



**Краткая памятка**  
для спасателей и пожарных  
как сохранить собственное психическое здоровье

- Не думайте, Буратино, что если вы дрались с собаками и победили, спасли нас от Карабаса Барабаса и в дальнейшем вели себя мужественно, — то вас это избавляет от необходимости мыть руки и чистить зубы перед едой...

А. Толстой «Золотой ключик или приключения Буратино»

## Почему это важно?

Хотим мы того или нет, все, что с нами происходит и плохое — и хорошее, — оказывает на нас влияние. Именно поэтому мы радуемся или гордимся, злимся или расстраиваемся, смеемся или грустим. Чувства, эмоции и переживания окрашивают нашу жизнь, придают ей вкус и аромат, а значит, оказывают влияние на качество нашей жизни. Когда человек находится во власти плохого настроения, все кажется унылым, еда — пресной, дождь — слишком затяжным, солнце — черезчур жарким, а время тянется очень долго. Каждый человек иногда грустит, расстраиваться время от времени даже полезно — это помогает нам понять, что мы делаем что-то не так, но когда эмоциональный дискомфорт преследует нас на протяжении длительного времени, это признак психологического неблагополучия. Есть профессии, среди которых профессии спасателя и пожарного, в которых профессионал постоянно сталкивается с человеческими страданиями, вечной гонкой за временем — успеет ли помощь или беда окажется быстрее, с ответственностью — «только я», горькими сожалениями, если помочь все же не удалось, постоянным напряжением из-за готовности в любую минуту прийти на помощь. В этих профессиях велик риск заметить больше плохого, негативного и меньше радостного, хорошего — а это прямой путь к ухудшению психического здоровья и появлению психологических проблем. Но есть и другая сторона: психическое здоровье профессионала в таких сферах деятельности — его профессиональный инструмент, ведь сложно помогать другим, когда сам «не в форме». Если обычный человек с психологической проблемой страдает сам и, возможно, еще его близкие, то от психологического благополучия спасателя, пожарного, хирурга зависят жизни и здоровье очень многих людей.



- Профессия пожарного и спасателя относится к группе высокого риска возникновения психологического неблагополучия;
- Психическое здоровье — профессиональный инструмент, и о нем нужно своевременно заботиться.

## Что нужно делать, чтобы сохранить психическое здоровье?

В первую очередь, необходимо сформулировать ответ на вопрос «Что такое здоровье?». Долгое время считалось, что здоровье — это отсутствие болезни, но примерно с середины прошлого столетия ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рассматривает здоровье как состояние физического, душевного (точнее, нравственного и психологического) и социального благополучия, полагая, что эти три сферы определяют качество жизни человека.



### Физическое здоровье —

это состояние нашего организма, оно показывает, какие нагрузки мы можем себе позволить, насколько комфортно мы себя будем чувствовать, и как велики риски развития хронических заболеваний. Общими критериями, по которым можно оценить здоровый образ жизни, являются: сон, питание, движение и отсутствие вредных привычек.



### Психическое здоровье —

(в определении ВОЗ, это социальное благополучие и частично душевное здоровье) — состояние психологического благополучия, эмоционального комфорта и гармонии в отношениях с другими людьми, которое определяет возможности самореализации в профессиональной, социальной и личной сфере.



### Нравственное здоровье —

наличие смысла в выбранном деле, значимые личные отношения, наличие ценностей.

Специалист проходит через много этапов профессиональной жизни: выбор и освоение профессии; адаптация и постепенное наращивание мастерства; переход в разряд эксперта, мастера; уход из профессиональной деятельности или замена ее другой. На каждой из этих стадий есть потребность и возможность позаботиться о своем здоровье, а значит сделать свою жизнь (и профессиональную, и личную) более комфортной. Все многообразие действий, которые решают эту задачу, можно разделить на три группы: оценка (состояния, способностей, качеств), тренировка и коррекция (исправление ситуации, если все же что-то пошло не так). Рассмотрим основные возможности в каждой группе:

## Оценка



Главная задача — ответить на вопросы:

1. Каковы мои возможности на данный момент?
2. Какие мои сильные и слабые стороны?

