

е-списание за психология

# ПСИХИКА



Брой 1  
ноември 2017  
ISSN 2603-4433



# Съдържание:

Стр. 1 - Психика — какво ново от нас за нашите читатели

Стр. 3 - Професионалното прегряване и как да се справим с него

Стр. 6 - Хиперактивността - какво е това и кои деца са хиперактивни

Стр. 9 - Нашата самооценка - (не) мога, (не) зная, (не) искам

Стр. 11 - Как да учим по-бързо и лесно

Стр. 13 - За децата, майките и оправданията

Стр. 15 - До какво води прекаленото обгрижване

Стр. 16 - Рубрика: Въпроси към психолога





## Уводни думи

### "Психика"

## Какво ново от нас за нашите читатели

Ето, че дойде моментът да стартира дългоочакваният брой 1 на новото е-списание за психология "Психика".

За вас, нашите читатели, ние сме подготвили много и интересни материали, ще бъдем полезни с безплатни консултации, във времето ще организираме безплатни участия в тренинги, семинари, обучения, ще имаме и много конкурси и съревнования, ще се грижим да сте не само добре информирани за новостите от света на психологията, но и за това как на практика да се самоусъвършенствате.

Но преди всичко това да започне, нека ние да ви се представим.

#### Ето кои сме:

#### Психолог Людмила Боянова



П р и т е ж а в а м магистърска степен по икономика и магистърска степен по психология.

Професионално с икономика и бизнес се занимавам от 2003 г., а с психология - от 2009г. Моята компетентност е в редица

области, сред които: психология на личността, психодиагностика, консултативна психология, психология на развитието в детско-юношеската възраст и много други.

е-mail за контакт с мен: [boyanova@e-psiholog.eu](mailto:boyanova@e-psiholog.eu)

#### Психолог Мария Коева



Завършила съм бакалавърска степен по Психология с педагогическа правоспособност -

Учител по Психология и магистърска степен Психология на управлението.

Към настоящият момент работя по специалността си в общинска структура. Професионален опит в професията съм натрупала като доброволец към проект, насочен в подкрепа на жени, които са жертви на насилие, участник в онлайн списание за психология, водила съм рубрика в списание за тийнейджъри, участвала съм в ТВ предавания, консултирала съм във форум онлайн.

е-mail за контакт с мен: [mariyakoeva7@gmail.com](mailto:mariyakoeva7@gmail.com)



## Уводни думи

Продължение от стр. 1

### "Психика"

## Какво ново от нас за нашите читатели

### Водеща семинари Цветана Вълчанова



Опитът ми е в сферата на търговията и обслужването, а също така се занимавам и с изработването на талисмани и авторски бижута. Аз самата не съм психолог.

Това, с което мога да бъда от помощ на читателите на списанието, са теми за самоусъвършенстване, по-лесно общуване с другите, нов поглед на проблемите с цел по-бързото им решаване, действителни истории от живота като повод за размисъл и други подобни.

е-mail за контакт с мен: [valchanova@e-psiholog.eu](mailto:valchanova@e-psiholog.eu)



Екипът ни винаги е отворен за мнения и предложения от страна на читателите.

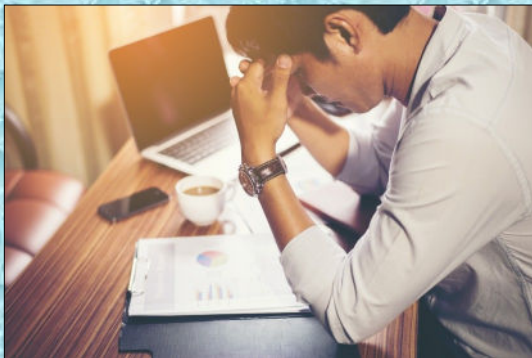
Пишете до е-списание "Психика"  
на е-mail:  
[office@psihika.eu](mailto:office@psihika.eu)



## Рубрика: "На работното място"

### Burnout

## Професионалното прегряване и как да се справим с него



Професионалното прегряване (по-известно като burnout) засяга все повече хора в днешното съвремие. Много от нас градят кариери, за което се иска отделяне на повече време, повече от свободното време, повече часове, прекарани в офиса. Всъщност няма нищо лошо човек да работи и да се стреми да се усъвършенства като професионалист. Но понякога замисляли ли сме се каква цена плащаме за всичко това? И ако да, какво е нужно да направим, за да не страдаме от професионално прегряване? Професионалното прегряване оказва влияние върху здравето ни, чувството за пълноценност, връзките ни и изявите ни като специалисти в работата.

