Дата публикации: 01.06.2026
DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_19
УДК 616-08:159.9

Publication date: 01.06.2026
DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_19
UDC 616-08:159.9

МЕТОДЫ САМОКОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

С.М. Разинкин[1], Г.Г. Ерофеев[2], А.А. Косенков[1], Д.А. Андреев[1], М.Ю. Баландин[1]
[1]Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный научный центр Российской Федерации – Федеральный медицинский биофизический центр имени А.И. Бурназяна», г. Москва, Россия
[2]Федеральное государственное казенное учреждение «12 Центральный научно-исследовательский институт» Министерства обороны Российской Федерации, г. Сергиев Посад, Россия

Аннотация. ***Введение.*** В статье представлен систематизированный обзор практических методов самостоятельного повышения потенциала здоровья, применимых для профилактики психосоматических расстройств у специалистов, работающих в экстремальных условиях (военные, спасатели, сотрудники Министерства чрезвычайных ситуаций, вахтовики). ***Методы.*** На основе контент-анализа работ в области авиационной, восстановительной и спортивной медицины, а также психологии, психофизиологии и психотерапии выделены пять групп методов: позитивное самопрограммирование, совершенствование физического здоровья, коррекция психоэмоционального состояния (особенно работа с обидой), повышение интеллектуального потенциала и использование духовных ресурсов. ***Результаты.*** Приведены конкретные примеры из практики (аффирмации, «квадратное дыхание», закаливание по Иванову, прощение, музыкальная терапия, чайная церемония и др.). ***Заключение.*** Показано, что комплексное применение этих техник способствует укреплению здоровья, поддержанию работоспособности и повышению стрессоустойчивости.
Ключевые слова: самокоррекция, психосоматические расстройства, экстремальные условия, стресс, аффирмации, дыхательные практики, прощение, духовные ресурсы, профилактика.

METHODS OF SELF-CORRECTION OF PSYCHOPHYSICAL CONDITION FOR THE PREVENTION OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN SPECIALISTS OF EXTREME PROFESSIONS

S.M. Razinkin[1], G.G. Erofeev[2], A.A. Kosenkov[1], D.A. Andreev[1], M.Yu. Balandin[1]
[1]State Research Center of the Russian Federation – A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, Russia
[2]12th Central Research Institute, Sergiev Posad, Russia

Abstract. ***Introduction.*** The article presents a systematized review of practical methods for independently increasing health potential, applicable for the prevention of psychosomatic disorders in specialists working in extreme conditions (military, rescuers, employees of the Ministry of Emergency Situations, shift workers). ***Methods.*** According to the content analysis of works in the field of aviation, restorative and sports medicine, as well as psychology, psychophysiology and psychotherapy, five groups of methods have been revealed: positive self-programming, improvement of physical health, correction of mental state (especially work with resentment), increase of intellectual potential and use of spiritual resources. ***Results.*** Specific examples from practice have been given (affirmations, "square breathing", Ivanov's cold training, forgiveness, music therapy, tea ceremony, etc.). ***Conclusion.*** It has been shown that the comprehensive application of these techniques contributes to the improvement of health, maintenance of efficiency and increase of stress resistance.
Keywords: self-correction, psychosomatic disorders, extreme conditions, stress, affirmations, breathing practices, forgiveness, spiritual resources, prevention.

Введение. Проблема сохранения здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях (военные, спасатели, вахтовики, сотрудники Министерства чрезвычайных ситуаций), приобретает особую значимость в современном мире. Наличие хронического стресса, необходимость постоянной готовности к действию и физические перегрузки создают предпосылки для формирования психосоматических расстройств. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье –

это состояние полного физического, психического и социального благополучия, что подчеркивает комплексный характер факторов, его определяющих [1]. Психосоциальные производственные факторы играют ключевую роль в развитии нарушений здоровья у специалистов стрессогенных профессий [2]. Исследования показывают, что хронический профессиональный стресс является триггером как психических, так и соматических расстройств [3].