1. Первая такая оценка происходит на этапе принятия решения о профессиональной деятельности во время прохождения отбора на службу, работу или учебу. Есть формальные — зафиксированные в документах — требования к состоянию здоровья, нормативы по физической подготовке и критерии психического здоровья, которые оцениваются во время профессионального психологического отбора. Интересно, что для каждой специальности они будут разные.
2. Профессия спасателя и пожарного трудна, опасна, ответственна, влияет на наше физическое и психическое здоровье, и зачастую изменяет нравственные представления о том, что хорошо, что плохо, как поступать правильно, а как нет. Поэтому оценку состояния физического и психического здоровья требуется проходить через определенные промежутки времени.
3. Однако работа врачей, психологов, инструкторов по физической подготовке — не единственная возможность оценить собственное состояние, многое мы можем сделать сами. Вот некоторые ориентиры, которые помогут вам быстро провести оценку своего состояния:



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## СОН

### КРИТЕРИЙ, НОРМА

#### Количество сна



В среднем - не менее  
8 часов в сутки

#### Качество сна



- Сон не прерывается
- Нет сложностей с засыпанием
- Не характерно частое или явно преждевременное пробуждение

### ПОСЛЕДСТВИЯ

При недостатке сна наступает:



- Ухудшение общего состояния
- Истощение ресурсов
- Постоянное ощущение усталости и раздражения
- Снижение физических и интеллектуальных возможностей

### ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



- Повышение эффективности отдыха (например, освоение навыков саморегуляции)
- Планирование режимов труда и отдыха с учетом индивидуальных особенностей и обстоятельств



- Обеспечение комфортных условий для сна (тишина и темнота) – только так вырабатываются биологически активные вещества, регулирующие сон и бодрствование  
**Особенно важно при сменном графике работы, когда сон приходится не на темное время суток**
- Исключение бодрящих напитков (чай, кофе)
- Снижение уровня активности перед сном (также могут помочь приемы саморегуляции)
- Решение психологических проблем, снижение уровня тревожности

## КРИТЕРИЙ, НОРМА

### Количество потребляемой пищи

Прежде всего, мы едим, чтобы получать энергию. Рассчитать энергетические потребности можно по формуле:

$$\text{Расход энергии} = \left( \frac{\text{ВЕС в кг}}{10} + \frac{\text{РОСТ в см}}{6,25} - \frac{\text{ВОЗРАСТ в годах}}{5} + \begin{matrix} -161 \\ +5 \end{matrix} \right) \times \text{УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ}$$

#### ЗНАЧЕНИЕ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ

1.2	Минимальный уровень
1.375	Низкий уровень
1.55	Средний уровень
1.725	Высокий уровень
1.9	Очень высокий

### Количество приемов пищи



Идеальный показатель, обеспечивающий дробное 5-разовое питание (3 основных приема пищи и 2 перекуса).

### Качество питания



Правильное соотношение белков, жиров, углеводов. Содержание витаминов и микроэлементов

## ПОСЛЕДСТВИЯ



Избыточное или недостаточное потребление ведет к снижению или набору веса. Этот параметр оказывает существенное влияние на физические возможности и самочувствие человека, является причиной или существенным фактором развития многих заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательной системы

Регулярность поступления питательных веществ позволяет избежать чувства голода и переедания. В значительной степени снижает риски заболеваний желудочно-кишечного тракта



При соблюдении оптимального баланса обеспечивается хорошее самочувствие, способность к высоким интеллектуальным и физическим нагрузкам

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



- Знание и, что еще более важно, соблюдение принципов здорового питания
- Использование специальных приложений для смартфона

# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

## КРИТЕРИЙ, НОРМА

Количество времени, уделяемого физическим упражнениям



150 минут в неделю (чуть больше 20 минут в день) – это минимальное количество времени, уделяемое физическим упражнениям, которое позволяет поддерживать хорошую физическую форму

## ПОСЛЕДСТВИЯ



- Когда физических нагрузок недостаточно, это сказывается, в первую очередь, на двух параметрах: силе – из-за потери эластичности мышц и снижения мышечной ткани и выносливости – из-за снижения способности кровеносной системы снабжать кислородом организм
- Повышается риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, снижается физическая и интеллектуальная активность, ухудшается психологическое состояние

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



- Планирование времени для физической активности
- Обеспечение регулярности физических нагрузок (лучше каждый день по 10-20 минут, чем одна часовая тренировка в неделю)

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

## КРИТЕРИЙ, НОРМА

### Эмоциональный репертуар



Способность испытывать разные эмоции – как положительные, так и отрицательные, умение находить их причину, знать способы изменить свое состояние

### Отношение к негативному опыту



Умение извлекать опыт из неудач и ошибок, «отпускать» связанные с этим негативные эмоции – страх, стыд, чувство вины

## ПОСЛЕДСТВИЯ

- Чем богаче эмоциональный репертуар, тем гибче поведение и выше способность адаптироваться к разным условиям

