

Zagadnienia do egzaminu dyplomowego - PSYCHODIETETYKA

I. Komunikacja interpersonalna

1. Komunikacja werbalna.
2. Komunikacja niewerbalna.
3. Emocje w komunikacji.
4. Budowanie relacji w procesie komunikacji.
5. Model komunikacji dwustronnej.
6. Aktywne słuchanie.
7. Rodzaje i funkcje pytań.
8. Błędy komunikacyjne i bariery.
9. Asertywna prośba i odmowa.
10. Dawanie rozwojowych informacji zwrotnych.

II. Psychodietetyka z treningiem umiejętności interpersonalnych

1. Myślenie dychotomiczne.
2. Stres a podjadanie.
3. Odraczenie gratyfikacji.
4. Pętla nawyków.
5. Uzależnienie od jedzenia.
6. Wewnętrzny krytyk.
7. Emocjonalne jedzenie.
8. Nadmierna masa ciała.
9. Rola rodziny i grupy społecznej w procesie odchudzania.
10. Zaburzenia odżywiania.

III. Psychospołeczne aspekty odżywiania

1. Osoba otyła w społeczeństwie - stereotypy i stygmaty, ruch body positive.
2. Zachowania żywieniowe – definicja, charakterystyka zachowań prawidłowych i nieprawidłowych.
3. Społeczne aspekty żywienia – tradycje żywieniowe vs. alternatywne sposoby odżywiania.
4. Wpływ otoczenia (bliższe, dalsze) na sposób żywienia.
5. Determinanty społeczne sposobu żywienia (płeć, wiek, wykształcenie, zatrudnienie, struktura rodziny, in.).
6. Nieprawidłowe postawy wobec żywienia i zaburzenia sposobu odżywiania (anoreksja, bulimia, pica, ortoreksja, pregoreksja, diabulimia, alkoreksja, bigoreksja, permareksja, in.).

7. Żywność jako narzędzie oddziaływania na zachowanie społeczne ludzi (naśladownictwo, neofobie, poczucie bezpieczeństwa żywieniowego, prestiż i pozycja społeczna, marketing żywieniowy, reklama, in.).
8. Zachowania żywieniowe jako forma zaspokajania potrzeb wg Masłowa (m.in. potrzeby fizjologiczne, samorealizacji, in.).
9. Jedzenie pod wpływem emocji, motywacje do zmiany zachowań żywieniowych (m.in. psychoterapia poznawczo-behawioralna, dialog motywacyjny, trening uważności, in.).
10. Aktualne trendy konsumenckie (zero waste, freeganizm, weganizm, gluten/lactose free diet, dekonsumpcja, zrównoważona konsumpcja, comfort food, food mood).

IV. Praca z pacjentem otyłym

1. Otyłość prosta.
2. Otyłość wtórna.
3. Operacje bariatryczne.
4. Otyłość androidalna.
5. Otyłość gynoidalna.
6. Psychokorekcja pacjenta otyłego.
7. Wskaźnik Queteleta II (BMI).
8. Wskaźnik talia-biodro (WHR).
9. Wskaźnik BAI.
10. Analiza składu ciała (BIA) pacjenta otyłego.

V. Praca z pacjentem z zaburzeniami odżywiania

1. Kompleksowe leczenie ED (*Eating Disorders*).
2. Metody oceny sposobu żywienia pacjentów z ED.
3. Specyficzne i niespecyficzne ED.
4. Jadłowstręt psychiczny.
5. Żarłoczność psychiczna.
6. Motywacja, ambiwalencja, reaktancja psychologiczna.
7. Dialog motywujący.
8. Psychoedukacja formą promocji zdrowia.
9. Lipofobia.
10. Ortoreksja.