Научная новизна настоящей работы заключается в систематизации разнородных методик и представлении интегративной пятикомпонентной модели самокоррекции психофизического состояния, объединяющей методы позитивного самопрограммирования, физической, психоэмоциональной, интеллектуальной и духовной саморегуляции в единую систему профилактики психосоматических расстройств у специалистов экстремальных профессий. В отличие от клинических подходов, предложенные методы ориентированы на самостоятельное применение в полевых и производственных условиях без участия врача или психотерапевта.

Цель настоящей статьи – систематизация и анализ практических методов повышения потенциала здоровья с учетом их значения для профилактики психосоматических нарушений у специалистов экстремальных профессий.

Методы и организация исследования. Материалом для статьи послужили работы в области авиационной и восстановительной медицины [4-7]. Методом исследования явился контент-анализ представленных работ с последующим сопоставлением с современными научными публикациями в области психосоматической медицины [8, 9], стресс-менеджмента [10, 11] и интегративных практик [12, 13]. Нами объединены как общие подходы к укреплению здоровья, так и конкретные техники, опробованные в реальной практике специалистов, работающих в экстремальных условиях.

Результаты исследования и их обсуждение. *Базовые и частные факторы снижения потенциала здоровья.* Потенциал здоровья человека – многогранный ресурс, включающий физические, интеллектуальные, духовные и эмоциональные стороны жизни. В ходе многолетней работы с личным составом нами выявлено, что его снижение обусловлено пятью базовыми факторами: ухудшение здоровья, материальные трудности, конфликты в отношениях, доминирование негативных мыслей и ощущение невостребованности. Дополнительно действуют частные факторы, такие как перфекционизм, прокрастинация, эмоциональный груз, накопленные обиды и стремление контролировать все происходящее.

Методы позитивного самопрограммирования. В нашей практике работа с применением аффирмаций со спортивными сборными России показало неожиданно высокую результативность. Так, С.М. Разинкин на протяжении ряда лет использовал трехкратное повторение слова «Радость» при болях в области сердца – болевой синдром проходил без применения фармпрепаратов. Аналогичным образом перед выступлением на соревнованиях членам сборной России по акробатике было предложено взять второй костюм для церемонии награждения. Конкретная, зримая цель («надеть чистый костюм при получении золотой медали») мотивировала спортсменов и реально способствовала их победе. В литературе показано, что самоаффирмации задействуют нейронные системы, связанные с самооценкой и позитивным прогнозированием будущего [14], а их систематическое применение достоверно меняет поведение в сфере здоровья [15].

Совершенствование физического здоровья. Среди методов физического самооздоровления особое место занимает дыхательная гимнастика. Упражнение «квадратное дыхание», – медленный вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6, пауза на 2-4 счета – по нашим наблюдениям, помогает специалистам нормализовать сон после суточных дежурств и снять тревожность в периоды интенсивной нагрузки. Для закаливания рекомендуется методика Порфирия Иванова: обливание двумя ведрами холодной воды (7-8 °С) на голову в любое время года, включая морозы до -20°С, кратковременное воздействие холода стимулирует антистрессорные механизмы и улучшает самочувствие. Данные зарубежных клинических исследований подтверждают, что структурированные дыхательные практики

снижают физиологическое возбуждение и улучшают эмоциональный фон [16, 17].

Коррекция психоэмоционального состояния. В нашей практике обида рассматривается как один из главных пусковых механизмов психосоматических заболеваний. Показательным является случай из нашей практики: пациентка с множественными переломами тазовых костей после наезда автомобиля прошла полный курс реабилитации и восстановила все функции в 100% объеме, по ее собственной оценке, решающую роль сыграло прощение бывшего мужа, которое произошло в период реабилитации. Для снятия острого эмоционального напряжения нами успешно применяется техника «стакана для крика» – плотное прижимание пустого стакана ко рту с громким выкриком в него накопившихся эмоций. Среди методов акупрессуры особого внимания заслуживает точка «цзу-сан-ли» («точка от ста болезней»), стимуляция которой повышает общий тонус и поддерживает работоспособность; ее применение для снятия зубной боли в нашей практике дало устойчивый эффект, сохранявшийся на протяжении 12 часов. Устойчивость военнослужащих к психологическому стрессу при применении подобных методов саморегуляции подтверждается данными современных зарубежных исследований [18].

