

**Общероссийская общественная организация Ассоциация медицинских сестер  
России Региональная общественная организация медицинских сестер города  
Москвы**

**Центр экстренной психологической помощи МЧС России**

Формат проведения: онлайн на платформе МТС-Линк

Модератор - И.Г. Калинина, президент РООМС.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГО СЕМИНАРА  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА»**

Время	Наименование	Содержание
15.00 – 15.45	Психологическая готовность	<ul style="list-style-type: none"><li>• соблюдение правил личной безопасности и обеспечение безопасных условий для оказания психологической поддержки</li><li>• методы саморегуляции:</li><li>• дыхательные методы</li><li>• визуализация</li><li>• мышечное напряжение</li><li>• когнитивная нагрузка</li></ul>
15.45-16.15	Общие принципы оказания психологической поддержки	<ul style="list-style-type: none"><li>• общая последовательность действий при оказании психологической поддержки</li><li>• понятия «стресс» и «острые стрессовые реакции», причины возникновения стрессовой реакции и динамика ее развития, виды острых стрессовых реакций (далее – ОСР)</li><li>• общие принципы общения с пострадавшими, понятие психологического ресурса</li></ul>
16.15-17.00	Оказания психологической поддержки при различных острых стрессовых реакциях	<ul style="list-style-type: none"><li>• алгоритмы оказания психологической поддержки пострадавшим с различными реакциями на стрессовую ситуацию:</li><li>• истероидная реакция</li><li>• агрессивная реакция</li><li>• апатия</li><li>• страх</li><li>• тревога</li><li>• плач</li></ul>
17.00-17.45	Профилактика негативных массовых реакций на стресс	<ul style="list-style-type: none"><li>• массовые реакции на стресс, профилактика распространения</li><li>• правила безопасного поведения в условиях массового скопления людей</li></ul>
4 ак.ч.	Всего	