

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 12
ОКТОМВРИ 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - "В депресия съм!" Дали?

Стр. 5 - Разводът и отражението му върху децата

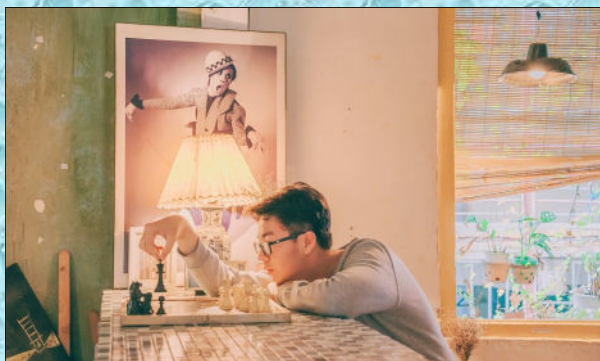
Стр. 7 - Добър или лош е шефът ни?

Стр. 9 - Комплексите за непълноценност и превъзходство

Стр. 11 - Особености на зрителните илюзии



"В депресия съм!" Дали?



От известно време чувам или чета думите: „В депресия съм!“ от хора на различна възраст. Сякаш този израз стана модерен, без обаче да се използва по предназначение. А за да се използва по предназначение, би трябвало човек да знае какво значи в действителност думата „депресия“ и кога се използва. Не е ОК само защото навън времето е дъждовно, някой да каже, че е в депресия. Или защото се е събудил без настроение. Или защото се е скарал за някаква дреболия с приятел.

Затова ще обясня на достъпен език какво е депресия, кои са депресивните тенденции и какви са симптомите. В статията ще обърна внимание и на самонараняването (автоагресията), което е проява при депресивни състояния.

Депресивното състояние се отличава с чувство на тъга, обезкуражаване, загуба на

себеусещане и загуба на интерес към всекидневни дейности. Въпреки че симптомите на депресия могат да бъдат различни при хората, това разстройство причинява промени както в мислите, чувствата и поведението, така и в цялостното физическо разположение на организма.

Депресивните тенденции може да са провокирани от най-различни фактори и стресиращи ситуации. В юношеските години например те не са рядкост, защото този период се характеризира с узряване и стресът, който го съпровожда, стремеж към независимост и чести конфликти с родителското тяло, влияние на сексуални хормони, раздяла с гадже, развод в семейството, травмиращи събития като дългосрочно заболяване или смърт на близък човек или приятел.

Хората, които страдат от депресия, имат ниско самочувствие, никога не са доволни от постигнатите резултати, критикуват се прекалено много и не осъзнават

"В депресия съм!" Дали?

положителните си качества и способности. Понякога в поведението им може да се наблюдават симптоми за наличие на депресивна тенденция като дистанциране от семейство и приятели, употреба на наркотични вещества и/или алкохол и много други. Загубата на апетит, спадането на сексуалната активност, трудностите при взимане на позитивни решения и трудностите при концентрация, умората, раздразнението и епизодичната загуба на паметта са също част от симптомите на депресията.

Тя променя начина, по който хората възприемат себе си и живота си. Доста често подходът им към света се характеризира с очакване да се случат лоши неща. И те наистина се случват. За съжаление проблемът, който съпътства този процес, е притежаването на т.нар. „тунелно виждане“ (само в черно-бели нюанси). Хората не могат да осъзнаят, че проблемите, които изживяват, имат своето решение. Дълбоко вярват, че тежките житейски ситуации няма да се променят и че няма да са повече щастливи.

Жените страдат от депресия два пъти по-често от мъжете и състоянието се наблюдава във всички възрастови, расови, етнически и социално-икономически групи. Около три четвърти от хората, които са имали един епизод на депресия, изпитват поне още един до края на живота си.

