



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

СМИ о нас

[Елена Чумакова: Работа научила ценить каждую минуту и день своей жизни](#)
[22.07..2024](#)

[В Брянске продолжает работу областная весенняя «Школа психологии»](#)
[17.04.2024](#)

[Нервы на пределе. Психолог МЧС о том, как реагировать на шокирующие события](#) [28.03.2024](#)

[В Омской области прошел первый этап конкурса «Человеческий фактор»](#)
[14.03.2024](#)

[В Черкесске определили победителей первого этапа Всероссийских соревнований «Человеческий фактор»](#) [13.03.2024](#)

[В Бурятии определили победителей отборочного этапа студенческой лиги Всероссийских соревнований «Человеческий фактор»](#) [13.03.2024](#)

[Всероссийские соревнования «Человеческий фактор»](#) [13.03.2024](#)

[I этап студенческой лиги Всероссийских соревнований «Человеческий фактор»](#) [11.03.2024](#)

[Внимание на "Человеческий фактор"](#) [07.03.2024](#)

[Новосибирские студенты приняли участие во Всероссийских соревнованиях «Человеческий фактор»](#) [06,03,2024](#)

[Соревнования "Человеческий фактор": лига профессионалов 05.03.2024](#)

[В Республике Алтай состоялся 1 этап соревнований «Человеческий фактор» 01.03.24](#)

[Подведены итоги отборочного этапа Всероссийских соревнований «Человеческий фактор» в Краснодаре 01.03.24](#)

[Самарские студенты приняли участие в первом этапе соревнований «Человеческий фактор»](#)

[В Югре состоялся 1 этап 11-х соревнований по первой помощи и психологической поддержке «Человеческий фактор» 22.02.2024](#)

[Оперативные службы отработали взаимодействие при ликвидации ДТП под Екатеринбургом 21.02.2024](#)

[В Кузбассе определили лидеров отборочного этапа Всероссийских соревнований «Человеческий фактор» 16.02.2024](#)

[«Человеку хочется, чтобы поняли глубину его боли»: как психологи МЧС России спасают сердца 27.12.2023](#)

[Нарушился сон : психолог описала проблемы брянских школьников, переживших трагедию 11.12.2023](#)

[Брянским школьникам, родителям и педагогам оказывают психологическую помощь 10.12.2023](#)

[Психологи рассказали татарстанцам, как преодолеть паническую атаку. НТР-24 от 7.11.2023](#)

[Видео-сюжет о лучшей комнате психоэмоциональной разгрузки в Алтайском крае. Вести Алтай от 11.10.2023](#)

[Обновление нормативной базы. Газета "Спасатель" МЧС России от 24.06.2023 г. № 26 \(885\)](#)

[Практическая психология. Газета "Спасатель" МЧС России от 03.06.2023 г. № 23 \(882\)](#)

[Профессионалы выявили лучших. Газета "Спасатель" МЧС России от 03.06.2023 г. № 23 \(882\)](#)

[Желание и умение помочь. Газета "Спасатель" МЧС России от 20.05.2023 г. № 21 \(880\)](#)

[Те, кто рядом в трудную минуту. Газета "Спасатель" МЧС России от 06.05.2023 г. № 19 \(878\)](#)

[Психологи МЧС России помогают жителям Бейрута. Россия 24.09.08.2020](#)

[Новый культурный код: почему психологическое просвещение необходимо всем. Россия Сегодня. 27.06.2020](#)

[В какой момент на самоизоляции нужно обратиться к психологу? Отвечает МЧС. Россия Сегодня. 14.05.2020](#)

[Психологи МЧС России дали советы, как справиться с тревогой в период самоизоляции. РИА ФАН. 14.04.2020](#)

[В МЧС подвели итоги деятельности психологической службы в 2019 году. Россия Сегодня. 18.12.2019](#)

[Психологи МЧС помогли почти 140 тысячам россиян пережить трагедии за 20 лет. Россия Сегодня. 17.09.2019](#)

[Психологи «горячей линии» МЧС рассказали об историях спасения и трагических совпадениях. РИА ФАН. 23.08.2019](#)

[VI Всероссийские студенческие соревнования по первой помощи прошли в Москве. РИА ФАН. 13.04.2019](#)

[Мы — там, где люди, попавшие в беду. РИА ФАН. 01.03.2019](#)

Суровая, но покоримая Арктика

В рамках круглого стола «Медицина чрезвычайных ситуаций: опыт и инновации» эксперты обсудили применение современных медицинских технологий для оказания помощи в арктической зоне

Среди прочих сообщений особое внимание привлек доклад заместителя директора по научной и учебной работе ВЦЭРМ им. А. М. Никифорова МЧС России Виктора Рыбникова. Эксперт рассказал, как впервые в природных условиях Арктики было апробировано новое отечественное медицинское оборудование — модуль ММА-1, транспортные ЭЖМО и ИВЛ, обеспечивающие жизненно важные функции пострадавшим при эвакуации вертолетом, а также термозащитные изделия. Испытываемое отечественное оборудование эффективно и позволяет снизить риски для пострадавшего на этапе медицинской эвакуации.

Опыт работы в арктической зоне поделился еще один участник круглого стола — начальник службы авиационного госпиталя и организации медицинской помощи при ЧС отряда Центроспас МЧС России Игорь Яковлев. Он рассказал об опыте проведения участниками экспедиции трудноподъемного



маршрута в 1700 км (см. «Спасатель» № 12).

— Цель нашей экспедиции заключалась в том, чтобы понять, как мы можем помочь пострадавшему и обеспечить оказание медицинской помощи до этапа авиамедицинской эвакуации. Люди, кото-

ры с пострадавшим, должны понимать, что природа может поставить их в непредсказуемые условия и временные факторы будут совершенно другими, — поделился Игорь Яковлев.

Среди вводных задач экспедиции в условиях Арктики были ликвидация ДТП, сравнение возможностей ГАСИ,

СПРАВКА

Модуль медицинский авиационный (ММА-1) — конструкция, устанавливаемая на вертолетах и самолетах, которая обеспечивает медицинскую эвакуацию пациента в тяжелом и крайне тяжелом состоянии. На модуль закреплены съемные медицинские носилки. При эвакуации они устанавливаются в автомобиль скорой помощи или на больничный подкат, что избавляет врачей от необходимости перекладывать пациента.

Экстракорпоральная мембранная оксигенация — технология искусственного кровообращения, при которой центрифужный насос прокачивает кровь через мембранный оксигенатор, где осуществляется газообмен. ЭЖМО применяется для пострадавших с респираторной и сердечно-сосудистой недостаточностью.

Термозащитные изделия (термоодеяло, термонеосер, перчатки, термозащита для капельницы) — оборудование, используемое в условиях низких температур. Изделия работают от аккумуляторов и перспективны для использования в Арктике.

проведение АСДНР на месте обрушения зданий, преодоление участка сильно пересеченной местности вне дорог общего пользования в максимально короткие сроки, оказание помощи пострадавшим, проведение работ по вытаскиванию застрявшей техники и ее буксировка.

Медицинская служба Центроспаса сопровождала экспедицию во время всего маршрута и отвечала за отработку хранения и транспортировки снаряжения и лекарственных препаратов при низких температурах во время проведения поисково-спасательных операций.

Практическая психология

Что заботит людей в 2023 году? Как успокоить себя и другого во время ЧС? Что такое техника 1-2-3-4-5? Об этом и многом другом можно было узнать на стенде ЦЭП МЧС России

И не только узнать, но и пройти опрос для выявления уровня психологической просвещенности и отработать различные приемы первой помощи. Чрезвычайный психолог Анастасия Шигоева рассказала об этом подробнее.

— Анастасия, что вы предложили посетителям на вашем стенде?

— На стенде наши специалисты занимались психологическим просвещением. Люди все чаще стали интересоваться психологическими темами. В этом году мы проанализировали самые актуальные вопросы и выпустили плакаты с их разбором. Мы опирались на телефонные обращения, которые поступали в ЦЭП. Актуальные темы сейчас — стресс, тревога, коммуникация, планирование и саморегуляция. На стенде мы предлагали гостям пройти небольшой опрос на планшете, состоявший из десяти вопросов. Каждый вопрос относился к одной из актуальных психологических тем. Пройдя опрос, участник сразу же получал результат относительно своего уровня психологической просвещен-

ности, а также приобретал новые знания, поскольку перед каждым вопросом была вводная часть с полевой информацией.

— После опроса участники могли получить консультацию психологов?

— Разумеется, мы обсуждали с участниками, какие вопросы ему показались более значимыми и что он для себя отметил. Это очень важно, ведь когда ты знаешь свои реакции — можешь предположить, как будешь действовать в той или иной ситуации. Зная свои сильные и слабые стороны, человек понимает, какая реакция во время ЧС у него будет первичной. После опроса, перейдя по QR-коду, любой желающий мог получить нашу памятку, где собраны полезные статьи по психологии. Например, одна из статей цикла посвящена тому, как правильно отбирать информацию, как с ней взаимодействовать и учитывать, какое влияние она на тебя оказывает. К тому же на стенде были манекены, на которых мы показывали, как отработать различные приемы первой помощи, и любой же-

лающий мог попрактиковаться под присмотром специалиста.

— Какие техники можете рекомендовать для управления своим психоэмоциональным состоянием?

— Например, технику саморегуляции 1-2-3-4-5. Суть ее проста. Сначала человек должен сфокусироваться на пяти предметах, которые он видит вокруг. Потом сосредоточиться на четырех звуках. Затем потрогать три любых предмета и почувствовать два различных запаха. И последнее — попробовать что-либо одно на вкус. Чем полезна эта техника? Дело в том, что когда человека захватывает тревожное переживание, он находится как бы «в прошлом», в своих воспоминаниях. Техника 1-2-3-4-5 помогает сфокусироваться на моменте «сейчас», что важно, ведь тревожные переживания мешают здраво оценивать ситуацию и грамотно действовать.