- Умение делать выводы и изменять свое поведение после неудачи является одним из основных условий личного роста. «Застывание» в негативных эмоциях, напротив, «привязывает» человека к проблемной ситуации

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



- Тренировка умения распознавать эмоциональные состояния и их оттенки
- Чтение классической литературы
- Тренировка умения рассказывать о своих ощущениях



- Формирование привычки анализа ситуации («что было сделано не так?», «как можно исправить/улучшить ситуацию?», «как нужно поступить в следующий раз?», «чему эта ошибка научила?»)
- Умение прощать ошибки, свои и чужие
- Обращение к психологу

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ

## КРИТЕРИЙ, НОРМА

### Знание и принятие своих личностных особенностей



- Знать свои личностные и интеллектуальные особенности. Понимать, какие качества и для какого вида деятельности (профессиональные обязанности, увлечения, личные отношения) будут полезны, а какие будут мешать
- Уметь использовать свои сильные качества и компенсировать слабые

## ПОСЛЕДСТВИЯ



- Знание и принятие себя, своих сильных и слабых сторон позволяет сформировать адекватную самооценку: способность намечать корректные цели (не иметь завышенных или заниженных ожиданий); принимать успехи и неудачи; максимально эффективно использовать личностные и интеллектуальные способности в разных видах деятельности

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



- Изучение и анализ своих сильных и слабых сторон самостоятельно или с помощью специалиста (например, по результатам профессионального психологического отбора)

# УВЛЕЧЕНИЯ, ИНТЕРЕСЫ

## КРИТЕРИЙ, НОРМА

### Увлечения



- Наличие увлечений, хобби, представляющих интерес областей знания
- Открытость новому опыту

## ПОСЛЕДСТВИЯ



- Спорт, уход за домашними животными, охота, рыбалка, ремесла, театр, музыка, походы на природу, чтение, путешествия – вот некоторые сферы, которые могут быть обозначены как увлечения
- Эта сфера жизни позволяет испытывать положительные эмоции, получать новый жизненный опыт, расширять круг общения
- Чем больше увлечений и навыков, тем выше гибкость поведения, и, следовательно, лучше развита способность противостоять стрессу

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



- Планирование времени, выделение его в том числе и на интересные, увлекающие Вас занятия. Это такая же важная часть жизни как, например, работа
- Открытость новому опыту, освоение новых занятий

# КОММУНИКАЦИЯ

## КРИТЕРИЙ, НОРМА

Способность устанавливать и поддерживать эмоционально значимые отношения с людьми



- Наличие отношений с людьми, которых можно отнести к разным социальным группам: члены семьи, друзья, коллеги
- Умение экологично обращаться с эмоциональным состоянием в процессе коммуникации (оказывать и получать эмоциональную поддержку, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, выражать собственное эмоциональное состояние и понимать состояние партнера по коммуникации)

## ПОСЛЕДСТВИЯ



- Потребность в общении является одной из важных потребностей каждого человека. Ее удовлетворение позволяет сохранять адекватную самооценку, улучшает эмоциональное и психологическое состояние.
- Наличие коммуникации с разными людьми дает возможность реализовывать разные социальные роли: ребенка, родителя, друга, (подруги), наставника, коллеги, приятеля, супруга, (супруги)

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ



- Формирование и поддержка коммуникативных навыков с учетом собственных эмоциональных и личностных особенностей

# НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ



Основным и, наверное, единственным критерием нравственного здоровья является возможность ответить на вопрос о том, что является смыслом жизни, работы, поступка.

Виктор Франкл – психолог, основатель одной из психотерапевтических школ, человек со сложной судьбой, переживший заключение в нацистском концлагере, писал об этом в своей книге «Сказать жизни да!» так: «Стремление найти смысл жизни является главной мотивирующей силой в человеке... Я не побоюсь сказать, **что в мире не существует более действенной помощи для выживания даже в самых ужасных условиях, чем знание, что твоя жизнь имеет смысл.**»

# ТРЕНИРОВКА

Если вы приняли решение, что нужно тренировать, развивать какие-то качества или способности, полезно будет знать несколько простых правил:



1

Ставьте перед собой реалистичную, достижимую цель

Цель в данном случае – это результат и время, за которое Вы планируете его достичь (сбросить килограмм за неделю, научиться запоминать номера телефонов с первого раза за месяц, и тд). Слишком сложные и слишком простые цели мешают получению хорошего результата: когда цель легко достижима, то, придя к ней, человек не испытывает чувства радости, удовлетворенности результатом, а это главный механизм, который позволяет нам двигаться вперед. Слишком сложные цели заранее оправдывают неуспех, неудачу, поражение



2

Составляйте план действий (программу тренировок)

План включает в себя время, место и содержание тренировки (я буду заниматься физическими упражнениями по утрам каждый вторник, четверг и субботу по 30 минут на площадке рядом с домом; я буду учить одно стихотворение каждое воскресенье). При составлении плана также важно продумать все детали так, чтобы план был реалистичным и встроенным в Вашу привычную жизнь.



