



Российское
общество
Знание

05.03.2022

6 марта Российское общество «Знание» проведет психологический онлайн-марафон «Познай себя»

В рамках онлайн-марафона «Познай себя» эксперты расскажут о работе с самосознанием, а также техниках, позволяющих снизить уровень тревожности и обрести внутреннюю гармонию. С программой мероприятия можно ознакомиться на [сайте](#) Российского общества «Знание». Там же будет доступна трансляция марафона.

Профессионалы в области психологии и психотерапии, популяризаторы науки и знаний о работе человеческого мозга, представители организаций по психологической поддержке ответят на вопросы о том, каковы причины тревожных состояний, можно ли с ними бороться, что необходимо учесть при выборе специалиста по работе с ментальными расстройствами и т.д.

На марафоне «Познай себя» выступит врач-психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук, популяризатор науки, руководитель Центра психотерапии доктора В. Читловой, специалист в области тревожно-депрессивных, психосоматических и личностных расстройств **Виктория Читлова**. Она объяснит причины тревожных состояний и расскажет, как с ними справиться.

Научный куратор «Школы критического мышления», преподаватель философии МГУ, автор книги «Что вы несете, или как разобраться в идеях великих философов, чтобы понять себя» **Екатерина Гресь** расскажет, как в мире бесконечного потока информации не терять способность критически оценивать окружающую обстановку и не реагировать на внешние раздражители.

Лекцию о физиологии стресса и специфике борьбы со стрессовой нагрузкой прочитает психофизиолог, основатель центра «Нейрофитнес», популяризатор науки о мозге **Вячеслав Лебедев**.

На вопрос о том, какими альтернативными способами снятия психологического напряжения можно воспользоваться в кризисной ситуации, ответит создатель и учредитель Центра арт-терапии, скульптор, заслуженный художник РФ, член-корреспондент Российской академии художеств, профессор Международной академии архитектуры, кандидат искусствоведения и квалифицированный специалист в области арт-терапии **Игорь Бурганов**.



Российское
общество
Знание

О деятельности психологов-волонтеров со слушателями поговорит федеральный координатор направления «Психологическая помощь населению» **Лейла Гаджимагомедова**.

В рамках марафона также будут показаны фильмы, посвященные темам стресса и поиска душевного равновесия. Документальная картина Российского общества «Знание» «Что такое стресс?» поможет ответить на следующие вопросы: испытывает ли современный человек больше стресса, чем наши предки, как стресс влияет на наш организм, можно ли «приручить» стресс и научиться им управлять, помогает ли шоколад в борьбе со стрессом.

Фильм «Не быть безучастным: путь волонтера» из цикла «Люди будущего» посвящен волонтеру Анастасии Маренцовой. Девушка поделится своей историей о том, как, помогая другим, можно прийти к пониманию себя, и назовет три самых важных правил своей жизни. Кинокартина также затронет такие общественно значимые темы, как паллиативная помощь, помощь подопечным детских домов и другие.

Трансляция марафона будет доступна в социальной сети [ВКонтакте](#) и на [сайте](#) Российского общества «Знание».

Ссылка на фото и видео (будет обновляться) с мероприятия: https://disk.yandex.ru/d/qzJO-cetk3e_ZQ

Российское общество «Знание» ведет свою историю от советской общественной организации, основанной в 1947 году по инициативе представителей советской интеллигенции как «Всесоюзное общество по распространению политических и научных знаний» (с 1963 года — Всесоюзное общество «Знание», с 1991 года — Общество «Знание России»). Члены Общества занимались популяризацией науки, читали лекции о достижениях советского хозяйства и промышленности. В 2016 году «Знание России» было преобразовано в Общероссийскую общественно-государственную просветительскую организацию Российское общество «Знание». 21 апреля 2021 года в ходе Послания Президента РФ Федеральному собранию РФ Владимир Путин заявил о необходимости перезапуска Российского общества «Знание» на современной цифровой платформе.

Контакты для аккредитации СМИ:
Паскеева Саня +7 926 566 85 21



Российское
общество
Знание

Морозова Ульяна + 7 985 787 47 71
pr@znanierussia.ru