— А какие техники вы рекомендуете при сильном стрессе?

— Есть техника «Безопасное место». Суть в том, что человек представляет или вспоминает

место, где он чувствовал себя спокойно и безопасно. Например, из детства. Для любителя природы безопасным местом может оказаться лес, а для того, кто вырос в мегаполисе, возможно, это будет какая-то часть его квартиры. Нужно мысленно перенестись в безопасное место, представив его во всех деталях. Когда человек сфокусирован на чем-то приятном, его организм расслабляется. Ведь наша психика и тело связаны. Если неприят-

ная ситуация вызывает яркий всплеск чувств и эмоций, опасность заключается в том, что эти эмоции могут заставить человека принять необдуманные решения. Еще очень полезны дыхательные упражнения. Во время стресса нужно сделать восемь размеренных вдохов и восемь глубоких выдохов. Таким образом мы перезапускаем свою парасимпатическую систему, снимаем напряжение и становимся более сосредоточенными.



Подготовила Мария Голетниани

Участники напутствовали почтенные гости: заместителя министра МЧС Валентина Антропова и заместителя председателя Госдумы Анну Кузнецову. Спасатели предстояло ответить на 12 теоретических вопросов по первой помощи



и психологической поддержки. Затем продемонстрировать свои навыки на практике: каждая команда одновременно оказывала помощь нескольким пострадавшим с совершенно различными состояниями. Пострадавшими выступили статисты, которые полноценно играли свои роли, изображая такие острые стрессовые реакции, как агрессия, истерика, страх и паника. Антураж добавляли раскрасившие краской часть тела — имитация ранений уха и глаза, перелома пальца и ранения груди. Манекен имитировал пострадавшего без сознания и самостоятельного дыхания.

Каждый участник соревнования должен был четко выполнять инструкции, за этим следили судьи. В конце спасатели обучали других людей принципам оказания помощи

при неотложных состояниях и острых стрессовых реакциях. Судьями соревнований выступили специалисты ЦЭПП МЧС России, Пожарно-спасательного центра Москвы, Центрального научно-исследовательского института пр-

ганизации и информатизации здравоохранения, Московского территориального научно-практического центра медицины катастроф, спасатели международного класса отряда Центроспас.

Борьба шла напряженная, ведь уровень навыков оказания первой помощи у профессиональных спасателей высок. В итоге призовые места распределились следующим образом:

- I место — команда «Опергруппа 43» ГУ МЧС России по Кировской области;
- II место — команда «Юный спасатель» ГУ МЧС России по Свердловской области;
- III место — команда «МАКАСЦы» Мурманского арктического спасательного центра.



Юлия ШОЙГУ, директор ЦЭПП МЧС России

Помимо того что я — психолог, я еще и аттестованный спасатель, поэтому очень хорошо знаю, как дорого обходится бесточность и отсутствие культуры безопасности. Поэтому уже много лет одним из приоритетов работы ЦЭПП МЧС России является пропаганда культуры безопасного поведения. И делаем мы это на разных площадках: активно сотрудничаем с Минпросвещения России в рамках обновления предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», выпускаем памятки для населения, проводим культурно-просветительские мероприятия, одно из которых — Всероссийские соревнования «Человеческий фактор». Они позволяют профессионалам из разных уголков страны встречаться и в соревновательном режиме обмениваться навыками оказания первой помощи. А в качестве статистов выступают самые молодые наши коллеги — курсанты АПС МЧС России, которые таким образом осваивают азы.

Понятие «культура безопасности» для меня важно и как для спасателя, и как для психолога, но в первую очередь — как для человека. Первая помощь — это в общем-то простые действия, объединенные в понятный алгоритм. Но для того чтобы пользователь получил «простой продукт», ведется огромная, ритмичная и постоянная работа. Соревнования «Человеческий фактор» — важная часть популяризации правильных знаний о первой помощи.

Дарья КОЗЛОВА, команда «Опергруппа 43»

Я работаю психологом отделения по психологическому обеспечению в МЧС с сентября 2020 года. С «Человеческим фактором» знакома еще



со студенчества, в 2018 году участвовала в финале в составе команды «Витка». Мы тогда заняли пятое место.

Сейчас я уже сама тренирую ребят из студенческой лиги, в этом году моя команда «Мыслители» заняла в финале второе место. Для меня эти соревнования — невероятный опыт, который тесно переплетается с моей каждодневной деятельностью. Ощущения от победы пока понять не могу — вложено много сил, времени в подготовку, и не верится, что мы это действительно сделали.

Тамара НОВАДОВА, команда «Звезда надежды»

По профессии я фельдшер. Всю жизнь проработала в анестезиологии, но в какой-то момент решила поменять свою жизнь и пришла в СПСЧ ГУ МЧС России по Свердловской области.

Участвую в ЧФ с прошлого года. Мы не заняли призовых мест, но получили много информации, пообщались с коллегами, посмотрели, как работают команды, поняли, что к чему, как и что нужно делать.

Для себя полезнее всего считаю навыки оказания пси-

хологической помощи. Человечу нужно помочь справиться со своими эмоциями в ЧС. Шкалы эмоций нужно грамотно направить, чтобы пострадавшие не нанесли вреда себе и окружающим, это важно.

София ЕЛЬЦОВА, команда «Спец»

Я работаю в камчатской СПСЧ. Моя история в «Человеческом факторе» началась с Дальневосточной ПСЧ МЧС России, где я впервые — ради интереса — участвовала в соревнованиях «Человеческий фактор». Тогда моя команда вышла в полуфинал, заняв первое место в Приволжье. К сожалению, мы не смогли пройти в финал, однако это подорвало азарт попробовать еще раз на следующий год. Но результат был примерно таким же — на региональном уровне мы лучше, а дальше проигрывали.

Придя на службу в СПСЧ и услышав предложение поучаствовать в ЧФ, я не колебалась ни секунды и сразу же набрала команду. И вот мы в финале, это огромный успех!

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭПП МЧС России



ЦИФРЫ

Бесстрастные цифры статистики утверждают, что от оказания первой помощи погибает столько же людей, сколько и от онкологических заболеваний. Так, первая помощь оказывается менее чем в 2% случаев, в то время как неотложные мероприятия требуются 65% пострадавших.

Конкурс «Московские мастера» существует уже четверть века. 26 апреля в Московском институте психологии прошел финальный этап конкурса, определявший лучшего психолога столицы.

Победительницей стала Екатерина Белоусова — специалист отдела экстренного реагирования ЦЭПТ МЧС России. Уже 14 лет она помогает людям справиться с эмоциями после чрезвычайных ситуаций не только в нашей стране, но и за рубежом. Екатерина награждена почетной грамотой «За мужество и ликвидацию последствий землетрясения в Чили» и награждена знаком МЧС России «За участие в ликвидации последствий ЧС».

— Екатерина, почему вы решили работать в МЧС?

— Отчасти это было интуитивное решение. Попробовав разные направления в психологии, я поняла, что мне хочется заниматься психологическим консультированием людей, переживающих трудные ситуации в жизни. В МЧС в этом и состоит моя работа. Хотя, конечно, у психолога, работающего во время ЧС, много и других задач. Например, мне необходимо присутствовать во время оповещения теп погибших.



— Вы работаете со случаями суицидального поведения. Что чаще всего является их причиной?

— На этот отчаянный шаг идут по разным причинам, но всех объединяет тот факт, что люди в какой-то момент жизни не видят другого пути.

— Какие методы вы используете в своей работе?

— Всегда стараюсь опираться на позитивные качества человека, чтобы он, говоря словами знаменитого психолога и психотерапевта Джеймса Бьюджентала, мог почувствовать себя чем-то большим и способным на большее в ситуации.

ей жизни. Видел мой задача — сделать так, чтобы отчаявшийся человек увидел выбор там, где раньше его не замечал.

— Есть ли универсальные правила оказания экстренной психологической помощи во время ЧС?

— Первым делом мы собираем информацию о том, что произошло. Далее проводим оценку состояния пострадавших: отдаем тех, кому нужна срочная помощь, от тех, кто справляется сам. Мы не бежим сразу к пострадавшим, потому что паника — это естественная реакция на ситуацию. В первую очередь нас интересуют непродуктивные реакции — истерики и агрессия. Такие реакции истощают человека и не дают возможности справиться с ситуацией. Кроме того, мы должны позаботиться о том, чтобы спасатели смогли полноценно выполнять свою работу, а делать это среди паникующей толпы непросто.

— Какое происшествие навсегда оставило след в вашей душе?

— В 2013 году произошла большая авария в селе Озонино в Московской области: в рейсовый автобус

влезли КамаЗ, грузинский автобус. На момент аварии в автобусе находились 64 человека, все находилось из них погибли. Многие люди ехали на дачу, среди них были семейные пары с детьми — и вдруг такая трагедия. Наша команда тогда оперативно прибыла вместе с Центроспасом на вертолете. Поэтому, естественно, мы застали аварию в самых страшных красках. Как сейчас помню: стоит мужчина в шоковом состоянии, а рядом его погибшая супруга. За подобным очень тяжело наблюдать.

— Как вам удается не зацепляться за чужих переживания?

— Первые годы было тяжело, периодически я даже плакала. Но со временем пришла мысль о том, что мир так устроен. Я не стала бесчувственной, скорее научилась справляться со своими эмоциями, принимая ситуацию, какими бы они ни были. После командировок мы часто делимся с коллегами переживаниями, чувствами и историями, защищавшими нас. Это помогает. К тому же у нас есть отдел реабилитации, который занимается нашими восстановлением, если потребуется.

— У вас были мысли уйти из МЧС и заняться менее стрессовой деятельностью?