Най-явните признаци за професионално прегряване са

няколко. Най-напред е изтощението. Тогава, когато се чувстваме изморени през целия ден. То може да бъде емоционално, психическо или физическо. Чувстваме се така, сякаш нямаме никаква енергия. Не можем да намерим сили дори да станем от стола. След изтощението следва липсата на всякаква мотивация. Това отново е свързано по някакъв начин и с липсата на енергия. Нямаме мотивация да отидем на работа, защото вчера сме били 12 часа в офиса и днес ни очаква май същото. Тогава идва ред на негативните емоции. Мислим, че каквото и да направим, няма никакво значение, защото нищо няма да направим, както трябва. Ще се „издъним“ като специалисти, шефът ще ни наругае и всъщност къде отидоха всичките ни усилия, по дяволите? От един момент нататък усещаме колко сме фрустрирани и как от оптимисти сме станали песимисти.

Професионалното прегряване и хроничният стрес влияят върху вниманието и концентрацията. Когато сме под стрес, не успяваме



## Рубрика: "На работното място"

Продължение от стр. 3

### Burnout

#### Професионалното прегряване и как да се справим с него

да се съсредоточим върху важните акценти от работата, а „блуждаем“ в една точка. Междупличностните проблеми въкъщи и в работата също не са за пренебрегване. Започваме да имаме повече конфликти с хората или не обръщаме внимание на семейството си за сметка на повечето прекарано време в офиса. Не на последно място - не си взимаме никаква почивка, за да си отдъхнем. Всеки от нас има нужда от лично време и пространство, в което да „презареди батерията“, да релаксира по свой начин. Много често свободното време също е време за работа, което е голяма грешка. Трябва да се научим да разделяме личното от служебното.

За да се справим с професионалното прегряване, често пазаруваме съвсем безцелно и хаотично, харчим маса пари, което ни кара да се чувстваме привидно спокойни, ядем повече (най-често junk food), пушим повече. Хроничният стрес може да провокира сериозни здравословни проблеми като недобро храносмилане, сърдечни

заболявания, депресия или напълняване.

Затова е важно да се научим да прилагаме някои основни неща, за да не попадаме в капана на професионалното прегряване:

▣ Почивка. Независимо дали ще е свързана с медитация, слушане на музика, четене на книга, разходка с приятели или семейството, фитнес. Да отделяме време на нашите хобита и интереси, да се занимаваме с дейности, които ни доставят удоволствие, правят ни щастливи и ни карат да „изключваме“ за малко от служебните ни ангажименти;

▣ Unplug. Или с една дума казано - колкото новите технологии ни помагат, толкова и ни пречат. Да изключим известията от социалните мрежи, докато спим, разхождаме се или релаксираме. Понякога имаме лошият навик да проверяваме имейлите си по време на вечеря. Ако оставим телефона за малко настрана, надали ще стане нещо фатално, нали така?;



## Рубрика: "На работното място"

Продължение от стр. 4

### Burnout

#### Професионалното прегряване и как да се справим с него

□ Пълноценен и достатъчен сън. Изследвания сочат, че при хората, които спят по-малко от 6 часа, има по-висок риск от професионално прегряване, което води до по-ниска продуктивност в работата;

□ Организиране на времето. Често, когато хората са професионално прегряли, отделят повече време да се тревожат, че ще забравят да

имаме в себе си бележник, органайзер, т. нар. to-do list (или task list). Така няма да забравяме какви задачи имаме да свършим и ще отмятаме вече направеното в списъка. А и няма да се затормозяваме психически да помним - с един поглед върху листа вече ще знаем кои дейности сме преметнали и кои - не.

Автор: психолог Мария Коева





## Рубрика: "За нашите деца"

### Хиперактивността -

#### какво е това и кои деца са хиперактивни



Напоследък стана модерно всяко дете, което е по-палаво или по-склонно да прави бели, да бъде наричано хиперактивно. Какво обаче е хиперактивността и може ли тя да бъде използвана като синоним на палавост? Ето отговорът на този въпрос.

#### Хиперактивността е заболяване.

Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, съкратено ADHD) е неврологично-поведенческо разстройство на развитието с начало в детската възраст, като в някои случаи може да продължи да се проявява и след порастването - при възрастни, а в

други случаи се надраства (изчезва) или се изработват механизми, които да компенсират и да водят до приспособяване към необходимото за нормален живот.

