

УДК 614.849

***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МЧС РОССИИ***

***Аксенов С.Г.***

*д-р э.н., профессор,*

*ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий,*

*РФ, г. Уфа*

***Абзалов В.Р.***

*студент,*

*ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий,*

*РФ, г. Уфа*

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний у сотрудников Государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России с помощью дыхательных психотехнологий. Подчеркивается актуальность психологической поддержки спасателей, чья профессиональная деятельность связана с постоянным воздействием экстремальных факторов. Анализируются механизмы влияния управляемого дыхания на психоэмоциональное состояние, приводятся основные виды дыхательных практик, применимых в условиях профессиональной деятельности спасателей.

**Ключевые слова:** дыхательные психотехнологии, дезадаптивное состояние, профессиональный стресс, пожарная безопасность.

***USING BREATHING TECHNIQUES TO REDUCE STRESS IN EMPLOYEES  
OF THE STATE FIRE SERVICE OF THE RUSSIAN FEDERATION***

***Aksyonov S.G.***

*Doctor of Economics, Professor,*

*Ufa University of Science and Technology,*

*Ufa, Russian Federation*

**Abzalov V.R.**

*Student,*

*Ufa University of Science and Technology,*

*Ufa, Russian Federation*

**Annotation.** The article discusses the possibilities of correcting maladaptive neuropsychiatric states in employees of the State Fire Service (GPS) of the Russian Ministry of Emergency Situations using respiratory psychotechnologies. The relevance of psychological support for rescuers, whose professional activities are associated with constant exposure to extreme factors, is emphasized. The mechanisms of the influence of controlled breathing on the psycho-emotional state are analyzed, the main types of breathing practices applicable in the conditions of professional activity of rescuers are given.

**Keywords:** respiratory psychotechnologies, maladaptive state, occupational stress, fire safety.

В современных условиях профессиональная деятельность сотрудников Государственной противопожарной службы (ГПС) Министерства по чрезвычайным ситуациям России характеризуется высокой степенью психологической нагрузки, связанной с необходимостью действовать в экстремальных и стрессовых ситуациях. Постоянное воздействие факторов риска, таких как угроза жизни и здоровью, эмоциональное напряжение, физическая усталость и информационная перегрузка, приводит к развитию у работников системы дезадаптивных нервно-психических состояний. Эти состояния проявляются в форме повышенной тревожности, раздражительности, нарушения сна, снижения концентрации внимания и общей работоспособности, а также в формировании хронической усталости и выгорания.

Дезадаптивные состояния не только ухудшают качество профессиональной деятельности спасателей, но и повышают вероятность совершения ошибок при выполнении служебно-боевых задач, что может иметь тяжёлые последствия для самого сотрудника, его коллег и населения. В этой связи особую актуальность приобретают методы психологической коррекции, способные эффективно восстанавливать психоэмоциональное равновесие, повышать стрессоустойчивость и обеспечивать стабильное функционирование нервной системы. Одним из доступных, безопасных и эффективных подходов в этом направлении являются дыхательные

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психотехнологии — специально организованные техники регулирования дыхания, направленные на нормализацию психофизиологического состояния человека [1,2].

Дыхательные психотехнологии базируются на принципах биологической обратной связи и основаны на взаимосвязи между частотой и глубиной дыхания, активностью автономной нервной системы и эмоциональным состоянием личности. Управление параметрами дыхания позволяет оказывать влияние на уровень возбуждения центральной нервной системы, снижать показатели симпатической активации, уменьшать выраженность тревоги и напряжённости, а также способствовать переходу организма в состояние расслабления и внутренней гармонии. Такие методы могут применяться как в режиме профилактики, так и при уже сформировавшихся дезадаптивных реакциях, являясь частью комплексной программы психологической поддержки сотрудников ГПС.

Особенностью применения дыхательных психотехнологий в системе МЧС России является их возможность использования в полевых условиях, вне зависимости от наличия специального оборудования или медицинского персонала. Это делает их особенно ценными в рамках оперативной деятельности, когда сотрудникам необходимо быстро восстановить самообладание, сконцентрироваться перед выполнением сложной задачи или справиться с эмоциональным напряжением после завершения работы в ЧС. Более того, данные методы не требуют значительных временных затрат, легко осваиваются и могут быть интегрированы в ежедневную практику даже при высокой интенсивности рабочего процесса [3].

