

---

## Психологи МЧС России обучили журналистов и блогеров Оренбурга методам саморегуляции

11 Августа 2017



В преддверии 200-летия пожарной охраны Оренбуржья в начале августа для журналистов и операторов местных телеканалов, а также блогеров региона устроили мероприятия в подразделениях Главного управления МЧС России по Оренбургской области.

Журналисты побывали на испытательном полигоне Оренбургского филиала ВНИИПО МЧС России. Наиболее отважным и решительным предложили пройти огневую психологическую полосу в комплекте боевой одежды пожарного. Полосу они преодолевали под наблюдением специалистов психологической службы Главного управления МЧС России по Оренбургской области Нины Гежа и Елены Лазаревой.

Перед прохождением полосы психологи рассказали журналистам о методах быстрого восстановления своего функционального состояния, а также дали рекомендации о том, как вести себя в стрессовой ситуации. Журналисты были благодарны за данные рекомендации, поскольку это помогло справиться с волнением во время преодоления полосы.

Блогеры прошли всю процедуру становления газодымозащитника. В рамках этого мероприятия психологи МЧС России, провели с ними психодиагностическое обследование, которое проходят пожарные перед аттестацией на право работы в дыхательных аппаратах и объяснили необходимость и важность данной процедуры.

Затем наиболее смелым и отважным блогерам предоставили возможность почувствовать на себе нелегкий труд пожарных и завели в теплодымокамеру, на выходе из которой их встречали психологи. Эмоции у посетителей были очень яркие, некоторые были впечатлены посещением теплодымокамеры и были рады поделиться своими чувствами с психологами.

«Такие мероприятия помогают лучше понимать друг друга – отметила психолог Нина Гежа, - ведь при возникновении ЧС и пожаров сотрудники пожарной охраны, журналисты и население находится как бы на разных сторонах, и не всегда удается добиться взаимопонимания. Такие встречи помогают вести диалог, поделиться особенностями работы друг друга».

---

Журналисты и блогеры поздравили сотрудников пожарной охраны Оренбургской области с праздником и выразили пожелания чаще встречаться на подобных совместных мероприятиях.



