



Ольга Павловна Рожкова — врач, психолог, автор методов коррекции ситуаций и состояний, бизнес-консультант, основатель Школы причинной психологии, главный редактор издания Ценности и цены, руководитель Штаба профилактических программ. Опыт работы более 30 лет.

Редакция

Ольга Павловна, по данным исследователей в настоящее время уровень стресса с 2020 года непрерывно растёт. Что на Ваш взгляд главное для каждого человека понимать для защиты от вредного воздействия стресса — дистресса?

Ольга Павловна

Главное понимать, что у каждого человека в моменте определённый уровень стрессоустойчивости и навыки саморегуляции. И то и другое можно развивать. Однако главное, научиться дозировать пребывание в стрессовой ситуации таким образом, чтобы оставался ресурс для восстановления. Например, постараться выходить из затяжных стрессовых ситуаций, избегать, по мере возможности, воздействия многофункционального стресса.

Редакция

А от чего зависит уровень стрессоустойчивости?

Ольга Павловна

Уровень стрессоустойчивости, с одной стороны имеет врождённую природу и зависит как от генетических факторов, так и от того как проходил пренатальный период, как проходили роды. В частности, установлено, что при отсутствии генетических заболеваний, желанные дети рождаются обычно с более высоким уровнем иммунитета, с лучшими способностями адаптации к воздействию внешней среды.

Стрессоустойчивость может развиваться в течение жизни. Для этого важно, чтобы стресс присутствовал в жизни регулярно и дозированно, то есть до предела имеющегося уровня адаптационного потенциала. В чём-то это напоминает спортивную тренировку: регулярность, чередование напряжения и расслабления, повышение показателей.

Редакция

К сожалению сейчас очевидно, что общий уровень стресса и затяжной и многофункциональный. Как обрести баланс?

Ольга Павловна

Представитель направления гуманистической психологии Карл Роджерс пришёл к выводу, что человек чувствует себя в ресурсном состоянии, если испытывает достаточную удовлетворённость жизнью по 6 направлениям:

- 1) Собственная общественная роль, 2) Профессия, 3) Семья,
- 4) Быт и материальное обеспечение, 5) Секс, 6) Хобби (интересы).

Коллектив Школы причинной психологии в результате серии исследований, пришёл к выводу, что таких жизненных сфер не 6, а 12:

- 1) Личность. 2) Ресурсы. 3) Информация. 4) Род. 5) Созидание. 6) Физическое здоровье. 7) Партнёрство. 8) Стрессоустойчивость и секс. 9) Мироззрение. 10) Достижения. 11) Развитие. 12) Психическое здоровье.

На работе с данными жизненными сферами построена наша программа развития навыков саморегуляции, она так и называется «12 сфер жизни».

Редакция

То есть человек попадает в конкретную стрессовую ситуацию будучи уже вне баланса и слабые жизненные сферы дают сбой?

Ольга Павловна

Совершенно верно. Каждая из этих жизненных сфер имеет множество значений и связана с определённой областью тела.

То есть, можно провести предварительную самодиагностику на нескольких уровнях: проанализировать наличие состояния дискомфорта в теле с одной стороны и психологическое восприятие ситуации с другой.

Те жизненные сферы, которые будут выявлены, как слабые, требуют повышенного внимания к проработке.

Редакция

Ольга Павловна, что Вы имеете в виду под проработкой?

Ольга Павловна

Это комплексный процесс. Например, человек постоянно ощущает напряжение в области шеи. Эта область связана с ресурсами, при этом как с финансовыми, так и с информационными, временными, пространственными и так далее. При этом, допустим, что на уровне внутреннего восприятия он испытывает дефицит общения. Наличие контактов с другими людьми - тоже ресурс. Поэтому, на уровне тела ему имеет смысл в первую очередь практиковать упражнения для шеи, массаж этой области, следить за тем, чтобы купировать напряжение. На уровне психики - решать вопросы, связанные с дефицитом общения. То есть, для начала проанализировать причины этого, найти варианты изменения ситуации.

Надо понимать, что если проблема хроническая, то здесь может понадобиться помощь специалиста - психолога. Проблемы, связанные с дефицитом общения часто имеют глубокие корни. Однако они успешно решаются, например, с помощью методов когнитивно-поведенческой терапии.

Получается, что обратив внимание на дискомфорт в теле и потребности психологической удовлетворённости, причины персональных проблем начинают проясняться. Становится понятно над чем целесообразно работать в первую очередь.

В нашей методике развития навыков саморегуляции также предусмотрены упражнения, закрепляющие положительные результаты.

Редакция

Очевидно, что у человека персональных проблем может быть несколько. Как быть с таким комплексом в эпоху затяжного многофункционального стресса?

Ольга Павловна

Методика развития навыков саморегуляции «12 сфер жизни» предполагает приведение к гармонии всех аспектов жизни как на уровне тела, так и на уровне психики. Она для этого и создавалась. Если человек находится в доклиническом состоянии, то, после обучения он способен самостоятельно поддерживать баланс. Для этого мы создали интересный инструмент — универсальный тренажёр карты саморегуляции «Сферы жизни».

Если человек находится в состоянии невроза, то ему требуется специальная терапия для купирования невроза. При этом, работа по методике параллельно с

терапией улучшает ход лечения и позволяет достигать более устойчивого результата.

Редакция

Ольга Павловна, благодарим Вас за содержательные ответы. Как удобнее с Вами связаться нашим читателям, которые хотят получить индивидуальную помощь?

Ольга Павловна Рожкова

Спасибо за существенные вопросы. Удачи в следующих интервью! Мне удобно общаться через Телеграм-чат: @o_p_rozhkova.

КАРТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Универсальный тренажёр для диагностики и коррекции ситуаций и состояний.
Научная разработка Школы причинной психологии (система АМОР).
Средства от реализации карт используются для развития программы «Экология личности»

ЕДИНСТВО

КАРТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ
«СФЕРЫ ЖИЗНИ»

СИСТЕМА
АМОР

ПРОГРАММА «ЭКОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ»

ЕДИНСТВО

Если в правильном направлении, то и в ближайшее время это трудно сказать. Искреннее пожелание счастья и удачи. Пусть поможет и растёт!

...но склонность к ... в развитии ...

www.shpp.pro