Слушатели #АСУНЦВытегра изучают дисциплину «Психологическаяподготовка» программы ПК «Организация газоспасательныхработ».

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 23.11.202111:11 |
| **Слушатели #АСУНЦВытегра изучают дисциплину «Психологическаяподготовка» программы ПК «Организация газоспасательных работ».** |
|  |
| Профессия спасателя сопряжена с действием различных стрессогенныхфакторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянноеожидание опасности, напряженная работа внимания, работа счеловеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние напсихику человека.«Для того, чтобы спасатель смог самостоятельно воздействовать насвое состояние, когда нужно организоваться, взбодриться,успокоиться, выдохнуть и снизить перенапряжение, необходимо владетьпрактическими навыками саморегуляции» - пояснила Виктория Дмитриева- преподаватель центра по психологии, начальник отдела экстренногореагирования СЗФ ЦЭПП МЧС России.На фото одно из упражнений на освоение дыхательных техниксаморегуляции. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |