



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

---

19 марта 2025, 08:30

# **Психологи Кемеровской области провели занятия по психологической подготовке для пожарных в городе Тайга**



В марте 2025 года психологи пожарно-спасательного отряда № 2 ФПС ГПС ГУ МЧС России по Кемеровской области – Кузбассу провели ежегодные занятия по психологической подготовке для специалистов пожарной части № 7 в городе Тайга Кемеровской области. Тема встреч была посвящена стрессу, с которым пожарные регулярно сталкиваются в процессе работы. Его последствия могут негативно сказываться на разных аспектах профессиональной деятельности и жизни вне службы. Поэтому цель данных занятий – актуализация и расширение у специалистов МЧС России знаний о стрессе. Это в свою очередь способствует эффективному выполнению служебных задач, сохранению здоровья и продлению профессионального долголетия личного состава.

Пожарно-спасательные подразделения работают в условиях чрезвычайных

ситуаций различного масштаба и сложности. В таких непростых обстоятельствах пожарные оказываются под влиянием большого количества стресс-факторов, в числе которых высокие температуры, задымление, непредсказуемость развития стихийных бедствий и риски обрушения хрупких конструкций. Вместе с тем специалисты сталкиваются с человеческим горем, потерями, а также ситуациями, опасными для жизни и здоровья. Полученные знания помогают им выстраивать в своей работе и в повседневной жизни эффективную стратегию поведения, которая минимизирует воздействие негативных последствий стресса.

На занятиях обсуждались вопросы, связанные с природой стресса и особенностями переживания стрессовых ситуаций. Пожарным рассказали о причинах и закономерностях протекания стрессового состояния с медицинской и социально-психологической точек зрения. Стресс переживают все участники аварийно-спасательных работ. Поэтому специалистам спасательных подразделений необходимо понимать, какие негативные последствия могут дать о себе знать в период и после проведенных работ. Это помогает минимизировать развитие негативных тенденций, связанных с физическим и психологическим здоровьем.

Вместе с тем психологи обсудили со специалистами пожарной части, почему стресс – это не всегда плохо. Также объяснили, как человек может влиять на протекание стрессовой реакции и как научиться быть внимательнее к своему психологическому и физическому состоянию.

В мероприятиях приняли участие 38 специалистов пожарно-спасательной части.



---

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