— Был момент, когда я думала, что больше не могу. Но потом переключилась на занятие фотографией, и это помогло мне восстановиться. Вскоре я все же осознала, что не представляю свою жизнь без активного взаимодействия с людьми и помощи им. Но, разумеется, важно переключать внимание на другие вещи. Я, например, люблю посещать художественные выставки. Да и вообще смотреть на прекрасное очень приятно.

— Какие качества важны для психолога МЧС?

— Должна быть увлеченность людьми и желание находиться рядом с ними в трудную минуту. Я бы назвала это добротой. И, естественно, необходимо принятие того факта, что все люди имеют свою ценность и ценность. Будет сложно работать, если ты осуждаешь людей или слишком категоричен в своих суждениях. Доброта, принятие и эмпатия — без них в нашей работе никак.

Мария Голетани,
по материалам
пресс-службы
ЦЭПТ МЧС России

Спасатели всегда найдут общий язык

В Грозном на базе Чеченского ПСО МЧС России состоялась аттестация и подтверждение статуса спасателей МЧС России международного класса. Алексей Селютин и Евгений Поваров — одни из прошедших проверку

Аттестуемые выполнили комплекс задач по отработке действий в случае возникновения происшествий в природной и техногенной среде, а также сдали зачеты по филологическому языку, оказанию первой и психологической помощи пострадавшим, работе со средствами массовой информации. Всего в Грозном аттестация и подтверждение статуса получили 13 спасателей.

Алексей Селютин — сотрудник отряда Центроспас. Ранее он уже был в Грозном, правда, в далеком 1995 году — с гуманитарной миссией.

— Бывало ли в вашей практике работы за рубежом, что ЧП выходило из-под контроля?

— Как раз, чтобы этого не произошло, и собираются команды со всех стран. Наш уровень подготовки и слаженная работа позволяют принимать решения в кратчайшие сроки. На уровне спасателей международного класса все можно решить.

— Как много зависит от командного духа?

— Любому спасателю международного уровня должен уметь работать в команде. Это можно считать нашими основными принципами, потому что на месте, где действуют и другие команды, мы будем контактировать не только друг с другом. Слава богу, моя команда меня никогда не подводила, и мы вместе с остальными находили общий язык.

— Есть ли объединяющая всех спасателей система?

— Наш отряд Центроспас, как и Сибирский, и Хабаровский отряды, аттестован по системе ИСАРАС. Это уровень, которому команды международного класса должны соответствовать.

— Что вы считаете главным в своей работе?

— Видеть необходимый результат, на который потрачено столько сил и времени. Передавая спасенного человека медикам — невероятное чувство!

Для сотрудника Российско-Армянского центра гуманитарного реагирования Евгения Поварова также, как и для Алексея Селютина, прошедшая в Грозном аттестация



была легкой по счету. Он проработал почти 20 лет в Сочинском отряде ЮРПС МЧС России. Ранее оставшись без родителей, Евгений прислушался к детскому желанию быть спасателем. Это помогло ему справиться с трудностями

и не сойти с правильного пути.

— Какая из прошлых спасательных операций вам запомнилась больше всего?



— Когда в 2000 году в Грузии работал российский Ил-18. Тогда в Аджарии погибло 84 человека. Это была действительно тяжелая ситуация.

— Куда вы летали в последний раз в составе Рос-

сийско-Армянского гуманитарного центра?

— У нас были гуманитарные операции в Сирии и Иране. В Иране, в частности, было сначала наводнение, а потом землетрясение. Обычно в таких ситуациях наряду с едой и медикаментами возникает острая необходимость в палатках и одежде. Конечно же, мы привезли все, что было нужно пострадавшим от стихийных бедствий.

— Бывало ли так, что со спасателями из других стран не удавалось работать?

— Нет. Спасатели международного уровня всегда найдут общий язык. Какой бы масштабной ни была ситуация и сколько бы команд из разных стран не собралось, мы всегда найдем подход друг к другу.

Зулихан Ахматукаева
Фото Тимур Тажумова
Пресс-служба
ГУ МЧС России
по Чеченской Республике

Мероприятие состоялось 18 мая в стенах старейшего учебного заведения МЧС России — Академии ГПС, которая в этом году отмечает 90-летний юбилей. В составе судейской коллегии вошли представители МЧС России, Минздрава РФ, Департамента здравоохранения Москвы.

— Мы как сотрудники МЧС видели и понимали всю важность того, чтобы как можно больше людей — жителей, чтобы каждый человек в нашей стране — знал, как оказывать первую помощь, — поделился директор ЦЭПП МЧС России Юлиан Шойгу. — Ведь то, что сначала возникла «Студенческая лига», несомненно. Студенты, курсанты, которые получают образование в вузах и колледжах, — самая активная часть нашего общества, это люди, в которых мы очень хотели видеть все черты, необходимые для обеспечения стабильности как нашего настоящего, так и будущего: это и ответственность, и активность, и умение оказывать первую помощь человеку, как мне кажется, учит этим качества.

В ходе соревнований команды проходят через три этапа: отборочный, региональный и финальный. До финала 2023 года дошли 16 команд. Сам финал состоит из трех этапов.

На первом этапе участники за 25 минут должны были решить 12 тестовых задач по первой помощи и психологической поддержке.

Второе испытание заключалось в практической демонстрации приемов оказания первой помощи и психологической



ческой поддержки. Каждый участник команды последовательно выполнял четыре задания: оказывал первую помощь пострадавшему без сознания и самостоятельного дыхания на протяжении трех минут, затем — первую помощь и психологическую поддержку пострадавшему с ранением стопы и острой стрессовой реакцией страха. Далее переходил на третью точку, где оказывал первую помощь и психологическую поддержку пострадавшему с травмой плеча и острой стрессовой реакцией плача, и, наконец, оказывал первую помощь пострадавшему при полном нарушении проводимости дыхательных путей.

На третьем этапе участникам предстояло не только решить ситуационную задачу, но и обучить статистов — курсантов АПГС алгоритму

действий при оказании первой помощи и психологической поддержки.

Победителями юбилейных соревнований стали команда «What's up» Кубанского государственного университета, второе место заняла команда «Мыслители» Вятского государственного университета и завершила тройку лидеров команда «Феникс» Севастопольского государственного университета.

— Мы рассчитывали, что ребята, которые принимают участие в соревнованиях, не только сами освоят навыки оказания первой помощи, но и сумеют научить этому других, — говорит бессменный главный судья соревнований профессор Леонид Дежурный. — Уверен, что они в своих учебных заведениях станут надежными, грамотными помощниками преподавателей

и предмета «Безопасность жизнедеятельности» при обучении навыкам первой помощи и психологической поддержки.

Если в самом начале организаторы соревнований ставили перед собой задачу привлечь внимание к проблеме, то за десятилетие цели расширились — это расширение и актуализация профессиональных знаний в области оказания первой помощи и психологической поддержки гражданам, пострадавшим при чрезвычайных ситуациях, оценки уровня подготовленности студентов и унификация стандартов оказания помощи по всей стране.

— Мы посчитали, что за годы существования соревнований обучили несколько десятков тысяч молодых людей навыкам оказания первой помощи. Это уже хорошо, — отмечает Леонид Дежурный. — Но должны обучить десятки миллионов!

Финал соревнований «Профессиональной лиги» пройдет 2 июня в рамках Международного салона «Юбилейная безопасность» в Подольске на базе военно-патристического парка «Патриот».

Елена Медведева,
пресс-служба
ЦЭПП МЧС России

Дети — требовательные, но благодарные слушатели

Что реально знают школьники о противопожарных правилах, а чему их еще нужно обучить, выяснила сотрудница МЧС России



Юлия Медведева, главный специалист — эксперт отдела специальных проектов Департамента информационной политики МЧС России, в свободное от службы время

проводит занятия с первоклассниками в подмосковной школе. На уроке она не только рассказывает ребятам о том, что такое культура безопасного поведения, но и анализирует

уже имеющиеся знания, чтобы на следующих занятиях восполнить пробелы, ведь не выученные вовремя правила могут привести к страшным последствиям.

Ребята интересуются, как вести себя, если почувствовал запах дыма, что такое пожарный извещатель и зачем он нужен, почему нельзя оставлять заряженные гаджеты на ночь. Юлия Медведева отвечает на все вопросы.

— Дети — самая требовательная, но и самая благодарная аудитория, — говорит она. — Моя задача доступным и понятным для них языком рассказать о главных правилах, научить основам безопасного поведения, повысить культуру ответственности. К занятию я подготовила видеопрезентацию, в которой ярко и наглядно демонстрируются основные принципы безопасности.

В программе занятий не только актуальный блок правил и требований, но и занимательный рассказ о профессиях в системе МЧС России.

— Считаю крайне важным рассказывать школьникам о работе нашего министерства, о героях, которые ежедневно рискуют жизнью ради безопасности граждан, спасают людей, — поясняет Юлия. — В МЧС России трудятся представители нескольких десятков профессий.

Для школьников было настоящим открытием, что система МЧС России — это не только пожарные и спасатели. Ребята с интересом слушали рассказ о летчиках и дронах, водолазах и саперах, кинематографистах и ученым. Цифровизация и технологии искусственного интеллекта, новейшие науч-

но-технические разработки, уникальные методики спасения, не имеющие аналогов в мире, — первоклассники были по-настоящему поражены тем, сколько всего делается и создается сотрудниками МЧС России.

Урок вызвал интерес не только у ребят, но и у присутствовавших на нем учителей. Ведь так понятно и доступно, а самое главное — грамотно и компетентно с первоклассниками о безопасности еще никто не говорил. Но и взрослые, по словам Юлии, приходят к ней после занятий, чтобы задать уточняющие вопросы. Педагогический коллектив школы выражает Юлии благодарность и приглашает регулярно проводить подобные занятия уже в новом учебном году.

