



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

---

23 июня 2023, 21:36

# **Психологи Уральского филиала провели с пожарными цикл занятий по психологической подготовке**



В период с 19 по 23 июня специалисты Уральского филиала Центра экстренной психологической помощи МЧС России провели завершающие занятия в цикле по психологической подготовке личного состава 278 ПСЧ 46 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Свердловской области, расположенной в городе Качканар, и отдельного поста 278 ПСЧ в посёлке Валерьяновск.

44 человека закончили изучение второго раздела, посвященного хроническому стрессу. В рамках занятий специалисты рассмотрели негативные последствия профессиональной деятельности, отдельно остановились на понятии синдрома эмоционального выгорания. Особое внимание было уделено сохранению и накоплению внутренних ресурсов,

стратегиям преодоления стрессовых ситуаций, а также приёмам самопомощи (саморегуляции). Пожарные с интересом включались в занятия: делились личным опытом и приводили примеры из своей профессиональной деятельности, охотно выполняли дыхательные техники, техники нервно-мышечной релаксации и приёмы визуализации.

«Что такое хронический стресс мы знаем не понаслышке. Во время работы пожарные и спасатели находятся в постоянном напряжении и режиме ожидания, наша деятельность связана с опасными для жизни и здоровья условиями. Именно поэтому для нас очень важно научиться разным способам управления собственным состоянием», – отметил начальник 278 ПСЧ 46 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Свердловской области майор внутренней службы Илья Рыжков.