Повышение интеллектуального потенциала. Развитие интеллектуального ресурса осуществляется через чтение, работу над речью, культурное обогащение и наличие хобби. Особое место занимает музыкотерапия: для снижения раздражительности рекомендованы Бах («Кантата № 2»), Бетховен («Лунная соната»); для уменьшения тревоги – Шопен (мазурки и прелюдии), Штраус (вальсы); для поднятия жизненного тонуса – Бетховен (увертюра «Эгмонт»), Чайковский («Шестая симфония»), Лист («Венгерская рапсодия № 2»). Психологическая саморегуляция выступает значимым фактором успешности профессиональной.

Использование духовного ресурса личности. Духовные практики – помощь другим, созерцание красоты, паломничество, работа с семейным архивом, вера. Все это формирует у специалистов внутренний «противовес» профессиональным стрессорам. В качестве иллюстрации приведем ритуал снятия стресса, применявшийся профессором А.Г. Данилиным. Он заваривал китайский чай пуэр, раскуривал трубки и созерцал альбомы живописи известных художников. Таким образом он объединял сенсорную, эстетическую и духовную составляющие, не используя никаких приборов.

Опыт применения представленных техник показывает, что наибольший отклик у специалистов экстремальных профессий вызывают методы, не требующие специального оборудования и применимые непосредственно на рабочем месте или в полевых условиях: аффирмации, дыхательные техники, акупрессура, техники трансформации негативных мыслей. Принципиальное отличие предложенной модели от клинических протоколов психотерапии состоит в том, что большинство техник освоены нами в ходе практической работы и могут применяться самостоятельно, без участия врача, психолога или психотерапевта. Это особенно важно при работе в отдаленных районах, на объектах с ограниченным доступом к медицинской помощи, в условиях длительных командировок и вахт.

Мировая литература подтверждает перспективность именно такого подхода: программы профилактики посттравматического стрессового расстройства и стресса у военных и спасателей, включающие техники саморегуляции, демонстрируют доказанную эффективность [19-21]. Комплексные вмешательства по поддержанию психологического благополучия сотрудников экстремальных служб систематически изучаются в мировой практике [22]. Данные о том, что саморегуляция опосредует связь между стрессом и качеством жизни у специалистов со сменным графиком работы, согласуются с нашими наблюдениями за вахтовыми рабочими и дежурным персоналом [23].

Следует отметить ограничение настоящей работы: ряд техник, прежде всего связанных с проработкой глубоких эмоциональных травм и обид, при выраженных психосоматических расстройствах все же требует сопровождения специалиста. Тем не менее большинство описанных методов доступны для самостоятельного применения и могут быть интегрированы в программы

профилактики профессионального выгорания непосредственно на рабочем месте.

Заключение. Представленные техники не требуют специального оборудования, финансовых затрат и профессионального сопровождения, могут применяться непосредственно на рабочем месте, в полевых условиях и в быту. Зарубежные данные подтверждают, что именно такие доступные практики саморегуляции наиболее востребованы и эффективны в профилактике стресса у специалистов экстремальных профессий.