Дарья Крылова

Базы

27 июня в ЦЭПП МЧС России прошел семинар, посвященный актуальным изменениям в нормативных документах по оказанию первой помощи

Возглавил обсуждение директор ЦЭПП МЧС России Юлия Шойгу. Поводом для очередной встречи стали изменения в федеральном законодательстве в области оказания первой помощи, часть из которых уже вступила в силу 1 марта 2023 года. Прежде всего, это Федеральный закон № 135-ФЗ «О внесении изменений в статью № 31 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Трудовой кодекс РФ (статьи 216 и 227) и Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Речь также шла о дальнейшей работе по формированию нормативной базы в области оказания первой помощи.

Сегодня законодательство разделяет тех, кто обязан оказывать первую помощь, и тех, кто вправе это делать. К первой категории относятся, например, сотрудники органов внутренних дел РФ, сотрудники, военнослужащие, работники Государственной противопожарной службы, спасатели аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб. Во вторую группу входит в том числе лиц, находящихся вблизи пострадавшего (жизнепомощи) и сам пострадавший (самопомощи).

В настоящий момент Минздравом РФ разработана и утверждена примерная программа обучения лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь, а также программа дополнительного профессионального образования — повышение квалификации по подготовке преподавателей первой помощи. Минздравом России сформирован и рекомендован к использованию учебно-методический комплекс по первой помощи. Универсальный алгоритм оказания первой помощи внесен в программу изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

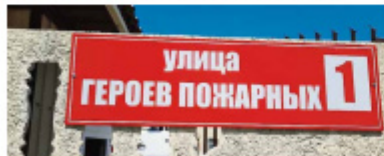
Однако сделать еще предстоит многое. В 2024 году должны быть приняты «Порядки оказания первой помощи», которые разрабатывает и утверждает Минздрав России совместно с заинтересованными ведомствами с учетом особенностей и задач, которые те решают.

Следует отметить, что для ЦЭПП просветительство в области первой помощи — одна из основных задач, ведь в универсальный алгоритм оказания первой помощи вводит психологическую поддержку пострадавших. Психологи ведомства как никто осознают значимость такого подхода, ведь психологической службой МЧС России накоплен огромный опыт в деле сохранения психического здоровья как личного состава МЧС России, так и пострадавших в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭПП МЧС России

Дань уважения

В Черкесске появилась улица Героев Пожарных



Решение о переименовании улицы было принято после рассмотрения обращения руководства ГУ МЧС России по Карачаево-Черкесской Республике в мэрию республиканской столицы. Теперь ПСЧ-2 и испытательная пожарная лаборатория расположены на улице Героев Пожарных.

С инициативой увековечения подвига пожарных выступил начальник Главка Александр Голоколенико.

— Это дань уважения тем, кто стоял у истоков создания и развития противопожарной службы, а также благодарность доблестному труду нынешнего поколения огнеборцев, — отметил он.

Бала Черкессова, пресс-служба ГУ МЧС России по КЧР

Новая техника поступила на вооружение территориальных управлений МЧС России



28 июня состоялась церемония вручения пожарным и спасателям Белгородской области 11 единиц техники.

Новые автомобили оснащены современным аварийно-спасательным оборудованием, они предназначены для тушения пожаров и спасения людей, оказания помощи при ликвидации последствий ДТП, специальной обработки в условиях радиационного и химического заражения, транспортировки взрывоопасных предметов.

Всего в ГУ МЧС России по Белгородской области передано четыре пожарные автоцистерны и мобильный комплекс специальной обработки на базе КамАЗа, автофургон для службы разминирования, снегоболотоход и четыре легковых оперативно-служебных автомобиля. Новейшие образцы техники позволят выполнить приоритетную задачу по обеспечению безопасности региона на более высоком уровне.

Это не первая партия современной техники, которая поступает на вооружение белгородских пожарных и спасателей в 2023 году. В общей сложности за первое полугодие автопарк подразделений МЧС России в регионе пополнился 30 транспортными средствами.

Ранее обновление пожарно-спасательного парка прошло в Кубассе. Шесть современных пожарных машин поступили в распоря-

жение спасателей региона по федеральной целевой программе МЧС России, направленной на обновление парка пожарной техники. Автомобили укомплектованы современным пожарно-техническим вооружением, аварийно-спасательным инструментом, системами связи и другой необходимой техникой.

— Машин обладают усовершенствованными характеристиками по сравнению с их аналогами предыдущих поколений: они мощнее, проходимее, скоростные, лучше оснащены, — отметил Алексей Шутыгин, начальник ГУ МЧС России по Кемеровской области — Кузбассу. — Пополнение автопарка такой техникой будет способствовать повышению оперативности и эффективности реагирования при различных чрезвычайных происшествиях, а это значит — больше спасенных жизней и меньший ущерб, нанесенный огнем.

Новая техника уже отправилась в пожарно-спасательные подразделения Кузбасса. Так, три автоцистерны на базе автомобилей КамАЗ будут введены в боевые расчеты кемеровских ПСЧ, две — в пожарно-спасательные части Новокузнецка, еще одна автоцистерна на базе «Урала» будет работать в боевом расчете пожарной части Мариновка.

Виктор Жестков, по материалам региональных пресс-служб



На этот титул претендовали специалисты из филиалов Центра экстренной психологической помощи, специальных управлений, спасательных центров и вузов МЧС России.

Соревнования проводились в два этапа. Первый прошел еще весной в заочном формате. Заявки подали 133 психолога. Все они прошли тестирование на знание нормативно-правовых документов, связанных со служебной деятельностью, и показали владение профессиональными знаниями, умениями и навыками. По результатам выбрали десять лучших. Они и приняли участие во втором этапе, который прошел уже в очной форме в сентябре в рамках ежегодной научно-практической конференции психологов МЧС России.

Финальный турнир состоял из трех частей. Первая — конкурс визитных карточек. Психологи должны были подготовить самопрезентацию — короткое видео, отражающее их работу.



Вторая часть — проверка теоретических знаний. В этом году она проходила в форме блиц-турнира — интеллектуальной викторины. В ходе третьей части психологам нужно было провести занятие по выбору для профессио-

налов, для личного состава МЧС России или для населения. Ограничение существовало только по времени.

Победителя и призеров определяли по совокупности результатов, показанных на каждом этапе. Но верное

ступень пьедестала почета поднялась Екатерина Майер из ГУ МЧС России по Томской области. Второй стала Юлия Стряпухина (ГУ МЧС России по Красноярскому краю), а третье место заняла Ирина Малинина, представляющая СУ ФПС № 49 МЧС России (Свердловская область).

Также, чтобы поощрить участников, которые выдвинули харизматичность, смелость, нестандартность подхода, видения и самомотивированности, был вручен приз зрительских симпатий. Его обладателем стал Александр Хоменко (ГУ МЧС России по Кабардино-Балкарской Республике).

Теперь Екатерина Майер и Юлия Стряпухина представят МЧС России на Всероссийском конкурсе на звание лучшего психолога силовых структур «Сила друим — 2023».

Елена Медведева,
пресс-служба
ЦЭПП МЧС России

ЕКАТЕРИНА МАЙЕР, ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ПСИХОЛОГ МЧС РОССИИ — 2023»



Я окончила факультет психологии Томского государственного университета. На третьем курсе выбрала специализацию «психология безопасности». Мы изучали и базовые предметы, и специализированные, в том числе кризисную психологию, где нам рассказывали о работе психолога с людьми в состоянии горя. Тогда же я узнала, что с этой специализацией можно идти работать в МЧС России. На пятом курсе я проходила практику в томском главке российского чрезвычайного ведомства. А спустя несколько месяцев мне предложили должность штатного психолога там же. И вот уже 15 лет я работаю в системе нашего министерства.

Сейчас служу в отделе медико-психологического обеспечения управления материально-технического обеспечения. В мои обязанности входит психологическое сопровождение деятельности личного состава аппарата главка, оказание экстренной психологической помощи при происшествиях, работа с населением, межведомственное взаимодействие и организация работы психологической службы — это и составление различных отчетов, и оказание методической помощи психологам нашего отдела, а также проверка их деятельности.

В конкурсе я участвовала по нескольким причинам. Во-первых, решила попробовать свои силы в чем-то новом, проверить себя и получить оценку от коллег. Второе — мне хотелось поднять статус психолога и психологической службы в целом по Томской области, привлечь к работающим у нас специалистам — а это профессионалы высокого уровня — то внимание, которого они заслуживают.

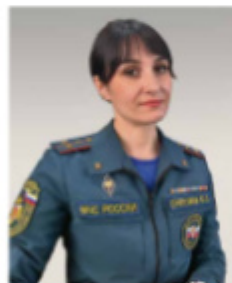
Самым сложным было справиться с волнением на сцене, когда тебя с профессиональной точки зрения оценивают коллеги. А самым удивительным — то, что в какой-то момент я осознала, что на самом деле конкурс не про выяснение, кто лучше, а кто хуже. Он про обмен опытом и учебу друг у друга. Мы, психологи МЧС России, все отлично владеем своим делом, но кто-то силен в одном вопросе, кто-то в другом. Поэтому взаимодействие между нами очень полезно для развития каждого из нас и всей службы в целом.

На конкурсе я встретила коллегу из другого федерального округа — Юлию Стряпухину. Мы дистанционно познакомились с ней два года назад при обработке достаточно тяжелого ДТП, случившегося на ее территории. Тогда из пяти погибших четверо оказались жителями моего города. Она, кстати, заняла второе место на конкурсе.

Меня поддерживали семья, томские коллеги, коллеги из Уральского федерального округа, с которыми я приехала на конференцию. Было приятно, что ко мне подходили психологи из других округов и говорили слова поддержки.

Вдвигая участникам конкурса хочу пожелать воспользоваться этим составленным для того, что открыть для себя ресурсы и возможности для дальнейшего профессионального роста. Иначе говоря, увидеть благодаря ему свои сильные и слабые места и двигаться к самосовершенствованию.

