

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 10
август 2018
ISSN 2603-4433

Съдържание:

- Стр. 1 - Позитивната психология - маркетинг или наука
- Стр. 3 - Селфи зависимост
- Стр. 5 - За работодателите и лова с трици
- Стр. 8 - Как да се справим с "лошото поведение" на детето
- Стр. 11- Психолозите отговарят на вашите въпроси
- Стр. 12- Рубрика: Въпроси към психолога



Позитивната психология - маркетинг или наука



Позитивната психология привлича вниманието на хората. Данни от миналата година сочат, че, написвайки в Google **positive psychology**, могат да бъдат открити 6 340 000 резултата. На български език те са 167 000. Позитивната психология се грижи колкото за силата, толкова и за слабостта и се интересува от конструктивното (например как хората да живеят пълноценно, как да създадат конкретни механизми за справяне в определена ситуация, как да не се поддават на депресивни състояния). Точно защото хората живеят в динамично време, ежедневието им е подложено на стрес, а стресът е един от ключовете към множество проблеми (в работата, в интимните отношения и т.н.), те

имат потребност да чуят нещо позитивно. Нещо, което ще ги мотивира по някакъв начин и ще почувстват вътрешна сила да се справят с проблемите си. И тъй като за съжаление не всеки все още може да си позволи да се консултира с психолог, най-достъпните варианти са интернет, преса и телевизия. На първо място интернет. На много места могат да бъдат срещнати статии като:

- „Методи за подобряване на взаимоотношенията“;
- „Лесен трик за справяне с безпокойството“;
- „За да намалите тревожността си, пишете за вашите положителни емоции“.

„Колко хубаво е това!“, ще си кажат някои. Да, хубаво е, но замислете се - подобни статии от кого са написани. Дали от психолог или от някой, който желае просто да привлича аудитория. Колко от указаните „техники“ са ефективни и имат ли нещо общо с психологията. На колко хора „техниките“ биха могли да помогнат, защото всеки

Позитивната психология – маркетинг или наука

човек е уникален със собствени желания, цели и потребности. Позитивната психология във вид маркетинг ли се превръща.

Написвайки в Google позитивни послания, човек може да се „самотерапевтира“, попивайки в някоя статия мъдростите от живота. Да вземем например следната мисъл: „Баланс не е нещо, което се намира. Това е нещо, което създавате.“ Кингсфорд я е казал много добре, но как някой, който е в пълен дисбаланс и има нужда от психологическа помощ в реално време и пространство, ще се справи с проблема си, прочитайки само мисълта?

„Променете мислите си и ще промените света.“ – Норман Винсът Тийл. ОК, човек ще промени начина си на мислене, ще се „нахъса“ да не мисли в черно-бели краски, и какво ще последва? Успехът му от това ще трае малко, след което той ще осъзнае, че горепосочената мисъл не му помага да отработи това, което трябва да направи със специалиста, и ще се върне в изначална позиция.

„Страхът е една илюзия. Когато разберете това, ще бъдете

свободни.“ Не е известно кой е авторът, но е хубаво да обясни как се разбира, че страхът е илюзия. Може би отново чрез някакви техники, методи, модели...

Позитивните послания са ОК за тези, които имат нужда от глътка въздух по време на работа или вкъщи например. За колекционери на книжки с подобни послания, на които просто им доставя удоволствие да ги четат. Но хората, които са изпаднали в депресия, усещат силен стрес и безпокойство, имат проблеми, с които не са в състояние да се справят сами, трябва да потърсят помощ от психолог.

За съжаление психологията започна да се превръща в маркетинг и средство за печалба. Практическата психология сякаш се измества във виртуалното пространство – там, където само с един клик човек може да намери решение на проблемите си. Само привидно.

Автор: психолог Мария Коева

Селфи зависимост



Селфитис - за някои звучи познато, а за други - не. Хората, които непрекъснато публикуват снимки на себе си в социалните мрежи (правят си селфи), страдат от селфитис.

Изследване в Индия доказало, че това е вид психично разстройство. Изследователите от британския университет „Нотингам Трент“ и училището по мениджмънт „Тиагараджар“ в индийския щат Тамил Наду започнали да изследват тенденцията след като терминът е бил въведен за пръв път през 2014 г., според който Американската психиатрична асоциация е смятала да го класифицира като разстройство.

Учените разработили скала на поведението при селфитис, която е можела да се използва като оценка за състоянието на засегнатия. Тя е

била разработена с помощта на групи от 200 човека и тествана чрез анкета, в която се били включили 400 души.