3

Не откладывайте начало реальных действий, не затягивайте подготовительный период

Если Вы приняли решение развивать какое-то качество, способность, не слишком увлекайтесь подготовкой. Начинайте реализовывать принятое решение, совершая небольшие, но практические шаги



## 4 Тренируйтесь регулярно

Для достижения результата большее значение имеет не столько интенсивность тренировок, сколько регулярность (20 минут физической активности в день будут иметь больший эффект, чем одна интенсивная тренировка в неделю, заучивание иностранных слов ежедневно лучше повлияют на память, чем попытка выучить 100 слов раз в месяц)



## 5 Контролируйте свои результаты

Делайте тесты, контрольные замеры, наблюдайте как тренируемое качество проявляется в повседневных делах. Оценивая себя, важно сравнивать «себя с собой», а не с другими, то есть оценивать свой прогресс в выбранном занятии. Знание о том, как вы продвигаетесь, поможет скорректировать программу тренировок, а главное, дает возможность получать положительные эмоции от собственных достижений



## 6 Извлекайте максимум пользы из своих ошибок

Ошибка – это не провал всей затеи, а, наоборот, подсказка, как и куда нужно направлять усилия.



## 7 Обращайтесь за профессиональной консультацией к специалистам

В каждой профессиональной области есть свои секреты мастерства. Это не что иное, как большой багаж специальных знаний – обобщенных, переработанных, проанализированных, опробованных в практической деятельности и часто воплощенных в простые и действенные советы. Найдите «своего» специалиста, который поделится с Вами секретами, что поможет Вам быстрее достичь желаемого результата.

## КОРРЕКЦИЯ

Большинство случаев обращения за профессиональной помощью к специалистам в области физического и психического здоровья можно разделить на две группы: обращение с профилактическими целями (например, диспансеризация, или периодическое тестирование у психолога) и обращение для лечения, коррекции.

Профилактические обращения не стоит игнорировать - они позволяют выявить те состояния, которые еще не стали настоящей проблемой, и вовремя предпринять необходимые меры.

Обращение за лечением к медицинским работникам часто происходит тогда, когда состояние, мешающее человеку жить полноценной жизнью, уже сложно не замечать. Перечисление даже основных групп

болезней, «поломок» организма и их признаков займет много места в этой небольшой брошюре и все равно будет неполным. Получение необходимой информации о состоянии своего физического здоровья, рисках, признаках неблагополучия и мерах профилактики входит в число задач диспансеризации.

Психическое здоровье — часто еще более деликатная тема, иногда люди годами живут с психологической проблемой, не решаясь обратиться за помощью к специалисту или не зная, что это может помочь. Поэтому перечислим несколько признаков, которые свидетельствуют о том, что вам не помешает помощь психолога:



Важно помнить, что обращение за помощью — не признак слабости, а свидетельство ответственного отношения к собственному здоровью и благополучию близких людей!



Вам стало плохо, дискомфортно, тяжело или эти эмоции испытывают окружающие Вас люди при общении с Вами;



Вы часто отказываетесь от важных для вас вещей — работы, увлечений, отношений из-за тяжелого эмоционального состояния;



Произошли значимые, видимые окружающим, изменения в характере, нарушающие поведение и общение с другими людьми;



Вы стали злоупотреблять алкоголем;



Вы часто чувствуете недомогание (болит голова, внезапно «накатывает» слабость, нарушается пищеварение), а врач не находит причин этого состояния. Иногда психологические проблемы маскируются под болезни;



Вы чувствуете потребность в психологической помощи, даже если не обнаружили у себя перечисленных выше признаков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цитата в памятке приведена не случайно. Какими бы мы не были, законы психической жизни действуют на нас одинаково, зная их, мы помогаем себе сохранить долгую полноценную жизнь, воплотив в реальность свои мечты. А когда мы говорим о деле

спасения, здоровье позволяет вам подарить многим людям самое ценное — ваши знания и навыки, а значит, шансы сохранить самое дорогое, что есть у каждого человека, — жизнь.