Заболяването се дели на три типа:

1. Случаи с дефицит на вниманието;
2. Хиперактивност и импулсивност;
3. Смесен тип, който включва в себе си останалите;

#### Причини за възникването.

Учени от САЩ, Холандия, Колумбия и Германия са на мнение, че 80% от случаите на възникване на хиперактивност, са в резултат от генетични фактори, проявяващи се при взаимодействие със средата, но като цяло единна причина за възникването на заболяването не може да се установи на този етап.

Ясно е обаче каква е причината за симптоматиката: чрез изследвания с магнитен резонанс се наблюдава забавяне на развитието на някои мозъчни структури средно с около 3 години. Такова забавяне има в



### Хиперактивността -

#### какво е това и кои деца са хиперактивни

развитието на челния дял и слепоочния дял на крайния мозък. Но се наблюдава как в същото време има ускорено развитие на моторния кортекс. Съчетанието от тези неща води до видими промени в поведението.

#### Какво представлява поведението при хиперактивността?

Един от най-изявените признаци на хиперактивността е невъзможността на детето да има контрол в поведението си. Реакцията е прекалено бърза, а ако има дадени от възрастен някакви указания за поведение, то такива деца са затруднени да ги асимилират и не могат да задържат вниманието си така, че да изчакат напътствията да бъдат дадени в цялост, което води до неадекватна оценка на ситуацията.

Съответно тези деца са в невъзможност да преценят дали една ситуация води до негативни, вредни или даже опасни за тях самите последствия и правят постъпките си без да са в състояние да вложат много умисъл и самоконтрол. В резултат

отстрани изглеждат като доста капризни, невнимателни, невъзпитани, лекомислени, и склонни да повреждат и унищожават свои и чужди вещи.

В същност поради неспособността им да се контролират, това им поведение е рисково за тях самите и те трябва да бъдат пазени повече от другите деца, които нямат хиперактивност, понеже при хиперактивните рискът да се наранят, да попаднат в опасна ситуация или да се натровят с поглъщане на неподходящи битови химии, лекарства и други, е в пъти по-голям отколкото при връстниците им.

#### Кой установява наличие на хиперактивност?

Това не е диагноза, която може да бъде поставена от всеки. Дали едно дете е хиперактивно или не, се установява след обстоен преглед от психиатър. Такъв преглед може да бъде направен по искане на родителите, обикновено след насоки от училищния психолог за извършването му.



## Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 7

### Хиперактивността –

#### какво е това и кои деца са хиперактивни

Важно е да се отбележи, че в чуждестранни държави от неправителствени организации се изявява загриженост, че без наличие на достатъчно изследвания на деца се поставя диагнозата хиперактивност и им се предписват лекарства (психостимулатори и други, най-често на основата на амфетамин и с наркотично действие, водят и до загуба на тегло), които са доказано вредни за лица без такова заболяване.

За България няма данни дали съществува такъв проблем, затова е важно родителите да изискват диагнозата да се поставя не на око, а само на база изследвания (ЯМР) и/или наблюдения над поведението на детето с продължителност минимум 6 месеца при изключване на варианта за липса на родителско възпитание.

#### Лечение на хиперактивност

Няма намерен способ за лечение на хиперактивността, но има лечение, което води до значително подобрение. Обикновено се комбинира медикаментозно лечение,

предписано от психиатър, с работа с психолог и ресурсен учител. Както беше посочено, при някои от децата с хиперактивност, симптомите може да изчезнат напълно с израстването или да се изработят механизми за тяхното компенсиране, така че родителите не бива да се отказват да търсят най-доброто лечение за техните деца с хиперактивност.

#### Автор:

психолог Людмила Боянова





## Рубрика: "Самоусъвършенстване"

### Нашата самооценка -

### (не) мога, (не) зная, (не) искам



Самооценката е съвкупност от мисли, чувства и мнението, което имаме за себе си. Доста от нас са с ниска самооценка. Причините за това могат да бъдат много - с ниска самооценка често са хора, които са имали проблеми в детството (отхвърляне от семейството/приятелския кръг, били са по-пълни, съучениците им са се подигравали и т.н.). Взаимоотношенията в семейството оказват най-силно влияние върху самочувствието на едно дете. Ако родителите са обиждали децата си или са им вмениявали чувство за малоценност, логично е те (вторите) да израснат с ниска самооценка. Тя води със себе си страх от провал, понижено самочувствие, „затвореност“,

проблеми в комуникацията с останалите, „свитост“. Хората с ниска самооценка не вярват в своите способности. Вярват, че от тях „нищо не става“, ще се провалят, ще им се присмелят. Често не осъзнават колко негативно мислят за себе си. Ключ към промяната обаче има. Стига човек да я пожелае. И да повярва в нея. Важен фактор - начинът, по който мислиш за себе си, се отразява върху начина, по който се чувстваш.

