



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

10.11.2019 19:11

Работа психологов МЧС Калмыкии с личным составом ведомства ведется на высоком уровне.



Работа в условиях чрезвычайной ситуации, постоянных эмоциональных нагрузок и стресса создает необходимость полноценной реабилитации для людей, чей труд ежедневно связан с опасностью. Психолог-инспектор отделения воспитательной работы и психологического обеспечения Гиляна Санчирова рассказала, что в Главном управлении МЧС Калмыкии работает комната психоэмоциональной разгрузки, основной целью которой является восстановление, поддержание, сохранение здоровья и продление профессионального долголетия сотрудников чрезвычайного ведомства. В комнате постоянно проводятся мероприятия, направленные на психологическую подготовку личного состава к служебным психоэмоциональным нагрузкам. Также, осуществляется профилактика психоэмоционального перенапряжения и развития психологического стресса в процессе служебной деятельности. Высококвалифицированные психологи ведомства регулярно проводят обучение сотрудников методам и приемам саморегуляции функциональных состояний, аутотренингу, дыхательным упражнениям, точечному массажу. Комната обладает высокими функциональными возможностями. Работа может проводиться как индивидуально, так и в группе. Комната оборудована мягкими креслами, в которых можно принять полулежачее положение, музыкальным центром, аэронизатором и фитотроном. В цветосветовом решении интерьера преобладают теплые цвета. «У нас широко используется аппарат транскраниальной электростимуляции ALPHARIA, который вызывает приятное расслабляющее состояние, снижает напряжение, тревогу, нормализует настроение, есть «Очки Панкова», но самое популярное - это массажное кресло, всегда есть желающие отдохнуть на нем», добавила Гиляна Алексеевна.