

5-го заседания Дискуссионного клуба

Тема: «Мое тело - мое дело!»

Дата: **16.12.24 (суббота)**, 15.00 – 18.00 мск

Цель заседания - обменяться мнением по поводу современных стандартов красоты для женского и мужского тела, а также обсудить проблемы, которые возникают у детей и взрослых, связанных с восприятием себя.

15.00 – 15.05 Правила участия в зум заседании

15.05 – 15.20 Представление участников и рассказ о мероприятиях клуба

Дискуссия №1

15.20 – 16.00 Как научиться любить себя и свое тело?

Актуальность темы:

- ✓ Х/ф «Субстанция» (2024 г) с Деми Мур в главной роли, вызвал большой резонанс, так как затрагивает табуированную тему старости, о которой не принято говорить в обществе. *Это история постаревшей кинозвезды, которая принимает препарат с чёрного рынка, создающий более молодую её версию, что приводит к непредсказуемым последствиям.*
- ✓ Использование анаболических стероидов (ААС) увеличивается каждый год. Например, в некоторых областях Великобритании и Саудовской Аравии рост составил более 25%. По результатам исследования, проведённого в 2024 году, среди практикующих силовые тренировки в развитых странах, 53% мужчин и 42% женщин используют ААС, которые имеют серьезные последствия для здоровья.
- ✓ Многие психологи считают диагноз дисморфофобия* настоящей эпидемией, которая охватила страны золотого миллиарда.

**Дисморфофобия (дисморфия) – это психическое расстройство, при котором человек чрезмерно обеспокоен какими-либо дефектами своей внешности.*



ВОПРОСЫ для обсуждения:

- как научиться принимать себя и свое тело?
- как адаптироваться к тому, что паспортный возраст увеличивается, но человек хочет оставаться молодым?
- почему в мире растет количество людей с РПП (расстройство пищевого поведения)?
- какие техники помогают принимать себя таким, как ты есть, без самокритики?

Дискуссия №2

16.00 – 16.30 Как правильно взаимодействовать с людьми, имеющими инвалидность или психические особенности

Актуальность темы: по данным Росстата, число инвалидов в РФ составляет 11 млн человек. В связи с военными действиями их число, увы, будет только расти, т.к. с началом СВО растет также количество людей с диагнозом ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство).

В дискуссии примут участие психологи, психиатры, медики, священники.

16.30 – 17.00 вопросы и ответы. Обратная связь

NB. В Программе могут произойти незначительные изменения

Председатель МК «ИНТЕГРАЦИЯ» Ирина Радченко
Администратор МК «ИНТЕГРАЦИЯ» Евгений Тимонов:
тел, whatsapp, Telegram +7 915 466330

Подписаться на анонсы мероприятий Международного клуба «ИНТЕГРАЦИЯ»:

Сайт: www.integroclub.ru

Телеграм: <https://t.me/integroclub>

КиноКлуб Must See: <https://t.me/+k8S4hn3O16BmNTQy>

Youtube: <https://www.youtube.com/@IntegroClub>