Целесообразно в дальнейшем разработать систему экспресс-коррекции психофизического состояния с валидацией на репрезентативных выборках специалистов экстремальных профессий.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Устав Всемирной организации здравоохранения: принят 22 июля 1946 г. // КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru (дата обращения: 17.04.2026).
2. Психосоциальные производственные факторы и риск нарушений здоровья медицинских работников / Ю.Ю. Горблянский, Е.П. Конторович, О.П. Понамарева [и др.] // Южно-Российский журнал терапевтической практики. – 2020. – Т. 1. – № 3. – С. 27-36. DOI: 10.21886/2712-8156-2020-1-3-27-36.
3. Стресс на рабочем месте как триггер психических расстройств и соматических заболеваний (обзор литературы) / А.З. Фагамова, Л.К. Каримова, В.А. Капцов [и др.] // Гигиена и санитария. – 2023. – Т. 102. – № 5. DOI: 10.47470/0016-9900-2023-102-5.
4. Разинкин, С.М. Физиология и гигиена летчика в экстремальных условиях / С.М. Разинкин, М.В. Дворников. – Москва: Научная книга, 2019. – 558 с.
5. Разинкин, С.М. Современные технологии экстремальной медицины: каталог-справочник: монография / С.М. Разинкин. – Москва: Буки Веди, 2023. – 272 с.
6. Разинкин, С.М. Скрининг-диагностика в авиационной, восстановительной и спортивной медицине. Т. 2 / С.М. Разинкин. – Москва: Человек, 2020. – 232 с.
7. Методы самостоятельного оздоровления и повышения работоспособности специалистов, работающих в экстремальных условиях: SMART-пособие / С.М. Разинкин, Г.Г. Ерофеев, А.А. Киш [и др.]. – Москва: ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, 2025. – 22 с.
8. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: учебник / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: КноРус, 2021. – 422 с.
9. Старшенбаум, Г.В. Большая книга психосоматики: руководство по диагностике и самопомощи / Г.В. Старшенбаум. – Москва: АСТ: Прайм, 2024. – 414 с.
10. Толоконин, А.О. Практическая психосоматика: какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье / А.О. Толоконин. – Москва: Эксмо, 2022. – 431 с.
11. Рассказова, Е.И. Психологическая саморегуляция как фактор успешности управления поведением в различных сферах функционирования личности / Е.И. Рассказова // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 3. – С. 148-163.
12. Чутко, Л.С. Психосоматическая неврология: руководство для врачей / Л.С. Чутко, Н.Н. Петрова. – Москва: МЕДпресс-информ, 2021. – 320 с.
13. Уразаева Д.Р. Профилактика психосоматических расстройств у медицинских работников / Д.Р. Уразаева // Молодежный инновационный вестник. – 2020. – Т. 9. – № 2S. – С. 193-194. URL: https://new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/view/6276 (дата обращения: 17.04.2026).
14. Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change / E.B. Falk, M.B. O'Donnell, C.N. Cascio [et al.] // Proc. Natl. Acad. Sci. USA. – 2015. – Vol. 112. – No. 7. – P. 1977-1982. DOI: 10.1073/pnas.1500247112.
15. The impact of self-affirmation on health-behavior change: a meta-analysis / T. Epton, P.R. Harris, R. Kane [et al.] // Health Psychology. – 2015. – Vol. 34. – No. 3. – P. 187-196. DOI: 10.1037/hea0000136.
16. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal / M.Y. Balban, E. Neri, M.M. Kogon [et al.] // Cell Reports Medicine. – 2023. – Vol. 4. – No. 1. – P. 100895. DOI: 10.1016/j.xcrm.2022.100895.
17. Clinical effectiveness of guided breathing exercises in reducing anxiety, stress, and depression in COVID-19 patients / S. Sheikh, A. Rostami, A. Shahbazi [et al.] // Scientific Reports. – 2024. – Vol. 14. – P. 26620. DOI: 10.1038/s41598-024-78162-3.
18. Flood, A. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel / A. Flood, R.J. Keegan

// Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – P. 809003. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.809003.
19. Psychotherapy for Military-Related PTSD: A Review of Randomized Clinical Trials / M.M. Steenkamp, B.T. Litz, C.W. Hoge, C.R. Marmar // JAMA. – 2015. – Vol. 314. – No. 5. – P. 489-500. DOI: 10.1001/jama.2015.8370.
20. Implementation of a Primary Prevention Program for Posttraumatic Stress Disorder in a Cohort of Professional Soldiers (PREPAR): Protocol for a Randomized Controlled Trial / E. Le Barbenchon, M. Trousselard, S. Pellissier [et al.] // JMIR Research Protocols. – 2024. – Vol. 13. – P. e47175. DOI: 10.2196/47175.
21. Stress control for military, law enforcement, and first responders: a systematic review / M.A. Maglione, C. Chen, A. Bialas [et al.] // Rand Health Q. – 2022. – Vol. 9. – No. 3. – P. 20.
22. A systematic review of well-being interventions and initiatives for Australian and New Zealand emergency service workers / G. Claringbold, N. Robinson, J. Anglim [et al.] // Australasian Journal of Paramedicine. – 2022. – Vol. 71. – No. 1. – P. 2123282. DOI: 10.1080/00049530.2022.2123282.
23. Self-regulation mediates the relationship between stress and quality of life in shift-working healthcare professionals / M.F. Salahuddin, J. Walker, E.H. Zambrana [et al.] // Eur J Investig Health Psychol Educ. – 2025. – Vol. 15. – No. 9. – P. 180. DOI: 10.3390/ejihpe15090180.