В Индия има най-много потребители на ФБ и най-много регистрирани смъртни случаи заради идеята човек да си направи селфи на опасно място (по темата, четете по-долу).

Поради тази причина там е проведено и въпросното изследване. Резултатите от него са публикувани в Международно списание за психично здраве и пристрастяване. Става ясно, че съществуват 3 степени на селфитис:

- **За нормално** се счита снимането на селфи поне 3 пъти на ден, но без да се поства в социалните мрежи;
- **Остра форма** - снимането на селфи най-малко 3 пъти на ден и постването им в социалните мрежи;
- **Хронична форма** - силното желание на човек да си прави селфи по всяко време и да поства снимките повече от 6 пъти на ден в социалните мрежи.

Селфи зависимост

Факторите, които мотивират човек да си прави селфита, са:

- Повишаване на самочувствието;
- Вниманиe и одобрение от потребителите в социалните мрежи;
- Подобряване на настроението;
- Запаметяване на даден момент на някакво място;
- Стремeж към принадлежност към групата.

Истината е, че все още в психологията не се знае толкова много за селфитис. Това е сравнително ново психично разстройство, за което специалистите (включително и аз) ще трябва да научат, за да бъдат полезни на клиентите си, които имат нужда от помощ.

Тепърва хората, които са пристрастени към правенето на селфи, ще се обръщат към психолог, тъй като се предполага, че разстройството ще им пречи да водят пълноценен начин на живот.

Говорейки за селфита, няма как да не вмъкна и т.нар. екстремни селфита, които напоследък се

превърнаха в мода. Основно тийнейджърите са тези, снимайки се на опасни места, с една единствена цел – да съберат колкото може повече likes в социалните мрежи. Вече са известни няколко смъртни случаи след екстремно селфи. Не само у нас, а и по света.

Някои твърдят, че хората, които правят това, са привлечени от екстремното, нуждата от адреналин и приключения, като след това задължително споделят преживяванията си в социалните мрежи.

Моето мнение е, че въпросната практика отново опира до стремеж към принадлежност, където човек иска да не остане „по-назад“ и да не се чувства „задръстен“. Донякъде той запълва и свободното си време, което може да уплътни с по-конструктивни дейности.

Автор: психолог Мария Коева

За работодателите и лова с трици



Из медиите.

Години наред от всякакви медийни източници се разпространяват послания от следния тип:

1. Единственият начин да преуспеем като нация е да бъдем с привлекателни за чуждестранния инвеститор ниски заплати;

2. Хубаво е, че сме с приятно ниски осигуровки;

3. Лошо е увеличението на МРЗ и на Минималните осигурителни прагове дори само с 10-20 лв, защото българският бизнес ще фалира, независимо че почти половината от тези пари са за сметка на работника;

4. Работа има и всички работят;

Но резултатите от тези твърдения отдавна са видими.

1. Чуждите инвеститори избягват България с настойчивост, по-голяма от тази на дявола, който се кани да избегне таман.

2. Приятно ниските осигуровки водят до неприятно ниски обезщетения за болнични, за безработица, до невъзможни като сума за оцеляване пенсии. На всичкото отгоре някои от работодателите не ги плащаха с години, без държавата да ги притеснява дори символично за това. В резултат сега голяма част от тези кражби на осигуровки, извършвани от масово въпросните некоректни работодатели, е невъзможно да се компенсират или да се потърси отговорност за тях. Съответно хазната остава празна, в пенсионните фондове по партии на лицата (персонални, поименни) има едно голямо нищо. Работниците остават в доста нелепо положение за бъдещето си и за старините си.

3. Българският бизнес, доброзорно се навива веднъж годишно, макар и с хиляда оплаквания, да приеме

За работодателите и лова с трици

увеличенията на МРЗ и Минимални осигурителни прагове. В резултат не настъпват фаталните за икономиката фалити, които гръмко се прогнозираха до последната възможна секунда. Не идва и обещаваият от бизнеса край на света заради тях.

4. За всички е ясно, че бизнесът се опитва отдавна да лови своите служители не с подходящо и достойно заплащане на нормално положен труд, а с... трици. Нещо, което в никоя цивилизована държава го няма. Това прокуди кадрните и можещите хора зад граница. Така че работа има, която да си заслужава и да привлича. И хората си я намериха, но основно не в България.

И така се караше, докато в един момент не се оказва, че работодателите разполагат с огромно количество трици, но служителите, допускащи да бъдат ловени с тях, са свършили.

Стигна се до позорни закони, позволяващи работни места, предназначени за българи, да се заемат от чужденци.

