веса в соответствии с возрастом и ростом, который приводит к 15% потере веса по сравнению с нормальным. Страх ожирения и набора веса, даже при его

недостатке. Искаженное восприятие размера и формы тела, отрицание того, что потеря веса может привести к серьезным последствиям, сильная зависимость самооценки от веса и внешности. У девушек и женщин – прекращение менструации. В основном анорексия развивается в подростковом возрасте, но в некоторых случаях и в более поздний период [1].

Нервная булимия. К булимии приходят также некоторые больные анорексией, так как сохранять строгий контроль над приемами пищи становится непросто. Особенно высок риск в случае ускоренного лечения, при котором набор веса и/или возвращение к нормальной жизни переживается пациентом, как еще большая потеря контроля [1].

Булимия может развиваться к концу подросткового возраста или после двадцати лет, что может являться следствием происходящих серьезных изменений в жизни [1].

У больного булимией возникает психический или физический голод, который необходимо утолить. Затем следует этап очищения. Как правило, рвота после еды приносит больному облегчение. Для многих пациентов именно эта возможность вызвать рвоту и является важнейшим поводом к перееданию. Для других же эта часть процесса является крайне унижительной и постыдной [1].

Компульсивное переедание. Здесь речь идет о переедании без последующего компенсаторного поведения, что, как правило, часто приводит к набору веса. Эпизоды переедания во многих случаях сходятся с булимическими [1].

Как правило, коррекция расстройств пищевого поведения представляет собой комплексный подход. Исходя из этого, мы предлагаем ароматерапию в комбинации с психотерапией, при этом, ароматерапия будет ведущим инструментом. Так, в ароматерапии, при коррекции расстройств пищевого поведения, прежде всего, применяются аромамасла, обладающие психотерапевтическим воздействием, которые будут способствовать положительному отношению к своему телу, повышению самооценки, снятию

тревоги и стресса, а также противодействию депрессии. Например, при болезненном страхе поправиться наиболее эффективно помогают эфирные масла бергамота, герани, жасмина, ромашки, лаванды, мускатного шалфея, нероли, розы и иланг – иланга. Они улучшают настроение и помогают вернуть адекватное отношение к собственному телу. При отсутствии аппетита считаются эффективны эфирные масла эстрагона, имбиря, кардамона, тмина, мускатного ореха и душицы.

При переедании подходящие для использования масла: душица, тимьян, мелисса.

Совместно с психотерапией мы помогаем клиенту выявить первоначальные причины, которые способствовали возникновению расстройств пищевого поведения, а также мыслей и чувств, которые привели к развитию и поддержанию определенных нарушений в области пищевого поведения.

### Календарный план проекта

Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
Создание плана социального проекта	До 12.09.2023	Исполнитель, руководитель проекта
Составление сметы расходов на выполнение проекта	До 12.09.2023	Исполнитель, руководитель проекта
Составление методики исследовательских работ	До 15.10.2023	Исполнитель, руководитель проекта
Создание лаборатории ароматопсихологии	До 01.01.2024	Исполнитель, руководитель, партнеры проекта
Заключение договоров с организациями, партнерами	Январь 2024	Исполнитель, руководитель,

		партнеры проекта
Создание, внедрение и апробация методики ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения	Январь-июль 2024	Исполнитель, руководитель, партнеры проекта
Обработка результатов экспериментальных исследований	Июль-сентябрь 2024	Исполнитель, руководитель, партнеры проекта
Подготовка и размещение материалов для публикаций, освещение проекта в СМИ	Сентябрь-ноябрь 2024	Исполнитель, руководитель, партнеры проекта
Подготовка окончательного отчета	Декабрь 2024	Исполнитель, руководитель проекта

### **Партнеры, организации, заинтересованные в реализации и продвижения проекта**

- 1) Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» (г. Ялта)
- 2) Ресурсный учебно-методический центр Гуманитарно-педагогической академии
- 3) Психологическая службы Гуманитарно-педагогической академии
- 4) ТМ «Фиолет»
- 5) Крымская академия Ноосферного образования и науки
- 6) ООО «ПО Природная косметика Крыма»
- 7) ФГБУН «Ордена Трудового Красного Знамени Никитский



ботанический сад – Национальный научный центр РАН»

### Ожидаемые результаты проекта и инструменты их измерения

<i>Ожидаемые результаты проекта</i>	<i>Инструменты их измерения</i>
Составление методики исследовательских работ	Созданы методические материалы, включающих методики исследовательских работ
Создание лаборатории аромаспсихологии	Создана, оснащена и начала работу лаборатория аромаспсихологии
Заключение договоров организациями-партнерами	Заключены договоры с организациями-партнерами
Создание, внедрение и апробация методики ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения	Создана, внедрена и утверждена методика ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения
Обработка результатов экспериментальных исследований	Подведены итоги экспериментального исследования, полученные результаты опубликованы в научных статьях и СМИ
Подготовка и размещение материалов для публикаций, освещение проекта в СМИ	Написаны и опубликованы 5 статей в изданиях ВАК, информация о результатах проекта опубликована на официальном сайте Гуманитарно-педагогической академии. Подготовлены и размещены в социальных сетях, а также на официальных телеканалах г. Ялта

репортажи о проекте.

**Бюджет проекта**

Статья расходов	Ед.	Количество	Цена за ед.	Стоимость
Аромамасла:				
Цветочные	7	3	300	300
Фруктовые	7	3	300	300
Травяные	7	3	300	300
Бумага офисная	1	5	3 000	15 000
Набор канцелярии	1	5	4 000	20 000
Оргтехника:				
Ноутбук	1	1	50 000	50 000
Мышь компьютерная	1	1	2 000	2 000
МФУ	1	1	40 000	40 000
Аромадиффузор	1	2	2 500	5 000
Оплата труда				
Администратор	1	1	25000	25000
Психотерапевт	1	1	30000	30000
Арома-терапевт	1	1	30000	30000
Публикация статей	Статья РИНЦ	3	2 000	6 000
	Статья ВАК	2	10 000	20 000
Итого по проекту				243900

**Опыт апробации**

Апробация методики ароматерапии как психотерапевтического инструмента работы с расстройствами пищевого поведения проводилась на

базе кафедры психологии Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «АФУ им. В.И. Вернадского (г. Ялта). Изучалось влияние аромамасел на пищевое поведение и проводилось статистическое исследование.

### **Используемые информационные ресурсы**

1. Скордеруд Ф. Сила/слабость. Справочник по расстройствам; пер. с норв. – М.: ИД «Городец», 2022. – 376 с.

2. Ильина И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования. — М. : Издательство Юрайт, 2023. — 393 с.

3. Леонов С. Д. Мировая статистика расстройств пищевого поведения. — <https://осознанноепитание.рф/mirovaya-statistika-rasstroystv-pischevogo-povedeniya/> (дата обращения: 21.06.2023).

4. Минутко В. Л. Генетика расстройств пищевого поведения. — URL: <https://minutkoclinic.com/blog-doktora-minutko/genetika-rasstroystvpishchevogo-povedeniya> (дата обращения: 23.06.2023).

5. Расстройства пищевого поведения: что это, как их распознать и вылечить: официальный сайт. — Екатеринбург. — URL: <https://roizmanfond.ru/publications/rasstroystva-pishchevogo-povedeniya-cto-eto-kak-ikh-raspoznat-i-vylechit.html> (дата обращения: 17.06.2023).

6. Соколова Е. Т. Психотерапия: учебник и практикум для вузов. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 359 с.