Нека да приложим няколко основни точки, които помагат за повишаване на самооценката:

#### ·Спрете да се критикувате.

Всеки прави грешки. Перфекционизъм не съществува. Все ще има нещо, в което няма да сте толкова добри, и все ще има нещо, в което ще се справяте чудесно.

#### ·Напишете кои са вашите силни страни.

В какво сте добри? Например - да рисувате, да танцувате, да пеете, да говорите пред голяма аудитория? Или в нещо друго? Помислете.



## Рубрика: "Самоусъвършенстване"

Продължение от стр. 9

### Нашата самооценка -

#### (не) мога, (не) зная, (не) искам

##### ·Опитайте нови възможности.

Не се страхувайте от промяна. Промяната често се свързва с провала - „щом дадено нещо е ново, аз няма да се справя“. Опитайте и може да останете приятно изненадани от резултата.

##### ·Дайте си сметка какво може да промените и какво - не.

Ако чувствате, че с вашия партньор не сте щастливи и сте в тази връзка просто по навик, какъв е смисълът тогава? Ако чувствате, че ставате стресирани сутрин при мисълта за работа (лоши взаимоотношения в работна среда, тежък физически труд, нежелание да работите точно това), какъв е смисълът тогава? И така нататък. Помислете за други възможни алтернативи.

##### ·Поставяйте си цели.

Направете си план „как да го направите“ и какво се стремите да постигнете.

Например: „Поставям си за цел да тренирам по 30 минути всеки ден. Зная, че ще се справя и ще съм доволен/а от себе си.“

##### ·Приемайте комплименти.

Ако някой ви каже, че днес изглеждате хубави, не си казвайте: „Да, бе, да! Казва го просто така!“ Това, че вие не виждате чара си в огледалото, не означава, че той действително липсва.

##### ·Релаксирайте и се забавлявайте!

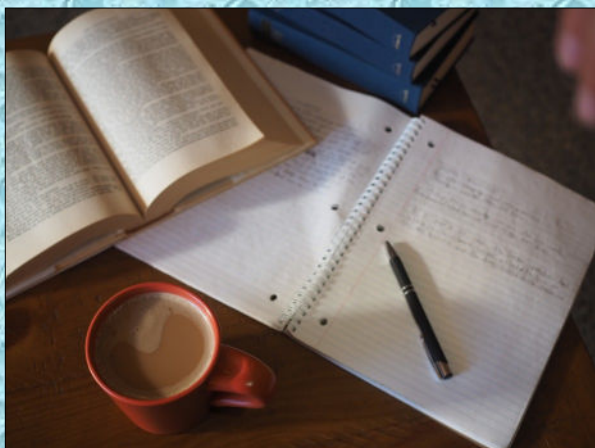
Прекарвайте време с приятели, правете нещата, които обичате. Нека душата ви се чувства добре!

Автор: психолог Мария Коева





# Как да учим по-бързо и лесно



През целия си живот, човек учи и се развива. Ето защо в психологическата наука е прието да се счита, че възможностите в това отношение са неограничени. Или по-точно, ако човек сам не се ограничи, тогава са неограничени.

## Кое пречи на човек да се учи ефективно?

1. Често пъти проблемът да се научи по-бързо и лесно нещо ново е не толкова в способността и умственият капацитет, колкото в една вредна практика, насаждана още в детството и гласяща: "Не мога, значи и няма нужда да опитвам и да се старая", която блокира целия процес на учене. Всъщност всеки може да се научи на всичко, дори на най-сложното, стига да не си слага сам ограничения и да не се предава. И

още една особеност- преди да се учи сложното, трябва да се научи простото, което го предхожда. Например няма как да се усвои висша математика, ако човек не се е научил на предходното като математически умения.

2. Друга често срещана грешка е отделянето на кратък срок от време за запомняне. Устройството на мозъка е такова, че информацията се обработва от различни негови части. Това е причината паметта да бъде разделяна на краткотрайна и дълготрайна. Когато се учи нещо за първи път, то попада в обсега на краткотрайната памет. Тя, както си подсказва и името, не е мястото за трайно съхранение на информация. За да може информацията да се "пренесе" от краткотрайната в дълготрайната памет, е нужно да има достатъчно време това да се случи (за всеки е индивидуално колко точно ще отнеме).

