



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

## Психологическое просвещение

Специалисты Центра экстренной психологической помощи МЧС России работают с пострадавшими в самых сложных жизненных ситуациях. Опираясь на свой опыт, они знают, насколько каждому человеку необходимо психологическое просвещение и формирование блока знаний для того, чтобы сделать свою жизнь и жизнь своих близких психологически комфортной.

Специалистами Центра экстренной психологической помощи МЧС России совместно с Министерством здравоохранения Российской Федерации разработаны практические пособия «Оказание первой помощи пострадавшим» и «Психологическая поддержка».

Кроме того, ряд методических рекомендаций, разработанных психологами МЧС России, посвящены психологическому благополучию. Весной 2020 весь мир столкнулся с опасным явлением - распространением новой коронавирусной инфекции. События, связанные с вирусом, затрагивают целые народы и страны - это серьезное эмоциональное воздействие на человека и общество в целом. Специалисты Центра экстренной психологической помощи МЧС России в период пандемии наравне с другими российскими службами работают в режиме повышенной готовности. Главная задача психологов - помочь людям справиться со сложной ситуацией и пережить период самоизоляции.

В 2023 и 2024 годах специалисты Центра экстренной психологической помощи актуализировали памятки "Психологическая поддержка", "Стресс.

Инструкция по применению" и "Оказание первой помощи пострадавшим".

Ниже вы можете ознакомиться с нашими методическими рекомендациями и пособиями на интересующую вас тему.

[3.Как меньше тревожиться.docx](#)

DOCX, 16.1 kB

[Скачать DOCX, 16.1 kB](#)

[4. Как найти специалиста.docx](#)

DOCX, 13.0 kB

[Скачать DOCX, 13.0 kB](#)

[5. Как понять, что пора обратиться к психологу или психотерапевту.docx](#)

DOCX, 13.9 kB

[Скачать DOCX, 13.9 kB](#)

[6. Саморегуляция пр помощи физических упражнений.docx](#)

DOCX, 16.8 kB

[Скачать DOCX, 16.8 kB](#)

[7. Как вести себя с детьми.docx](#)

DOCX, 18.8 kB

[Скачать DOCX, 18.8 kB](#)

[8. Как вести себя с подростками.docx](#)

DOCX, 19.5 kB

[Скачать DOCX, 19.5 kB](#)

[9. Как перестать бесконечно скроллить новости.docx](#)

DOCX, 15.8 kB

[Скачать DOCX, 15.8 kB](#)

[10. Как справиться со стрессом.docx](#)

DOCX, 17.9 kB

[Скачать DOCX, 17.9 kB](#)

[11. Как стресс влияет на общение.docx](#)

DOCX, 17.5 kB

[Скачать DOCX, 17.5 kB](#)

[12. Саморегуляция при помощи воображения.docx](#)

DOCX, 16.1 kB

[Скачать DOCX, 16.1 kB](#)

[13. Как эмоции влияют на нашу жизнь.docx](#)

DOCX, 18.5 kB

[Скачать DOCX, 18.5 kB](#)

[14. Как начать строить планы на будущее.docx](#)

DOCX, 13.4 kB

[Скачать DOCX, 13.4 kB](#)

[15. Методы саморегуляции-дыхание.docx](#)

DOCX, 15.7 kB

[Скачать DOCX, 15.7 kB](#)

[Про психологическую помощь](#) [Стресс](#) [Кризисные состояния](#) [Саморегуляция](#)

[Статьи и разработки](#) [Детско-родительские отношения](#) [Отношения](#)

[Первая помощь и психологическая поддержка](#) [Психологическая поддержка](#)

[в период эпидемии или пандемии](#) [Статьи](#) [Статьи сотрудников](#)

[Обзор психологических исследований](#)