ЮЛИЯ СТЯПУХИНА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ПСИХОЛОГ МЧС РОССИИ — 2023»



Особое отношение к МЧС России у меня возникло с детства. Мои родители служили в пожарной охране. Я помню запах дыма, который чувствовала, когда папа приезжал с очередного пожара домой.

Помню, как мама задерживалась на работе, чтобы оформить все документы после ликвидации крупного ЧП. И, наверное, мне было предначертано прийти служить в МЧС России, поскольку я из династии пожарных и этим горжусь!

В 2007 году, сразу после окончания Сибирского федерального университета, где я обучалась по специальности «педагог-психолог», поступила на службу в 12 ПСО ФПС ППС ГУ МЧС России по Красноярскому краю. Сейчас я психолог-инспектор все там же, в Лесосибирске. Свою работу люблю и ценю.

В этом году я приняла участие в научно-практической конференции психологической службы МЧС России и в конкурсе «Лучший психолог МЧС России».

Мероприятия, которые прошли в рамках конференции, превзошли все ожидания. Я получила много знаний по психодиагностике, психопрофилактике и коррекции, оказанию экстренной психологической помощи пострадавшим при пожарах и ЧС и во многих других областях, необходимых для работы. Мастер-классы, которые проводили для нас сотрудники Центра экстренной психологической помощи МЧС России, были наполнены теорией, демонстрационными материалами, практическими заданиями, где мы отработывали свои знания, умения и навыки. Я была рада принять участие в таком мероприятии. Особенно мне понравились знакомства с интересными людьми, любящими свою профессию. Огромное спасибо организаторам конференции, специалистам ЦЭПП МЧС России за профессионализм и теплую атмосферу.

А когда я вышла на сцену как участник профессионального конкурса, меня поддерживали многие — руководство главка и городского пожарно-спасательного гарнизона, коллеги, отобранные, все кто меня знает. И, конечно, моя семья.

Хочу им всем выразить свою благодарность за поддержку, за веру в мои силы и за то, что были со мной рядом!

Суровая, но покоримая Арктика

В рамках круглого стола «Медицина чрезвычайных ситуаций: опыт и инновации» эксперты обсудили применение современных медицинских технологий для оказания помощи в арктической зоне

Среди прочих сообщений особое внимание привлек доклад заместителя директора по научной и учебной работе ВЦЭРМ им. А. М. Никифорова МЧС России Виктора Рыбникова. Эксперт рассказал, как впервые в натуры условия Арктики было апробировано новое отечественное медицинское оборудование — модуль ММА-1, транспортные ЭЖМО и ИВЛ, обеспечивающие жизненно важные функции пострадавших при эвакуации вертолетом, а также термозащитные изделия. Испытываемое отечественное оборудование эргономично и позволяет снизить риски для пострадавшего на этапе медицинской эвакуации.

Опыты работы в арктической зоне поделился еще один участник круглого стола — начальник службы автомобильного госпиталя и организации медицинской помощи при ЧС отряда Центроспас МЧС России Игорь Яковлев. Он рассказал об опыте продолжения участниками экспедиции труднопроводимого



маршрута в 1700 км (см. «Спасатель» № 12).

— Цель нашей экспедиции заключалась в том, чтобы понять, как мы можем помочь пострадавшему и обеспечить оказание медицинской помощи до этапа авиамедицинской эвакуации. Люди, которые первыми окажутся рядом

с пострадавшим, должны понимать, что природа может поставить их в непреодолимые условия и временные факторы будут совершенно другими, — поделился Игорь Яковлев.

Среди ключевых задач экспедиции в условиях Арктики были ликвидация ДТП, сравнение возможностей ГАСИ,

СПРАВКА

Модуль медицинский авиационный (ММА-1) — конструкция, устанавливаемая на вертолетах и самолетах, которая обеспечивает медицинскую эвакуацию пациента в тяжелом и крайне тяжелом состоянии. На модуле закреплены съемные медицинские носилки. При эвакуации они устанавливаются в автомобиль скорой помощи или на больничный подкат, что избавляет врачей от необходимости перекладывать пациента.

Экстракорпоральная мембранная оксигенация — технология искусственного кровообращения, при которой центрифужный насос прокачивает кровь через мембранный оксигенатор, где осуществляется газообмен. ЭЖМО применяется для пострадавших с респираторной и сердечно-сосудистой недостаточностью.

Термозащитные изделия (термоодеяло, термонеосер, перчатки, термозащита для капельницы) — оборудование, используемое в условиях низких температур. Изделия работают от аккумуляторов и перспективны для использования в Арктике.

проведение АСДНР на месте обрушения зданий, проведение участка сильно пересеченной местности вне дорог общего пользования в максимально короткие сроки, оказание помощи пострадавшим, проведение работ по выявлению застрявшей техники и ее буксировка.

Медицинская служба Центроспаса сопровождала экспедицию во время всего маршрута и отвечала за отработку хранения и транспортировки снаряжения и лекарственных препаратов при низких температурах во время проведения поисково-спасательных операций.

Практическая психология

Что заботит людей в 2023 году? Как успокоить себя и другого во время ЧС? Что такое техника 1-2-3-4-5? Об этом и многом другом можно было узнать на стенде ЦЭПМ МЧС России

И не только узнать, но и пройти опрос для выявления уровня психологической просвещенности и отработать различные приемы первой помощи. Чрезвычайный психолог Анастасия Щеголева рассказала об этом подробнее.

— Анастасия, что вы предложили посетителям на вашем стенде?

— На стенде наши специалисты занимались психологическим просвещением. Люди все чаще стали интересоваться психологическими темами. В этом году мы проанализировали самые актуальные вопросы и выступили лекцией с их разбором. Мы опирались на телефонные обращения, которые поступали в ЦЭПМ. Актуальные темы сейчас — стресс, тревога, коммуникация, планирование и саморегуляция. На стенде мы предлагали посетителям пройти небольшой опрос на планшете, состоявший из десяти вопросов. Каждый вопрос относился к одной из актуальных психологических тем. Пройдя опрос, участник сразу же получал результат относительно своего уровня психологической просвещен-

ности, а также приобретал новые знания, поскольку перед каждым вопросом была вводная часть с полезной информацией.

— После опроса участники могли получить консультацию психологов?

— Разумеется, мы обсуждали с участниками, какие вопросы им показались более значимыми и что он для себя отметил. Это очень важно, ведь когда ты анализируешь свои реакции — можешь предположить, как будешь действовать в той или иной ситуации. Зная свои сильные и слабые стороны, человек понимает, какая реакция во время ЧС у него будет первичной. После опроса, пейрейда по QR-коду, любой желающий мог получить нашу памятку, где собраны полезные статьи по психологии. Например, одна из статей была посвящена тому, как правильно отбирать информацию, как с ней взаимодействовать и учитывать, какое влияние она на тебя оказывает. К тому же на стенде были манекены, на которых мы показывали, как отработать различные приемы первой помощи, и любой же-

лающий мог попрактиковаться под присмотром специалиста.

— Какие техники можете рекомендовать для управления своим психоэмоциональным состоянием?

— Например, технику саморегуляции 1-2-3-4-5. Суть ее проста. Сначала человек должен сфокусироваться на пяти предметах, которые он видит вокруг. Потом сосредоточиться на четырех звуках. Затем потрогать три любых предмета и почувствовать два различных запаха. И последнее — попробовать что-либо одно на вкус. Чем полезна эта техника? Дело в том, что когда человека захватывает тревожное переживание, он находится как бы «в прошлом», в своих воспоминаниях. Техника 1-2-3-4-5 помогает сфокусироваться на моменте «сейчас», что важно, ведь тревожные переживания мешают адекватно оценивать ситуацию и грамотно действовать.

— А какие техники вы рекомендуете при сильном стрессе?

— Есть техника «безопасное место». Суть в том, что человек представляет или вспоминает

место, где он чувствовал себя спокойно и безопасно. Например, из детства. Для любителей природы безопасным местом может оказаться лес, а для того, кто вырос в мегаполисе, возможно, это будет какая-то часть его квартиры. Нужно мысленно перенестись в безопасное место, представив его во всех деталях. Когда человек сфокусирован на чем-то приятном, его организм расслабляется. Ведь наши психика и тело связаны. Если неприят-

ная ситуация вызывает яркий всплеск чувств и эмоций, опасность заключается в том, что эти эмоции могут заставить человека принять необдуманные решения. Еще очень полезны дыхательные упражнения. Во время стресса нужно сделать восемь размеренных вдохов и восемь глубоких выдохов. Таким образом мы переключаем свою парасимпатическую систему, снимаем напряжение и становимся более сосредоточенными.



Подготовила Мария Голетияни

Профессионалы выявили лучших

В рамках Международного салона «Комплексная безопасность — 2023» состоялся финал Всероссийских соревнований по оказанию первой помощи и психологической поддержки «Человеческий фактор» среди профессиональных спасателей

Участников напутствовали почетные гости: заместитель министра МЧС Валентина Антропова и заместитель председателя Госдумы Анна Кузнецова. Спасатели предстояло ответить на 12 теоретических вопросов по первой помощи

при неотложных состояниях и острейших стрессовых реакциях.

Судьями соревнований выступили специалисты ЦЭПП МЧС России, Пожарно-спасательного центра Москвы, Центрального научно-исследовательского института оп-

Юлия ШОЙГУ,
директор ЦЭПП
МЧС России

Романо-Помимо того что я — психолог, я еще и аттестованный спасатель, поэтому очень хорошо знаю, как дорого обходится бесценность и отсутствие культуры безопасности. Поэтому уже много лет одним из приоритетов работы ЦЭПП МЧС России является пропаганда культуры безопасного поведения. И делаем мы это на разных площадках: активно сотрудничаем с Минпросвещения России в рамках обновления предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», выпускаем памятки для населения, проводим культурно-просветительские мероприятия, одно из которых — Всероссийские соревнования «Человеческий фактор». Они позволяют профессионалам из разных уголков страны встречаться и в соревновательном режиме обмениваться навыками оказания первой помощи. А в качестве статистов выступают самые молодые наши коллеги — курсанты АПС МЧС России, которые таким образом осваивают азы.