3. Като причина за неуспехи може да се посочи и изборът на погрешен начин на учене. Човек има различни сетива, които предават информация към мозъка, но е индивидуално кои от тях



# Как да учим по-бързо и лесно

служат да се помни по-добре. Например някои хора по-добре учат, когато четат на глас (водеща е слуховата система), други четат на ум (имат добра зрителна памет и звуците ги разсейват), трети предпочитат някой да им обяснява и това им е достатъчно (водеща им е интеракцията с друг човек, за да могат да се съсредоточат) и т.н. Но не са рядкост случаите, когато от дете се усвои грешен начин на учене, примерно копира се начина на учене на родителя, който може да е съвсем неприложим за детето и тогава резултатът съответно е незадоволителен.

## Как по-бързо и лесно да се научи текст?

За да може бързо да се учи текст, е необходимо да се развива паметта в цялост, за което има създадени редица упражнения, обуславящи ефективното запомняне.

Ключово е с ученето на текста да се започне достатъчно от рано като време, за да се даде възможност информацията от краткотрайната памет да се прехвърли в дълготрайната такава. Текстът се чете с

разбиране, един или два пъти на ден в продължение на необходимото време до изпита. Целта е не да се зубри, а да се разбира какво се чете и да има регулярно повторение, тъй като това улеснява процесът на попадане на информацията в дълготрайната памет.

Трябва да се учи само тогава, когато човек се чувства бодър и в добра кондиция. Ако е уморен, това ще влоши качеството на паметта, а от там и крайният резултат от ученето.

Такъв начин на учене е бърз. За разлика от засядането с часове наред и повтарянето на едно и също, то при прилагането му може да няма и 15 минути на ден, защото се залага друга схема на заучаване- чрез разбиране и чрез разредено във времето повторение. И е лесно, защото не изисква влагането на никакви усилия и предварителна подготовка.

## Автор:

психолог Людмила Боянова



## За децата, майките и оправданията



Забелязвам напоследък тенденцията повечето майки да оправдават очевидната липса на възпитание у децата си с неща, които не отговарят на действителността.

Наскоро една майка оправда вандалското поведение на детето си с хиперактивност. Попитах я: "Кой медицински специалист постави тази диагноза на детето ти?", а тя учудена ме пита: "Това болест ли е?"

Не си даваше сметка, че хиперактивността е болест.

Друга ми обясни, че лошото поведение и вулгарният речник на иначе красивата като Барби нейна дъщеря, се дължи на това, че момиченцето е индигово дете. При условие, че щерката явно

копира (за да е индигова, понеже индигото се използва в печатарството за копиране), та... Какво копира?

Трета майка ми каза, че щом тя си плаща, то синът и може да прави каквото си иска, дори да е неправилно, грубиянско и невъзпитано.

Моя позната пък обясняваше на дъщеря си колко пари е дала за нея, за да и купи най-модерният тоалет, а за брат и още толкова за нещо друго, защото ги обичала. И тя поради тази причина работела толкова много, за да ги осигури. Питам я: "Кога за последно си излизала с децата си, за да се забавлявате, но не с още куп семейства, където големите пият, а малките се забавляват както намерят за добре?"

И... Тя не се сети.

Една майка пък заплаши невръстната си дъщеря, че няма да я обича повече, ако не спре да се инати за нещо. Направо се изумих.

Нима една истинска майка може просто така да спре да обича своето дете и да го наранява с такива думи!?



## За децата, майките и оправданията

През моето детство не само моите, но ниции родители нямаха наглостта да оправдават безобразията ни с непоставена от лекар диагноза хиперактивност, с недоказан от психолог труден пубертет, с обявяването ни за деца индиго и прочие, а вземаха мерки да си понесем отговорностите и да се научим, че правилата са за всички и трябва да се спазват.

Мили родители, децата ви са просто деца, които копнеят за вашето внимание. Дете не се възпитава с оправдаване на явните пропуски във възпитанието му, нито със скъпи играчки, дрешки

или техника. Не се възпитава и със заплахата за лишаване от обичта ви. То се възпитава с много внимание и търпение и само тогава от него израства добър и стойностен човек.

Затова, обръщайте внимание на децата си и разговаряйте с тях и не търсете оправдания за пропуските в тяхното поведение другаде, освен в собствената ви безотговорност.

### Автор:

водеща семинари Цветана  
Вълчанова





## До какво води прекаленото обгрижване



Това е една действителна история на реален човек.