REFERENCES

1. Constitution of the World Health Organization: adopted July 22, 1946. ConsultantPlus. Available at: https://www.consultant.ru (accessed: 17.04.2026). (in Russ.)
2. Gorblyansky Yu.Yu., Kontorovich E.P. Ponamareva O.P., Volynskaya E.I., Krishchenko V.N. Psychosocial occupational factors and the risk of health issues in healthcare workers (thematic review). *South Russian Journal of Therapeutic Practice*, 2020, vol. 1, no. 3, pp. 27-36. DOI: 10.21886/2712-8156-2020-1-3-27-36. (in Russ.)
3. Fagamova A.Z., Karimova L.K., Kaptsov V.A. et al. Stress at the workplace as a trigger for mental disorders and somatic diseases (literature review). *Hygiene and Sanitation*, 2023, vol. 102, no. 5. DOI: 10.47470/0016-9900-2023-102-5. (in Russ.)
4. Razinkin S.M., Dvornikov M.V. Physiology and hygiene of a pilot in extreme conditions. Moscow: Nauchnaya kniga, 2019. 558 p. (in Russ.)
5. Razinkin S.M. Modern technologies of extreme medicine: catalogue and information book: a monograph. Moscow: Buki Vedi, 2023. 272 p. (in Russ.)
6. Razinkin S.M. Screening diagnostics in aviation, rehabilitation and sports medicine. Vol. 2. Moscow: Chelovek, 2020. 232 p. (in Russ.)
7. Razinkin S.M., Erofeev G.G., Kish A.A. et al. Methods of self-improvement and increasing the performance of specialists working in extreme conditions: a SMART manual. Moscow: State Research Center of the Russian Federation – A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, 2025. 22 p. (in Russ.)
8. Malkina-Pykh I.G. Psychosomatics: a textbook. Moscow: KnoRus, 2021. 422 p. (in Russ.)
9. Starshenbaum G.V. The big book of psychosomatics: a guide to diagnosis and self-help. Moscow: AST: Prajm, 2024. 414 p. (in Russ.)
10. Tolokonin A.O. Practical psychosomatics: what emotions and thoughts program illness and how to gain health. Moscow: Eksmo, 2022. 431 p. (in Russ.)
11. Rasskazova E.I. Psychological self-regulation as factor of success in the management of own behavior in different life domains. *Experimental Psychology*, 2019, vol. 12, no. 3, pp. 148-163. (in Russ.)
12. Chutko L.S., Petrova N.N. Psychosomatic neurology: a guide for physicians. Moscow: MEDpress-inform, 2021. 320 p. (in Russ.)
13. Urazaeva D.R. Prevention of psychosomatic disorders in healthcare workers. Molodezhnyj innovatsionnyj vestnik, 2020, vol. 9, no. 2S, pp. 193-194. Available at: https://new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/view/6276 (accessed: 17.04.2026). (in Russ.)
14. Falk E.B., O'Donnell M.B., Cascio C.N. et al. Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 2015, vol. 112, no. 7, pp. 1977-1982. DOI: 10.1073/pnas.1500247112.
15. Epton T., Harris P.R., Kane R., van Koningsbruggen G.M., Sheeran P. The impact of self-affirmation on health-behavior change: a meta-analysis. *Health Psychology*, 2015, vol. 34, no. 3, pp. 187-196. DOI: 10.1037/hea0000136.
16. Balban M.Y., Neri E., Kogon M.M. et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 2023, vol. 4, no. 1, p. 100895. DOI: 10.1016/j.xcrm.2022.100895.
17. Sheikh S., Rostami A., Shahbazi A. et al. Clinical effectiveness of guided breathing exercises in reducing anxiety, stress, and depression in COVID-19 patients. *Scientific Reports*, 2024, vol. 14, p. 26620. DOI: 10.1038/s41598-024-78162-3.
18. Flood A., Keegan R.J. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 13, p. 809003. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.809003.
19. Steenkamp M.M., Litz B.T., Hoge C.W., Marmar C.R. Psychotherapy for Military-Related PTSD: A Review of Randomized Clinical Trials.