Законодателство, накърняващо защитата на местния пазар на труда

е още едно нещо, което го няма в никоя цивилизована държава.

Но в иначе брилянтният "бизнес" план се получи малко недомислие. Може ли кадрът от бивша съветска република, идващ от глухо село, да върши квалифицирана работа? Или някой от Африка, от Индия, с горедолу сходен произход и интелектуален ценз? Умните хора от посочените региони не отиват в България, а в страни, където ще им плащат доста повече.

Внасянето на кадрни кадри от по-развитите държави с обещания за трици, е обречено на абсолютен провал.

Ако се спомене за колко работа и при какви условия, каква е заплатата, пред образован кадрът от Германия, Франция, Италия, дори Гърция или Румъния, родният бизнесмен рискува да гледа някоя от следните възможни реакции от страна на чужденеца:

- Усмивва се любезно и пита къде е скритата камера, защото такова предложение явно е виц;

- Обяснява как за такава работа при описаните условия му се дължат парите, които би получил в

За работодателите и лова с трици

собствената си държава, а те обикновено са хиляди евро и че за по-малка сума номерът няма да мине;

- Вади визитка на адвоката си и казва, че за последващи обидни предложения може да се свърже с адвоката, който знае какво да прави;

Накратко казано, няма как да се случи роден работодател да наеме с трици качествен чуждестранен кадър.

Няма да стане и да пропусне да му внесе осигуровките. Нито да го принуди да работи незаплатено след края на работното време. Ще трябва да забрави и за безнаказаното

да не му плати и да го уволни на първия месец. Ще му се наложи и да забрави за приказки от сорта на: "Какво ме интересува, че те третирам като роб, а не като служител-ей на, там на вратата знаеш ли колко много безработни чакат да те изгоня и да дойдат на твое място!"

Най-големият кошмар на българския бизнес вече се случва. Ловният сезон е открит. Трици има, но маймуните свършиха. И как сега ще ги ловят като ги няма, не се знае!

Автор:

психолог Людмила Боянова



Рубрика: "За нашите деца"

Как да се справим с "лошо поведение" на детето



Какво означава "лошо поведение" на детето

Всеки разбира по различен начин какво е това "лошо поведение" у едно дете. За едни това е проявата на неизпълнение на казаното от възрастните и отказът да се следват правила, за други е палавостта, за трети е всичко, което не им хареса за момента в детското поведение.

Истината е, че голяма част от така нареченото лошо поведение, е част от изграждането на детето като личност. Ако не се подходи правилно към този процес, тогава и детската личност се изгражда неправилно. Тогава лошото поведение не се надраства, а става норма. Ето защо е важно към справянето с лошото поведение да се подходи не с критики и крясъци, а със специално внимание.

Какво е нужно да се направи, когато детето има "лошо поведение"

1. Когато се прояви неправилно държане, е необходимо на детето да се окаже веднага помощ. Тя се състои в разясняване на ситуацията по начин, разбираем за детето. Полезно е и да се обясни каква следва да е правилната реакция. За нас като възрастни е лесно да знаем как е нужно да реагираме в дадена ситуация, но за децата не е така. Дори след няколко обяснения, те може да имат затруднения да изградят нужното поведение. Затова е необходимо да се подходи с търпение, постоянство и внимателно отношение.

2. Да не се забравя за похвалите за добро поведение. Много често срещана грешка е, когато на детето се изтъкват постоянно всичките му недостатъци, но не се казва нито дума за добрите му страни. Така то израства с усещането, че всъщност е лошо и от един момент насетне възприема критиките не като призив да си коригира поведението, а като потвърждение, че то си е такова по принцип. Следователно няма нужда да се

Рубрика: "За нашите деца"

продължение от стр. 8

Как да се справим с "лошо поведение" на детето

променя, тъй като каквото и да направи, то "винаги ще бъде лошо". От друга страна редовните похвали ще дадат мотивация, че ако детето полага старание да се развива в правилната насока, то това ще бъде забелязано и оценено по достойнство. Не бива да има дисбаланс между критиките и похвалите.

3. Обръщане на повече внимание на детето. Понякога точно липсата на достатъчно изкарано време с детето е причината за "лошото поведение". Особено, ако то е по-голямото и някое малко братче или сестриче получава повече грижи от страна на родителите. Тогаваш лошото поведение е своеобразен бунт, който се потушава най-ефективно с много прегръдки и често повтаряне на: "Обичам те". Разбира се, съпроводени с обяснения защо по-малкото братче/сестриче в момента се нуждае от специфичните грижи на мама и татко. Може, за да не се чувства изолирано, по-голямото дете да бъде включено като важен и незаменим помощник в тези грижи, защото иначе "без него мама и татко няма да се справят". Така чувството на ревност и желанието за "лошо поведение" бързо ще преминат.