Понятие «культура безопасности» для меня важно и как для спасателя, и как для психолога, но в первую очередь — как для человека. Первая помощь — это в общем-то простые действия, объединенные в логичный алгоритм. Но для того чтобы пользователь получил простой продукт, ведется огромная, ритмичная и постоянная работа. Соревнования «Человеческий фактор» — важная часть популяризации правильных знаний о первой помощи.

Дарья КОЗЛОВА,
команда «Опергруппа 43»
Я работаю психологом отделения по психологическому обеспечению в МЧС с сентября 2020 года. С «Человеческим фактором» знакома еще

со студенчества, в 2018 году участвовала в финале в составе команды «Витка». Мы тогда заняли пятое место.

Сейчас я уже сама тренирую ребят из студенческой лиги, в этом году моя команда «Мыслители» заняла в финале второе место. Для меня эти соревнования — невероятный опыт, который тесно переплетается с моей каждодневной деятельностью. Ощущения от победы пока понять не могу — вложено много сил, времени в подготовку, и не верится, что мы это действительно сделали.

Тамара НОВАРОВА,
команда «Звезда надежды»
По профессии я фельдшер. Всю жизнь проработала в анестезиологии, но в какой-то момент решила поменять свою жизнь и пришла в СПСЧ ГУ МЧС России по Ставропольскому краю.

Участвуем в ЧФ с позапрошлого года. Мы не заняли призовых мест, но получили много информации, пообщались с коллегами, посмотрели, как работают команды, поняли, что к чему, как и что нужно делать.

Для себя полезнее всего считаю навыки оказания пси-

хологической помощи. Человеку нужно помочь справиться со своими эмоциями в ЧС. Шкала эмоций нужно грамотно направить, чтобы пострадавшие не нанесли вреда себе и окружающим, это важно.

София ЕЛЬЦОВА,
команда «Спец»

Я работаю в камчатской СПСЧ. Моя история в «Человеческом факторе» началась с Дальневосточной ПСЧ МЧС России, где я впервые — ради интереса — участвовала в соревнованиях «Человеческий фактор». Тогда моя команда вышла в полуфинал, заняв первое место в Приволжье. К сожалению, мы не смогли пройти в финал, однако это подогрело азарт попробовать еще раз на следующий год. Но результат был примерно таким же — на региональном уровне мы лучше, а дальше проигрывали.

Придя на службу в СПСЧ и услышав предложение поучаствовать в ЧФ, я не колебалась ни секунды и сразу же набрала команду. И вот мы в финале, это огромный успех!

Елена Медведева,
пресс-служба
ЦЭПП МЧС России



и психологической поддержки. Затем продемонстрировать свои навыки на практике: каждая команда одновременно оказывала помощь нескольким пострадавшим с совершенно различными состояниями. Пострадавшими выступили статисты, которые полноценно играли свои роли, изображая такие острые стрессовые реакции, как агрессия, истерика, страх и паника. Антураж добавляли раскрасившие краской части тела — имитация ранений уха и глаза, перелома пальца и ранения груди. Манекен имитировал пострадавшего без сознания и самостоятельного дыхания.

Каждый участник соревнований должен был четко выполнять инструкции, за этим следили судьи. В конце спасатели обучали других людей принципам оказания помощи

ганизации и информатизации здравоохранения, Московского территориального научно-практического центра медицины катастроф, спасатели международного класса отряда Центроспас.

Борьба шла напряженная, ведь уровень навыков оказания первой помощи у профессиональных спасателей высок. В итоге призовые места распределились следующим образом:

- Первое место — команда «Опергруппа 43» ГУ МЧС России по Кировской области;
- Второе место — команда «Юный спасатель» ГУ МЧС России по Свердловской области;
- Третье место — команда «МАСАДЗ» Мурманского арктического спасательного центра.



ЦИФРЫ

Бесстрастные цифры статистики утверждают, что от оказания первой помощи погибает столько же людей, сколько и от онкологических заболеваний. Так, первая помощь оказывается менее чем в 2% случаев, а то время как неотложные мероприятия требуются 65% пострадавших.

Та, кто рядом в трудную минуту

Четвертый год подряд в конкурсе «Московские мастера» звание лучших психологов столицы завоевывают профессионалы из ЦПП МЧС России. В этом году лучшей в своей профессии стала Екатерина Белоусова

Конкурс «Московские мастера» существует уже четверть века. 26 апреля в Московском институте психоанализа прошел финальный этап конкурса, определяющий лучшего психолога столицы.

Победительницей стала Екатерина Белоусова — специалист отдела экстренной реагирования ЦПП МЧС России. Уже 14 лет она помогает людям справиться с эмоциями после чрезвычайных ситуаций не только в нашей стране, но и за рубежом. Екатерина награждена почетной грамотой «За мужество и ликвидацию последствий землетрясения в Чили» и награждена знаком МЧС России «За частую ликвидацию последствий ЧС».

— Екатерина, почему вы решили работать в МЧС?

— Отчасти это было интуитивное решение. Попробовав разные направления в психологии, я поняла, что мне хочется заниматься психологическим консультированием людей, переживающих трудные ситуации в жизни. В МЧС в этом и состоит моя работа. Хотя, конечно, у психолога, работающего во время ЧС, много и других задач. Например, мне необходимо присутствовать во время оповещения тех, кто погиб.



— Вы работаете со случаями суицидального поведения. Что чаще всего является их причиной?

— На этот отчаянный шаг идут по разным причинам, но всех объединяет тот факт, что люди в какой-то момент жизни не видят другого пути.

— Какие методы вы используете в своей работе?

— Всегда стараюсь опираться на позитивные качества человека, чтобы он, говоря словами знаменитого психолога и психотерапевта Джеймса Бьюджентала, мог почувствовать себя чем-то большим и способным на большее в ситуации.

ей жизни. Ведь моя задача — сделать так, чтобы отчаявшийся человек увидел выбор там, где раньше его не замечал.

— Есть ли универсальные правила оказания экстренной психологической помощи во время ЧС?

— Первым делом мы собираем информацию о том, что произошло. Далее проводим оценку состояния пострадавших: оцениваем тех, кому нужна срочная помощь, от тех, кто справляется сам. Мы не бежим сразу к пострадавшим, потому что план — это естественная реакция на ситуацию. В первую очередь нас интересуют непродуктивные реакции — истерики и агрессия. Такие реакции истощают человека и не дают возможности пережить произошедшее. Кроме того, мы должны позаботиться о том, чтобы спасатели смогли полноценно выполнить свою работу, а дальше это будет панталоной тотальности непростого.

— Какое происшествие навсегда оставило след в вашей душе?

— В 2013 году произошла большая авария в селе Озонино в Московской области: в рейсовый автобус

проехал КамАЗ, груженный щебнем. На момент аварии в автобусе находились 64 человека, воспоминать из них погибших. Многие люди ехали на дачу, среди них были семейные пары с детьми — и вдруг такая трагедия. Наша команда тогда оперативно прибыла вместе с Центроспасом на вертолете. Поэтому, естественно, мы застали аварию в самых страшных красках. Как сейчас помню: стоит мужчина в шоковом состоянии, а рядом его погибшая супруга. За подобным очень тяжело наблюдать.

— Как вам удается не зацепляться на чужих переживаниях?

— Первые годы было тяжело, периодически я даже плакала. Но со временем пришла мысль о том, что мир так устроен. Я не стала бесчувственной, скорее научилась справляться со своими эмоциями, принимая ситуацию, какими бы они ни были. После командировок мы часто делимся с коллегами переживаниями, чувствами и историями, защитившими нас. Это помогает. К тому же у нас есть отдел реабилитации, который занимается нашими восстановлением, если потребуется.

— У вас были мысли уйти из МЧС и заняться менее стрессовой деятельностью?

— Был момент, когда я думала, что больше не могу. Но потом переключилась на занятие фотографией, и это помогло мне восстановиться. Вскоре я все же осознала, что не представляю свою жизнь без активного взаимодействия с людьми и помощи им. Но, разумеется, важно переключать внимание на другие вещи. Я, например, люблю посещать художественные выставки. Да и вообще смотреть на прекрасное очень приятно.

— Какие качества важны для психолога МЧС?

— Должна быть увлеченность людьми и желание находиться рядом с ними в трудную минуту. Я бы назвала это добротой. И, естественно, необходимо принятие того факта, что все люди имеют свою ценность и ценность. Будет сложно работать, если ты осуждаешь людей или слишком категоричен в своих суждениях. Доброта, принятие и эмпатия — без них в нашей работе никак.

Мария Голетани,
по материалам
пресс-службы
ЦПП МЧС России

Спасатели всегда найдут общий язык

В Грозном на базе Чеченского ПСО МЧС России состоялась аттестация и подтверждение статуса спасателей МЧС России международного класса. Алексей Селютин и Евгений Поваров — одни из прошедших проверку

Аттестуемые выполнили комплекс задач по обработке действий в случае возникновения происшествий в природной и техногенной среде, а также сдали зачеты по филологическому, языковому, иностранному языку, оказанию первой и психологической помощи пострадавшим, работе со средствами массовой информации. Всего в Грозном аттестацию и подтверждение статуса получили 13 спасателей.

Алексей Селютин — сотрудник отдела Центроспас. Ранее он уже был в Грозном, правда, в далеком 1995 году — с гуманитарной миссией.

— Бывало ли в вашей практике работы за рубежом, что ЧП выходило из-под контроля?

— Как раз, чтобы этого не произошло, и собираются команды со всех стран. Наш уровень подготовки и слаженная работа позволяют принимать решения в кратчайшие сроки. На уровне спасателей международного класса все можно решить.