Научные исследования в области психофизиологии и клинической психологии демонстрируют, что регулярное использование дыхательных практик приводит к положительным изменениям в состоянии нервной системы: снижению уровня кортизола (гормона стресса), улучшению сердечно-сосудистой регуляции, увеличению вариабельности сердечного ритма и устойчивости к внешним стрессовым раздражителям. Для сотрудников ГПС, находящихся в постоянном режиме функционального напряжения, такие эффекты имеют важное значение, поскольку позволяют сохранять высокую работоспособность и предотвращать развитие хронических психосоматических расстройств [4,5].

В структуре подготовки и психологического обеспечения деятельности спасателей дыхательные психотехнологии могут быть использованы на всех этапах профессиональной адаптации: начиная с обучения в вузах МЧС и заканчивая текущим повседневным использованием в подразделениях.

Обучение основам управления дыханием целесообразно проводить в рамках курсов психологической подготовки, где оно дополняется другими методами саморегуляции, такими как аутогенная тренировка, визуализация, мышечная релаксация и позитивное программирование. Это позволяет формировать у будущих сотрудников ГПС устойчивый навык саморегуляции, который будет служить надежным инструментом преодоления трудностей профессиональной деятельности.

Важным аспектом внедрения дыхательных психотехнологий в практику работы ГПС является необходимость индивидуализированного подхода. Не все дыхательные упражнения одинаково эффективны для разных людей. Некоторые сотрудники лучше реагируют на медленное диафрагмальное дыхание, другие — на чередование вдоха и выдоха по определенному ритму, третьи — на комбинированные методики с элементами задержки дыхания. Поэтому обучение должно включать в себя знакомство с несколькими вариантами дыхательных практик, чтобы каждый мог выбрать наиболее комфортный для себя способ. Кроме того, важно проводить регулярные тренировки и контролировать результаты, что позволит выявлять динамику изменений психоэмоционального состояния и корректировать методику при необходимости.

Еще одним преимуществом дыхательных психотехнологий является их совместимость с другими средствами психологической коррекции и профилактики. Они могут быть использованы как самостоятельный инструмент саморегуляции, так и в качестве дополнения к групповой работе, индивидуальному консультированию, физическим тренировкам и медитативным практикам. Комплексный подход к психологическому обеспечению деятельности сотрудников ГПС значительно повышает эффективность профилактических мероприятий и позволяет решать широкий спектр проблем, связанных с профессиональным стрессом.

Вместе с тем, для успешного внедрения дыхательных психотехнологий в систему психологической поддержки спасателей необходимо создать соответствующие организационные условия. Это включает в себя подготовку квалифицированных специалистов, разработку учебных программ, проведение регулярных занятий и обеспечение доступа сотрудников к материалам и практическим рекомендациям. Также важно формировать у работников положительное отношение к таким методам и мотивировать их на регулярное использование этих техник в повседневной жизни.

Таким образом, дыхательные психотехнологии представляют собой один из наиболее перспективных и практически применимых способов коррекции

дезадаптивных нервно-психических состояний у сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России. Их использование позволяет повысить стрессоустойчивость, улучшить эмоциональное состояние и обеспечить стабильное функционирование психики в условиях постоянного профессионального напряжения. При правильной организации и системном подходе эти методы могут стать важным компонентом комплексной системы психологической поддержки, направленной на сохранение здоровья и профессиональной работоспособности спасателей.

### **Библиографический список**

1. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. К вопросу об управлении силами и средствами на пожаре // Проблемы обеспечения безопасности (Безопасность 2020): Материалы II Международной научно-практической конференции. - Уфа: РИК УГАТУ, 2020. - С. 124-127.
2. Аболин Л. С. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. -Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2013. - 248 с.
3. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 2008. - 308 с.
4. Бодров В. А. Информационный стресс. -М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352 с.
5. Бойко В. В. Психоэнергетика - СПб.: Питер, 2008. - 416 с.

*Оригинальность 80%*