

## **Профессия пожарного связана не только с риском для жизни, но и со стрессовыми ситуациями**

14.11.2020

Профессия пожарного связана не только с риском для жизни, но и со стрессовыми ситуациями, в которых не редко они работают при выезде на место происшествия.

Сегодня мы хотим рассказать вам, о комнате психологической разгрузки, организованной недавно, в Управлении МЧС по Северо-Западному административному округу.

Многие спрашивают, для чего она нужна, та самая комната психологической разгрузки?

Отвечаем. Когда-то, еще в советские времена, комната психологической разгрузки была нужна, как эффективный инструмент для снятия различного рода утомления – зрительного, слухового, двигательного, утомления от монотонной работы.

В нынешнее время нагрузка на психику сильно возросла, многочисленные факторы современной жизни – эмоциональные стрессы, напряженный ритм работы, связанный с ним недостаток сна, проблемы со здоровьем, физические перегрузки, воздействие вредных факторов окружающей среды, работа в опасных условиях труда и многое другое – все это негативно сказывается на качестве жизни современного человека.

Не простой и экстремальный ритм службы сотрудников МЧС заставляет находиться и держать себя всегда «в форме» 24 часа в сутки. Ведь в любой момент может произойти ситуация, которая потребует выдержки, ответственного принятия решения, энергии, внутреннего ресурса организма и готовности прийти на помощь в сложной обстановке!

Поэтому так важно людям такой профессии заботиться и поддерживать свое профессиональное здоровье! Наша комната оснащена всем необходимым оборудованием для этого.

Самое первое и самое любимое многими, это вибромассажное кресло, которое аналогично движениям рук массажиста. Оно выполняет такие же похлопывания, растягивания, постукивания, но с одновременным воздействием на все участки тела. С помощью массажного кресла быстро снимается усталость в мышцах, улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ, проходят головные и мышечные боли, исчезает раздражительность, улучшается настроение.

Второе, кресло нулевой гравитации (антистрессовая психофизиологическая система «Сенсориум»). К примеру, 15-ти минутное нахождение в этом кресле заменяет длительный качественный сон, после такой процедуры у человека заметно поднимается настроение, восстанавливается утраченная в процессе работы энергия, улучшается работоспособность как физическая так и умственная, человек себя чувствует после такого сеанса бодрым и активным.

Третье, это комплекс «Реакор», служащий для повышения стрессоустойчивости, концентрации внимания, улучшения работы при различных заболеваниях, повышения устойчивости человека к стрессогенным факторам при проведении реабилитационных процедур на основе БОС-тренинга по различным физиологическим сигналам, а также для реализации методик объективного психологического анализа и тестирования, а также помогают формированию навыков управления состоянием для оптимального функционирования.

Четвертое, цветодинамический проектор. Просмотр меняющихся изображений завораживает, привлекает внимание, расслабляет, помогает при релаксации и развивает фантазию. У цветодинамической терапии нет никаких возрастных или временных ограничений, в совокупности с ароматерапией, укрепляет общий иммунитет и повышает работоспособность.

Пятое, аппарат транскраниальной электростимуляции «Альфария» предназначен для профилактики и лечения депрессии, неврозов, бессонницы, тревожных расстройств, путём подачи слабого тока специальных характеристик через электроды, помещаемые на кожу головы.

Индивидуальный подход в сочетании с технологичным оборудованием обеспечивают эффективную стрессовую разгрузку и восстановление здоровья сотрудников МЧС!



---

Адрес страницы: <http://kurkino.mos.ru/law-and-order/mes/news/detail/9424770.html>

---

[Управа района Куркино города Москвы](#)