



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

14 марта 2025, 13:53

**Психолог Иркутской области
выполняет плановые
мероприятия по
психологическому
сопровождению личного состава**



Психолог отделения ФПС ГПС по психологическому обеспечению отдела медико-психологического обеспечения УМТО ГУ МЧС России по Иркутской области проводит плановые мероприятия по психологической

профилактике и коррекции специалистов 3 пожарно-спасательной части в городе Ангарск. Охват составил 18 человек.

Профессиональная деятельность специалистов МЧС России неразрывно связана с экстремальными условиями и воздействием большого количества стрессогенных факторов. Именно поэтому психоэмоциональные перегрузки, психосоматические расстройства, нарушения сна и снижение работы когнитивных функций являются бессменными спутниками специалистов.

Групповые психопрофилактические занятия помогают им расширить представление о факторах, которые могут отрицательно влиять на физическое и эмоциональное состояние. Личный состав отметили высокую значимость упражнений из блоков профилактики негативных изменений в когнитивной и социально-психологической сферах, связанных с выполнением профессиональной деятельности.

Применялись такие способы воздействия на функциональное состояние как управление дыханием, а также методы релаксации и активизации эмоционального состояния. Участники разбирали сложные случаи из своей практики, негативно повлиявшие на их психическое здоровье. С учетом полученных знаний они применяли техники «проживания» этих эмоций.

Также специалисты проходили программы с использованием психофизиологического оборудования. Эти мероприятия направлены на восстановление работоспособности, психофизиологических ресурсов, адаптационных возможностей и профилактику профессионального и эмоционального выгорания.

По завершении занятий спасатели отметили, что их пользу трудно переоценить.

«Учитывая специфику моей работы, знания по психологии очень полезны. Мне важно при выполнении своих обязанностей во время ЧС сохранять самообладание. Уверен, что полученный на занятиях опыт обязательно пригодится на практике», - отметил один из спасателей.

















Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025