



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

---

3 февраля 2025, 10:05

# **Психологи начали цикл занятий по психологической подготовке с екатеринбургскими горноспасателями**



С 27 января специалисты Уральского филиала Центра экстренной психологической помощи МЧС России начали цикл занятий по психологической подготовке в рамках служебной подготовки горноспасателей Екатеринбургского военизированного горноспасательного взвода (ВГСВ) филиала «Военизированный горноспасательный отряд Урала».

С личным составом обсудили понятие «хронический стресс» и разобрали его последствия. С помощью ситуационных задач слушатели проанализировали признаки эмоционального выгорания, а также попробовали предположить, как это может сказываться на

взаимоотношениях с коллегами и в целом влиять на психологический климат в коллективе.

*«Хронический стресс всегда ведёт к негативным последствиям: стремительному нарастанию напряжения специалиста, ухудшению взаимоотношений в коллективе и повышению раздражительности сотрудников. Все это в той или иной степени может сказываться на эффективности совместной и индивидуальной профессиональной деятельности горноспасателей. Поэтому важно знать и применять методы саморегуляции, стратегии противодействия хроническому стрессу, чтобы поддержать и сохранить профессиональное здоровье наших специалистов»,* – прокомментировал командир отделения Екатеринбургского ВГСВ Алексей Стригулин.