— Как много зависит от командного духа?

— Любому спасателю международного уровня должен уметь работать в команде. Это можно считать нашими основными принципами, потому что на месте, где действуют и другие команды, мы будем контактировать не только друг с другом. Слава богу, моя команда меня никогда не подводила, и мы вместе с остальными находили общий язык.

— Есть ли объединяющая всех спасателей система?

— Наш отряд Центроспас, как и Сибирский, и Хабаровский отряды, аттестован по системе ИСАРАС. Это уровень, которому команды международного класса должны соответствовать.

— Что вы считаете главным в своей работе?

— Видеть необходимый результат, на который потрачено столько сил и времени. Передавая спасенного человека родным — невероятное чувство!

Для сотрудника Российско-Армянского центра гуманитарного реагирования Евгений Поваров также, как и для Алексея Селютина, прошедшая в Грозном аттестация



была легкой по счету. Он проработал почти 20 лет в Чеченском отряде ЮРПС МЧС России. Ранее оставшись без родителей, Евгений прислушался к детскому желанию быть спасателем. Это помогло ему справиться с трудностями

и не сойти с правильного пути.

— Какая из прошлых спасательных операций вам запомнилась больше всего?



— Когда в 2000 году в Грузии работал российский ИР-18. Тогда в Аджарии погибло 84 человека. Это была действительно тяжелая ситуация.

— Куда вы летали в последний раз в составе Рос-

сийско-Армянского гуманитарного центра?

— У нас были гуманитарные операции в Сирии и Иране. В Иране, в частности, было сначала наводнение, а потом землетрясение. Обычно в таких ситуациях наряду с едой и медикаментами возникает острая необходимость в палатках и одежде. Конечно же, мы привезли все, что было нужно пострадавшим от стихийных бедствий.

— Бывало ли так, что со спасателями из других стран не удавалось справиться?

— Нет. Спасатели международного уровня всегда найдут общий язык. Какой бы масштабной ни была ситуация и сколько бы команд из разных стран не собралось, мы всегда найдем подход друг к другу.

Зулихан Ахметкуева
Фото Тимур Тейсумова
Пресс-служба
ГУ МЧС России
по Чеченской Республике

Желание и умение помочь

В Москве прошел финал X Всероссийских соревнований по оказанию первой помощи и психологической поддержки «Человеческий фактор» среди студентов

Мероприятие состоялось 18 мая в стенах старейшего учебного заведения МЧС России — Академии ГПС, которая в этом году отмечает 90-летний юбилей. В составе судейской коллегии вошли представители МЧС России, Минздрава РФ, Департамента здравоохранения Москвы.

— Мы как сотрудники МЧС видели и понимаем всю важность того, чтобы как можно больше людей — желательнее, чтобы каждый человек — знал, как оказать первую помощь, — поделился директор ЦЭП МЧС России Юлиан Шойгу. — Ведь то, что сначала возникла «Студенческая лига», несомненно, стало стимулом, которое получило образование в вузах и колледжах, — самая активная часть нашего общества, это люди, в которых мы бы очень хотели видеть все черты, необходимые для обеспечения стабильности как нашего настоящего, так и будущего: это и ответственность, и активность, и неравнодушие. Желание и умение оказать первую помощь человеку, как мне кажется, учит этим качествам.

В ходе соревнований команды проходят через три этапа: отборочный, региональный и финальный. До финала 2023 года дошли 16 команд. Сам финал состоит из трех этапов.

На первом этапе участники за 25 минут должны были решить 12 тестовых задач по первой помощи и психологической поддержке.

Второе испытание заключалось в практической демонстрации приемов оказания первой помощи и психологи-

ческой поддержки. Каждый участник команды последовательно выполнил четыре задания: оказывал первую помощь пострадавшему без сознания и самостоятельного дыхания на протяжении трех минут, затем — первую помощь пострадавшему с ранением стопы и острой стрессовой реакцией страха. Далее перешел на третью точку, где оказывал первую помощь пострадавшему с травмой плеча и острой стрессовой реакцией плача, и, наконец, оказывал первую помощь пострадавшему при полном нарушении проводимости дыхательных путей.

На третьем этапе участникам предстояло не только решить ситуационную задачу, но и обучить статистов — курсантов АПС алгоритму действий при оказании первой помощи и психологической поддержки.

Победителями юбилейных соревнований стали команда «What's up» Кубанского государственного университета, второе место заняла команда «Мыслители» Вятского государственного университета и завершила тройку лидеров команда «Феникс» Севастопольского государственного университета.

— Мы рассчитывали, что ребята, которые принимают участие в соревнованиях, не только сами освоят навыки оказания первой помощи, но и сумеют научить этому других, — говорит бессменный главный судья соревнований профессор Леонид Дежурный. — Уверен, что они в своих учебных заведениях станут надежными, грамотными помощниками препода-



вателей предмета «Безопасность жизнедеятельности» при обучении навыкам первой помощи и психологической поддержки.

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭП МЧС России

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭП МЧС России

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭП МЧС России

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭП МЧС России

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭП МЧС России

Дети — требовательные, но благодарные слушатели

Что реально знают школьники о противопожарных правилах, а чему их еще нужно обучить, выяснила сотрудница МЧС России



Юлия Медведева, главный специалист — эксперт отдела специальных проектов Департамента информационной политики МЧС России, в свободное от службы время

проводит занятия с первоклассниками в подмосковной школе. На уроке она не только рассказывает ребятам о том, что такое культура безопасного поведения, но и анализирует

уже имеющиеся знания, чтобы на следующих занятиях восполнить пробелы, ведь не выученные вовремя правила могут привести к страшным последствиям.

Ребята интересуются, как вести себя, если почувствовал запах дыма, что такое пожарный извещатель и зачем он нужен, почему нельзя оставлять заряженные гаджеты на ночь. Юлия Медведева отвечает на все вопросы.

— Дети — самая требовательная, но и самая благодарная аудитория, — говорит она. — Моя задача доступным и понятным для них языком рассказать о главных правилах, научить основам безопасного поведения, повысить культуру ответственности. К занятию я подготовила видеопрезентацию, в которой ярко и наглядно демонстрируются основные принципы безопасности.

В программе занятий не только актуальный блок правил и требований, но и занимательный рассказ о профессии в системе МЧС России.

— Считаю крайне важным рассказывать школьникам о работе нашего министерства, о героях, которые ежедневно рискуют жизнью ради безопасности граждан, спасают людей, — поясняет Юлия. — В МЧС России трудятся представители нескольких десятков профессий.

Для школьников было настоящим открытием, что система МЧС России — это не только пожарные и спасатели. Ребята с интересом слушали рассказ о летчиках и дронах, водолазах и саперах, кинематографистах и ученым. Цифровизация и технологии искусственного интеллекта, новейшие науч-

но-технические разработки, уникальные методики спасения, не имеющие аналогов в мире, — первоклассники были по-настоящему поражены тем, сколько всего делается и создается сотрудниками МЧС России.

Урок вызвал интерес не только у ребят, но и у присутствовавших на нем учителей. Ведь так понятно и доступно, а самое главное — грамотно и компетентно с первоклассниками о безопасности еще никто не говорил. Но и взрослые, по словам Юлии, подошли к ней после занятия, чтобы задать уточняющие вопросы. Педагогический коллектив школы выражает Юлии благодарность и приглашает регулярно проводить подобные занятия уже в новом учебном году.

Дарья Крылова

Обновление нормативной базы

27 июня в ЦЭПП МЧС России прошел семинар, посвященный актуальным изменениям в нормативных документах по оказанию первой помощи

Возглавила обсуждение директор ЦЭПП МЧС России Юлия Шойгу. Поводом для очередной встречи стали изменения в федеральном законодательстве в области оказания первой помощи, часть из которых уже вступила в силу 1 марта 2023 года. Прежде всего, это Федеральный закон № 135-ФЗ «О внесении изменений в статью № 31 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Трудовой кодекс РФ (статьи 216 и 227) и Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Речь также шла о дальнейшей работе по формированию нормативной базы в области оказания первой помощи.

Сегодня законодательство разделяет тех, кто обязан оказывать первую помощь, и тех, кто вправе это делать. К первой категории относятся, например, сотрудники органов внутренних дел РФ, сотрудники, военнослужащие, работники Государственной противопожарной службы, спасатели аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб. Во вторую группу входит в том числе лица, находящиеся вблизи пострадавшего (жизнотомимости) и сам пострадавший (самопомощь).

В настоящий момент Минздравом РФ разработана и утверждена примерная программа обучения лиц, обязанных (или имеющих право оказывать первую помощь), а также программа дополнительного профессионального образования — повышения квалификации по подготовке преподавателей первой помощи. Минздравом России сформирован и рекомендован к использованию учебно-методический комплекс по первой помощи. Универсальный алгоритм оказания первой помощи внесен в программу изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

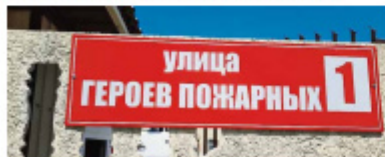
Однако сделать еще предстоит многое. В 2024 году должны быть приняты «Порядки оказания первой помощи», которые разрабатывают и утверждает Минздрав России совместно с заинтересованными ведомствами с учетом особенностей и задач, которые те решают.

Следует отметить, что для ЦЭПП просветительство в области первой помощи — одна из основных задач, ведь в универсальном алгоритме оказания первой помощи вводит психологическая поддержка пострадавших. Психологи ведомства как никто осознают значимость такого подхода, ведь психологической службой МЧС накоплен огромный опыт в деле сохранения психического здоровья как личного состава МЧС России, так и пострадавших в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Елена Медведева, пресс-служба ЦЭПП МЧС России

День уважения

В Черкесске появилась улица Героев Пожарных



Решение о переименовании улицы было принято после рассмотрения обращения руководства ГУ МЧС России по Карачаево-Черкесской Республике в мэрию республиканской столицы. Теперь ПСЧ-2 и испытательная пожарная лаборатория расположены на улице Героев Пожарных.

