



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным
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 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 помогает устранить эмоциональное напряжение, нормализовать эмоциональный фон, а овладение приемами саморегуляции, будет психологической подготовкой к деятельности в экстремальных ситуациях.

Профессия спасателя постоянно связана с действием различных стрессовых факторов. Неблагоприятная обстановка, непрерывный логический и психологический анализ быстроменяющейся ситуации, привлечение внимания, работа с человеческим горем оказывают неоднозначное влияние на психику. Поэтому занятия психологической подготовке со спасателями имеют крайне важное значение.