

8. Если ощущение «я некрасив(а)» уже заставляет вас снова и снова смотреться в зеркало и думать, что изменить, сначала пройдите оценку восприятия своего тела, а потом обсуждайте операцию

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

немного денег

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди тех, кто идёт на пластическую операцию, примерно у 15% есть телесное дисморфическое расстройство. Это когда недостатки, которые другие почти не замечают, кажутся настолько большими, что мешают жить. Среди тех, кто обращается к дерматологу ради улучшения внешности, таких примерно 13%. В обеих группах более 70% — женщины. Такие люди после исправления одного участка переключаются на следующий. Операция этого не решает. Сначала запишитесь на один приём, чтобы проверить, не ваш ли это случай, а потом решайте, делать ли операцию.

Затраты

Китай — исходная версия. Записаться на один приём в отделение психиатрии или клинической психологии в Китае — несколько десятков юаней. Самое трудное — сходить туда до того, как назначите операцию.

Цена в России (ориентир)

приём психиатра или клинического психолога (за приём): от 2 500 до 4 000 ₽.
Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По правилам собрали все 33 исследования и объединили их результаты для расчёта. Среди пациентов пластических хирургов распространённость телесного дисморфического расстройства (когда недостатки, которые другие почти не замечают, кажутся настолько большими, что мешают жить) составила 15.04%. В отдельных исследованиях она была в пределах 2.21%–56.67%. Если пересчитать в число людей, примерно 15 из каждых 100 человек, идущих на пластическую операцию, соответствуют критериям этого расстройства. В отдельных исследованиях — от 2 до 57 человек. Средний возраст этой группы — 34.54 ± 12.41 года. Второе число — величина отклонения в большую или меньшую сторону. 74.38% — женщины. Среди пациентов дерматологов распространённость составила 12.65%, в отдельных исследованиях — 4.52%–35.16%. Средний возраст — 27.79 ± 9.03 года, 76.09% — женщины. Авторы рекомендуют пластическим хирургам и дерматологам по собственной инициативе проводить оценку, выявлять людей с высоким риском и организовывать совместное ведение пациентов несколькими отделениями

Примечания

Китай — исходная версия. Доли, полученные в отдельных исследованиях, составляют от 2.21% до 56.67%. Разница огромна. Причина в том, что использовались разные опросники и обследовались разные группы людей. Поэтому можно сделать лишь вывод: «доля немаленькая, стоит сначала пройти скрининг». Нельзя считать 15.04% точным числом. По этой же причине присвоен уровень В. У подавляющего большинства людей, которые хотят пройти эстетические медицинские процедуры, нет психологических проблем. Этот пункт касается небольшой части людей, у которых это «повторяется, не прекращается и уже мешает работе и общению». Операция не решает их проблем. Вот несколько признаков: человек подолгу в течение дня рассматривает или скрывает какой-то участок тела, из-за этого избегает общения или фотографирования, а после исправления одного участка переключается на следующий.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ribeiro RVE (2017). Prevalence of Body Dysmorphic Disorder in Plastic Surgery and Dermatology Patients: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Aesthetic Plast Surg.*

Россия — источники цен

1. euromed-plus.ru — приём психиатра или клинического психолога: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. euromed-plus.ru/price
2. Цены в России: sofyaadrobinskaya.ru — приём психиатра или клинического психолога: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. sofyaadrobinskaya.ru
3. Цены в России: rgnkc.ru — приём психиатра или клинического психолога: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. rgnkc.ru/platnye-categorii/priem-vracha-psihiatra