Още от малко момче Ники бил много обичан от родителите си и те давали всичко за него. Така Ники пораснал и понеже освен обичан, бил и много умен, той кандидатствал в университет и веднага го приели. Изкарал не едно, а 3 висши образования и дошло време да си потърси работа.

Родителите на Ники обаче смятали, че с всичките тези образования Ники не можел да работи каква да е работа. Никоя работа не била достатъчно хубава за техния син. Затова родителите продължили да го издържат, докато се намери онази най-специалната работа, която да му е лика-прилика. А Ники започнал да живее с убеждението, че такава работа, която да е за него, не съществува, пък и е по-лесно само да се лежи и нищо да не се прави.

Така в един момент Ники станал на 45 години, а мама и тате остарели и в един момент си отишли от живота. Тогав Ники останал сам и без средства. Настъпили за него мрачни дни.

Тъй като не бил научен да работи и да е самостоятелен, то Ники изпаднал в

дълбока депресия, къде от мъка, къде от безпаричие и посегнал към алкохола. Започнал да продава първо покъщнина, след това и да проси от близки на родителите си, а накрая- да проси и по улиците от случайни хора. Така и не му дошло на ума да си потърси работа и да вземе живота си в свои ръце.

Аз се запознах с Ники, когато бях на около 20 години и работех в кухнята на една закусвалня. Ники просеше отпред. Беше щастлив, когато някой го почерпи гореща супа и водка. А когато биваше запитван как е стигнал до тук, той отговаряше, че си нямал вече мама и тате да се грижат за него и за това. Шефът ми на няколко пъти му предложи да изчисти снега пред закусвалнята срещу топъл обяд, но Ники винаги отказваше, понеже висшите му образования не му позволявали да работи такава проста работа.

Години наред след това го срещам по центъра на града винаги около заведения и той продължаваше да проси. Беше всеки път все по-отслабнал и по-изпит. След това го изгубих от поглед.

Наскоро случайно научих, че Ники е починал в дома си през една особено студена зима от студ, понеже от години е бил без ток и вода.

Изводите оставям на вас.

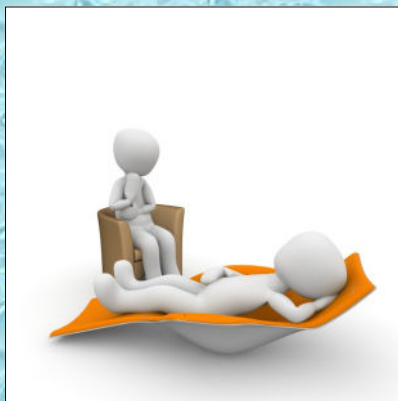
### Автор:

водеща семинари Цветана  
Вълчанова



## Рубрика: "Въпроси към психолога"

---



Желаещите да се възползват от рубриката: "Въпроси към психолога", могат да получат безплатно отговор на свой въпрос при запазена анонимност на страниците на е-списанието за психология "Психика" от високо квалифициран психолог.

Необходимо е само да ни пишете на e-mail:

[office@psihika.eu](mailto:office@psihika.eu)

---





### Защита на авторските права в "Психика"

1. "Психика" се ползва от защитата на сега действащия [Закон за авторското право и сродните му права](#), а така също и на международните договорености, по които България е страна.
2. Препубликуването на публикувани в "Психика" материали (или на части от тях) е възможно само след договаряне с техните автори или с издателя (Людмила Боянова). В този случай е задължително да се укаже конкретен автор и че материалът е от е-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).
3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.
4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводчески, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с *CCO Creative Commons* (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

### ЕКИП:

**Издател, Гл. Редактор,**

**Уеб дизайн, Колумнист:**

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

[boyanova@e-psiholog.eu](mailto:boyanova@e-psiholog.eu)

**Редактор, Колумнист:**

Психолог Мария Коева

<https://koeva-psychologist.blogspot.com>

[mariyakoeva7@gmail.com](mailto:mariyakoeva7@gmail.com)

**Редактор, Колумнист:**

Водеща семинари Цветана Вълчанова

[ceci.valchanova@abv.bg](mailto:ceci.valchanova@abv.bg)

**Място на издаване:**

*България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4*

**Последвайте**  
**е-списание "Психика" в:**

**Facebook**

<https://www.facebook.com/>

[psihika.spisanie/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

**LinkedIn**

[https://www.linkedin.com/in/cnucanie-](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-psihika-3914b016b/)

[psihika-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-psihika-3914b016b/)

**Twitter**

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>