Обязательная психология

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 25.10.202112:10 |
| **Обязательная психология** |
|  |
| **Психолог ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» в рамкахМесячника ГО провела для работников учреждения лекцию попсихологической подготовке и навыках психологическойподдержке.**     Для каждого работника МЧС России важно уметь вовремязаметить воздействие стрессогенных факторов, быстро и эффективно«разрядить» возникшую психическую напряженность, снять негативноеэмоциональное состояние. Психолог ФГКУ «Национальныйгорноспасательный центр» Юлия Юрьевна Тишкова рассказала коллегамоб эффективных методах саморегуляции в экстремальных ситуациях иЧС, приемах сохранения профессионального долголетия. Полезной былаинформация о том, как оказать психологическую помощь гражданам, незабывая о собственной безопасности, сохраняя выдержку исамообладание.    - Жизнь современного человека переполнена стрессовымиситуациями, что может приводить к различным последствиям:депрессия, тревожность, психоматические заболевания и т. д. Функциипсихологов - сформировать готовность у работников МЧС России куспешному преодолению психологических трудностей деятельности,развить умения применить на практике психологические знания длявыполнения  обязанностей в любых условиях, распознавать своиэмоции, контролировать их, своевременно оказать помощь себе идругим. И в первую очередь здесь важны методы саморегуляции:воздействие человека на самого себя, визуализация, управлениедыханием, концентрация и переключение внимания. О чем мы говорили иприменяли на практике с коллегами в ходе занятия, - рассказала ЮлияЮрьевна. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |