



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайных
последствий стихийных бедствий

11.02.2022 14:02

Занятия по психологической подготовке



Психологической службой Центра были проведены занятия с личным составом 2 и 3 управлений по вопросам психологической подготовки спасателей, стресс, виды стресса, хронический стресс. Проведены занятия с личным составом по призыву.

Внимание спасателей было обращено на актуальность данной темы, так как саморегуляция – это способ устранить эмоциональное напряжение, нормализовать эмоциональный фон, а овладение навыками саморегуляции, будет психологической подготовкой к деятельности в экстремальных ситуациях.

Профессия спасателя постоянно связана с действием различных стрессовых факторов. Несмотря на то, что спасатели находятся в стрессовом состоянии, они должны оставаться профессиональными. Внешние факторы, обстановка, непрерывный логический и психологический анализ быстроменяющейся ситуации, внимание, работа с человеческим горем оказывают неоднозначное влияние на психику. Группы поддержки и психологической подготовке со спасателями имеют крайне важное значение.

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