



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

---

26 марта 2025, 08:49

# **Психолог Сибирского филиала провела плановые психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия в Иркутской области**



С 17 по 24 марта психолог Сибирского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России провела психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия с личным составом 6 ПСО в городе Тайшет Иркутской области. Охват составил 89 человек.

В условиях экстремальных ситуаций спасатели сталкиваются с воздействием стрессогенных факторов. Колоссальная физическая нагрузка и высокое психоэмоциональное напряжение являются неотъемлемой частью их профессиональной деятельности. Поэтому специалистам так важно отработать навыки, необходимые для осуществления качественной работы. Цель психопрофилактических занятий – развитие этих навыков. В

частности, речь идет об умении мобилизовать силы в нужный момент и сконцентрироваться на решении поставленных задач, сохранив при этом не только жизнь и здоровье пострадавших, но и себя.

Занятия по традиции проводились в форме тренинга. С личным составом рассматривались вопросы, связанные с сохранением психического здоровья, а также с освоением навыков саморегуляции и поиском собственных личностных ресурсов.

Особое внимание уделялось профилактике эмоционального выгорания специалистов. Отрабатывались антистрессовые приемы, методы релаксации и активизации эмоционального состояния. Участники разбирали сложные случаи из своей практики, негативно повлиявшие на их психическое здоровье, и с учетом полученных знаний применяли техники «проживания» этих эмоций.

Помимо профилактических занятий были проведены психокоррекционные мероприятия с использованием психофизиологического оборудования: очки цветоимпульсной терапии «Меллон-22», аппарат транскраниальной стимуляции «Альфария». Применялись программы коррекции состояний, связанных с наличием тревожных проявлений, симптомов эмоционального выгорания.

*«Опыт, который мы получили на занятии, несомненно поможет сохранить нам свое психическое здоровье, предотвратить негативные последствия в будущем. Такие встречи очень нужны», - подчеркнул один из спасателей 6 ПСО.*



---

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