С инициативой увековечения подвига пожарных выступил начальник Главка Александр Голоколенико.

— Это день уважения тем, кто стоял у истоков создания и развития противопожарной службы, а также благодарности доблестному труду нынешнего поколения огнеборцев, — отметил он.

Валера Чернышова,
пресс-служба
ГУ МЧС России по КЧР

Расширение наших возможностей

Новая техника поступила на вооружение территориальных управлений МЧС России



28 июня состоялась церемония вручения пожарным и спасателям Белгородской области 11 единиц техники.

Новые автомобили оснащены современным аварийно-спасательным оборудованием, они предназначены для тушения пожаров и спасения людей, оказания помощи при ликвидации последствий ДТП, специальной обработки в условиях радиационного и химического заражения, транспортировки взрывоопасных предметов.

Всего в ГУ МЧС России по Белгородской области передано четыре пожарные автоцистерны и мобильный комплекс специальной обработки на базе КамАЗа, автофургон для службы разминирования, снегоболотоход и четыре легковых оперативно-служебных автомобиля. Новейшие образцы техники позволят выполнять приоритетную задачу по обеспечению безопасности региона на более высоком уровне.

Это не первая партия современной техники, которая поступает на вооружение белгородских пожарных и спасателей в 2023 году. В общей сложности за первое полугодие автопарк подразделений МЧС России в регионе пополнился 30 транспортными средствами.

Ранее обновление пожарно-спасательного парка прошло в Кубассе. Шесть современных пожарных машин поступили в распоря-

жение спасателей региона по федеральной целевой программе МЧС России, направленной на обновление парка пожарной техники. Автомобили укомплектованы современным пожарно-техническим вооружением, аварийно-спасательным инструментом, системами связи и другой необходимой техникой.

— Машин обладают усовершенствованными характеристиками по сравнению с их аналогами предыдущих поколений: они мощные, проходимые, скоростные, лучше оснащены, — отметил Алексей Шутьгин, начальник ГУ МЧС России по Кемеровской области — Кузбассу. — Пополнение автопарка такой техникой будет способствовать повышению оперативности и эффективности реагирования при различных чрезвычайных происшествиях, а это значит — больше спасенных жизней и меньший ущерб, нанесенный огнем.

Новая техника уже отправилась в пожарно-спасательные подразделения Кузбасса. Так, три автоцистерны на базе автомобиля КамАЗ будут введены в боевые расчеты кемеровских ПСЧ, две — в пожарно-спасательные части Новокузнецка, еще одна автоцистерна на базе «Урала» будет работать в боевом расчете пожарной части Мариинска.

Виктор Жестков,
по материалам региональных
пресс-служб



Игры разума

Победитель конкурса на звание «Лучший психолог МЧС России» в этом году стала Екатерина Майер, представляющая ГУ МЧС России по Тюменской области

На этот титул претендовали специалисты из филиалов Центра экстренной психологической помощи, специальных управлений, спасательных центров и вузов МЧС России.

Соревнования проводились в два этапа. Первый про шел еще весной в заочном формате. Заявки подали 133 психолога. Все они прошли тестирование на знание нормативно-правовых документов, связанных со служебной деятельностью, и показали владение профессиональными знаниями, умениями и навыками. По результатам выбрали десять лучших. Они и приняли участие во втором этапе, который про шел уже в очной форме в сентябре в рамках ежегодной научно-практической конференции психологов МЧС России.

Финальный турир состоял из трех частей. Первая — конкурс визуальных карточек. Психологи должны были подготовить саморепрезентацию — короткое видео, отражающее их работу.



Вторая часть — проверка теоретических знаний. В этом году она проходила в форме блиц-турнира — интеллектуальной викторины. В ходе третьей части психологам нужно было провести занятие по выбору для профессио-

налов, для личного состава МЧС России или для населения. Ограничение существовало только по времени.

Победителя и призеров определили по совокупности результатов, показанных на каждом этапе. На вершине

ступень пьедестала почета поднялась Екатерина Майер из ГУ МЧС России по Тюменской области. Второй стала Юлия Стряпухина (ГУ МЧС России по Красноярскому краю), а третье место заняла Ирина Малинина, представляющая СУ ФПС № 49 МЧС России (Свердловская область).

Также, чтобы поздравить участников, которые выдвинули харизматичность, смелость, нестандартность подхода, видения и самореализацию, был вручен приз зрительских симпатий. Его обладателем стал Александр Хоменко (ГУ МЧС России по Кабардино-Балкарской Республике).

Теперь Екатерина Майер и Юлия Стряпухина представят МЧС России на Всероссийском конкурсе на звание «Лучшего психолога силовых структур «Сила души — 2023».

Елена Медведева,
пресс-служба
ЦЭПП МЧС России

ЕКАТЕРИНА МАЙЕР, ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ПСИХОЛОГ МЧС РОССИИ — 2023»



Я окончила факультет психологии Тюменского государственного университета. На третьем курсе выбрала специализацию «психология безопасности». Мы изучали и базовые предметы, и специализированные, в том числе кризисную психологию, где нам рассказывали о работе психолога с людьми в состоянии горя. Тогда же я узнала, что с этой специализацией можно идти работать в МЧС России. На пятом курсе я проходила практику в тюменском главке российского чрезвычайного ведомства. А спустя несколько месяцев мне предложили должность штатного психолога там же. И вот уже 15 лет я работаю в системе нашего министерства.

Сейчас служу в отделе медико-психологического обеспечения управления материально-технического обеспечения. В мои обязанности входит психологическое сопровождение деятельности личного состава аппарата главка, оказание экстренной психологической помощи при происшествиях, работа с населением, межведомственное взаимодействие и организация работы психологической службы — это и составление различных отчетов, и оказание методической помощи психологам нашего отдела, а также проверка их деятельности.

В конкурсе я участвовала по нескольким причинам. Во-первых, решила попробовать свои силы в чем-то новом, проверить себя и получить оценку от коллег. Второе — мне хотелось поднять статус психолога и психологической службы в целом по Тюменской области, привлечь к работающим у нас специалистам — а это профессионалы высокого уровня — то внимание, которого они заслуживают.

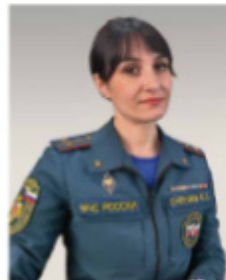
Самым сложным было справиться с волнением на сцене, когда тебя с профессиональной точки зрения оценивают коллеги. А самым удивительным — то, что в какой-то момент я осознала, что на самом деле конкурс не про выяснение, кто лучше, а кто хуже. Он про обмен опытом и учебу друг у друга. Мы, психологи МЧС России, все отлично владеем своим делом, но кто-то силен в одном вопросе, кто-то в другом. Поэтому взаимодействие между нами очень полезно для развития каждого из нас и всей службы в целом.

На конкурсе я встретила коллегу из другого федерального округа — Юлию Стряпухину. Мы дистанционно познакомились с ней два года назад при обработке достаточно тяжелого ДТП, случившегося на ее территории. Тогда из пяти погибших четверо оказались жителями моего города. Она, кстати, заняла второе место на конкурсе.

Меня поддерживали семья, тюменские коллеги, коллеги из Уральского федерального округа, с которыми я приехала на конференцию. Было приятно, что ко мне подходили психологи из других округов и говорили слова поддержки.

Вудущим участникам конкурса хочу пожелать воспользоваться этим состязанием для того, что открыть для себя ресурсы и возможности для дальнейшего профессионального роста. Иначе говоря, увидеть благодаря ему свои сильные и слабые места и двигаться к самосовершенствованию.

ЮЛИЯ СТЯПУХИНА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ПСИХОЛОГ МЧС РОССИИ — 2023»



Особое отношение к МЧС России у меня возникло с детства. Мои родители служили в пожарной охране. Я помню запах дыма, который чувствовала, когда папа приезжал с очередного пожара домой.

Помню, как мама задерживалась на работе, чтобы оформить все документы после ликвидации крупного ЧП. И, наверное, мне было предначертано прийти служить в МЧС России, поскольку я из династии пожарных и этим горжусь!

В 2007 году, сразу после окончания Сибирского федерального университета, где я обучалась по специальности «педагог-психолог», поступила на службу в 12 ПСО ФПС ГУ МЧС России по Красноярскому краю. Сейчас я психолог-инспектор все там же, в Лесосибирске. Свою работу люблю и ценю.

В этом году я приняла участие в научно-практической конференции психологической службы МЧС России и в конкурсе «Лучший психолог МЧС России».

Мероприятия, которые прошли в рамках конференции, превзошли все ожидания. Я получила много знаний по психодиагностике, психопрофилактике и коррекции, оказанию экстренной психологической помощи пострадавшим при пожарах и ЧС и во многих других областях, необходимых для работы. Мастер-классы, которые проводили для нас сотрудники Центра экстренной психологической помощи МЧС России, были наполнены теорией, демонстрационными материалами, практическими заданиями, где мы отработывали свои знания, умения и навыки. Я была рада принять участие в такой мероприятии. Особенно мне понравилась знакомства с интересными людьми, любящими свою профессию. Огромное спасибо организаторам конференции, специалистам ЦЭПП МЧС России за профессионализм и теплую атмосферу.

А когда я вышла на сцену как участник профессионального конкурса, меня поддерживали многие — руководство главка и городского пожарно-спасательного гарнизона, коллеги, оппоненты, все кто меня знает. И, конечно, моя семья.

Хочу им всем выразить свою благодарность за поддержку, за веру в мои силы и за то, что были со мной рядом!