4. Да не се възпитава изпълнителен робот, а обикновено дете. За разлика от роботите, децата понякога правят пакости и това е нормално за тях. Затова детето трябва да се възпитава да бъде личност, а не обикновен изпълнител на разпореждания. Да му се обяснява кое е правилно и кое не. Ако все пак направи повторно някоя пакост, то отново и отново да се обяснява, докато количеството на обясненията не премине в качество на правилно поведение.

5. Внимателно отношение към капризите и упорството. Чрез тях детето упражнява правото си на собствено мнение и на свободен избор. Систематичното им рязко пречупване вреди на детското развитие. Ако се прекали, като детето порасне, ще е неуверено в живота си. Колебанието и неувереността са лоши качества за един възрастен и не трябва да се залагат у децата чрез систематичното смачкване на всяка претенция. Правилният подход е да се покаже на малкия човек какъв е процесът на вземане на решение. Може чрез детски игри да се даде разбираема за детето информация какво са пари, какъв е броят им за харчене при разходка и защо може

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 9

Как да се справим с "лошо поведение" на детето

да се купи това, а не друго. Важно е да се обясняват причините, плюсовете, минусите и как те се използват, за да се вземе решение за действие или за изчакване.

6. Прекаляване с употребата на думата "НЕ". Не е правилно на детето единствено да се забранява. Поставете се на мястото на детето. Как ще се почувствате, ако живеете в свят, където всичко е 100%

забранено и постоянно ви навикват: "Не прави това! Не прави онова!" Задължително е за правилното възпитание на детето, да има и неща, които са разрешени. Детето да има свободата и правото и само да взема някои решения. Така то ще се научи да мисли и ще се изгради като успешен възрастен човек.

Автор: психолог Людмила Боянова



Психолозите отговарят на Вашите въпроси

На редакционния e-mail на списание "Психика" получихме следното запитване от наша читателка във връзка с рубриката ни "Въпроси към психолога":

"Трябва ли да сме приятелки отново?"

Имам проблем с две мои приятелки. Те са малко по-голями от мен. Аз съм на 16г., а те на 17г. Много ми харесва едно момче и им казах моята тайна. Веднъж трите седяхме на една пейка и при нас дойде момчето, което ми харесва. Точно в този момент моите приятелки започнаха да ми се смеят и да му разказват как аз искам да преспя с него. Той си тръгна. Скарах се с тях, а те ми казаха, че просто се били пошегували и да не вземам нещата сериозно. Спрях да им говоря. Така и не ми се извиниха. Мислят си, че всичко е една шега и аз няма за какво да се сърдя и ми казват, че ако искам пак да сме приятелки, трябва да спра да им се сърдя. Работата е там, че нямам други приятелки. Кажете ми какво да правя? Трябва ли да сме приятелки отново?"

Христи, 16г.

Ние отговаряме:

Здравейте Христи,

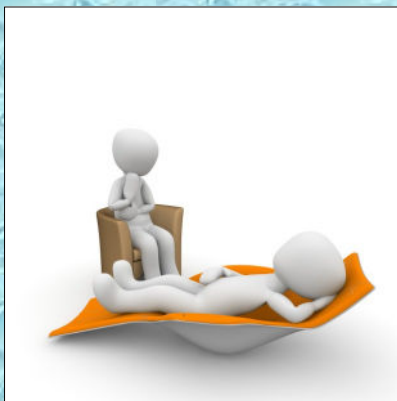
Има една поговорката, че истинските приятели се познават в беда, защото именно те са подкрепата и никога не изоставят колкото и да е зле положението.

Явно двете момичета не са били Ваши истински приятелки, след като научавайки, че харесвате момчето, са решили, че могат да се възползват от споделяната им тайна, за да ви се присмиват публично. Не са хора, на които можете да се доверите, нито да разчитате на подкрепа и разбиране от тяхна страна. Сега са се присмели заради момче, а утре може и да решат по друг повод да Ви се присмеят. Ако сте в беда, може и да решат да Ви достъпчат в калта.

Това не означава, че всички са такива. Опитайте да не се отчайвате и да не се затваряте в себе си. Излизайте по-често навън. Контактуйте с другите. Така ще срещнете нови и истински приятелки. Успех!

Екипът на списание "Психика"

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



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 (преводачески, 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 CC0 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

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

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

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

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

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

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

[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>