JAMA, 2015, vol. 314, no. 5, pp. 489-500. DOI: 10.1001/jama.2015.8370.
20. Le Barbenchon E., Trousselard M., Pellissier S. et al. Implementation of a Primary Prevention Program for Posttraumatic Stress Disorder in a Cohort of Professional Soldiers (PREPAR): Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 2024, vol. 13, p. e47175. DOI: 10.2196/47175.
21. Maglione M.A., Chen C., Bialas A. et al. Stress control for military, law enforcement, and first responders: a systematic review. *Rand Health Q*, 2022, vol. 9, no. 3, p. 20.
22. Claringbold G., Robinson N., Anglim J. et al. A systematic review of well-being interventions and initiatives for Australian and New Zealand emergency service workers. *Australian Journal of Psychology*, 2022, vol. 74, no. 1, p. 2123282. DOI: 10.1080/00049530.2022.2123282.
23. Salahuddin M.F., Walker J., Zambrana E.H. et al. Self-regulation mediates the relationship between stress and quality of life in shift-working healthcare professionals: behavioral clustering insights. *Eur J Investig Health Psychol Educ*, 2025, vol. 15, no. 9, p. 180. DOI: 10.3390/ejihpe15090180.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Сергей Михайлович Разинкин – главный научный сотрудник лаборатории медико-биологического сопровождения деятельности лиц экстремальных профессий ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва, e-mail: razinkin@fmbcfmba.ru.
Геннадий Григорьевич Ерофеев – ведущий научный сотрудник отдела медико-биологических исследований ФГКУ «12 ЦНИИ» Минобороны России, Сергиев Посад, e-mail: yerofeyevgg@rambler.ru.
Александр Александрович Косенков – старший научный сотрудник лаборатория психофизиологического обеспечения персонала радиационно-опасных производств ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва. e-mail: kossenkov@gmail.com.
Дмитрий Александрович Андреев – Руководитель кардиоцентра ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва. e-mail: drada_rus@mail.ru.
Михаил Юрьевич Баландин – научный сотрудник лаборатории медико-биологического сопровождения деятельности лиц экстремальных профессий ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва. e-mail: balandinm87@gmail.com.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Sergej M. Razinkin – Chief Researcher of the Laboratory of Medical and Biological Support for Extreme Professions, State Research Center of the Russian Federation – A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, e-mail: razinkin@fmbcfmba.ru.
Gennadij G. Erofeev – Leading Researcher at the Department of Medical and Biological Research, 12th Central Research Institute, Sergiev Posad, e-mail: yerofeyevgg@rambler.ru.
Aleksandr A. Kosenkov – Senior Researcher at the Laboratory of Psychophysiological Support for Personnel in Radiation-Hazardous Production Facilities, State Research Center of the Russian Federation – A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, e-mail: kossenkov@gmail.com.
Dmitrij A. Andreev – Head of the Cardiology Center, State Research Center of the Russian Federation – A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, e-mail: drada_rus@mail.ru
Mikhail Yu. Balandin – Researcher at the Laboratory of Medical and Biological Support for Extreme Profession, State Research Center of the Russian Federation – A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, e-mail: kossenkov@gmail.com.

Для цитирования: Методы самокоррекции психофизического состояния для профилактики психосоматических расстройств у специалистов экстремальных профессий / С.М. Разинкин, Г.Г. Ерофеев, А.А. Косенков [и др.] // Современные вопросы биомедицины. – 2026. – Т. 10. – № 2(37). DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_19

For citation: Razinkin S.M., Erofeev G.G., Kosenkov A.A., Andreev D.A., Balandin M.Yu. Methods of self-correction of psychophysical condition for the prevention of psychosomatic disorders in specialists of extreme professions. *Modern Issues of Biomedicine*, 2026, vol. 10, no. 2(37). DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_19