Според Асоциацията на американските психиатри депресивното разстройство се определя като дълготраещо депресивно лошо настроение (най-малко две седмици), което е придружено от следните симптоми:

- липса на апетит;
- загуба на тегло;
- отслабване без диета;
- безсъние или сънливост;
- психомоторна възбуда или задръжка;
- умора, слабост, чувство за малоценност или постоянно чувство за вина;
- недостатъчна способност за мислене и концентрация и

"В депресия съм!" Дали?

неспособност за взимане на решения;

- натрапчиви мисли за смърт или постоянен страх от смъртта, дори и без основание за наличието му;

- мисли или споменаване за самоубийство;

- изготвяне на план или опит за самоубийство.

Ако не се назначи лечение, тези симптоми могат да продължат с месеци или с години.

Антидепресантите помагат в ситуация на ясно изразена депресия, като нормализират нивата на серотонина в мозъка.

Транквилизаторите пък спадат към групата на успокоителните средства, като те могат да бъдат предписани единствено от психиатър.

Психотерапията също може да помогне на страдащите от депресия да се справят с това състояние по безопасен начин.

САМОНАРАНЯВАНЕ (АВТОАГРЕСИЯ)

Самонараняването (автоагресията) е проява при депресивни състояния, което показва дълбока емоционална

болка и безпомощност и е преди всичко стратегия за справяне. Често човекът, който го извършва, усеща себе си като емоционално изтръпнал и поради тази причина това поведение е всъщност крайният опит да се провокира каквото и да е усещане. Когато той не е успял да се справи с негативните емоции, се насаждат напрежение и тревожност. Колкото повече тези усещания се засилват, толкова повече се откъсва от себе си, като търси спасение. Самонараняването е импулс, който не се контролира и не може да бъде овладяно лесно. Хората, които практикуват това, са обикновено доста потайни и се опитват по всякакъв начин да прикрият извършените действия върху себе си.

Автоагресията повишава адреналина. Липсват тревожността, болката и напрежението. Негативните мисли и чувства са забравени и се усеща единствено чувство за самоконтрол. Тялото отделя ендорфини, които „спомогат“ за чувството на еуфория. Но положителните емоции бързо остават на заден план и са

"В депресия съм!" Дали?

заместени от негативните, които провокират загуба на контрол, самоомраза, срам, вина.

Емоционалната травма, която човек преживява, може да бъде много по-трудно търпима, въпреки че самонараняването „тласка“ към липсата от действителната болка, която човек преживява. Поради тази причина то предлага само краткотрайно и моментно облекчаване.

Самонараняването е зависимост, която съдържа потребност за бягство от себе си, от поведението си, от заобикалящата среда. Това поведение показва липса за справяне с напрежението и стреса и е хубаво човек да придобие полезни механизми, чрез които да ги преодолява безопасно.

Рязането на вени например е проява на желание за

самонараняване, което се асоциира със самоубийствени тенденции, но доста често може да се тълкува и като зов за помощ.

Деца, които намират за непосилна задачата да споделят проблемите си с родителите, с други авторитетни личности или с приятелите си дори, започват да практикуват този метод, като средство за „комуникация“, наранявайки себе си.

Едни от най-честите причини за автоагресията са липса на любов, разбирателство и доверие в семейството, загуба на близък човек или приятел, трудности със социализацията в училище, дългосрочно и/или сериозно заболяване.

Автор:

психолог Мария Коева



Разводът и отражението му върху децата



Разводът не е тормоз над децата. Хубаво е както те, така и подрастващите, които имат разведени родители и страдат от тази житейска ситуация, да се запитат: „По-добре ли бих се чувствал/а, ако родителите ми непрекъснато се карат, обиждат се, не си говорят, не се чувстват щастливи заедно, и аз съм свидетел на всичко това?“ По-добре е всеки един от родителите да поеме по собствения си път, защото подобна „комуникация“ и съжителство не водят до нищо добро. Има много деца, които след себе си носят физическо неразположение, стрес и страх от създаване и формиране на интимни връзки. Някои от тях, които наблюдават насилие и нездравословни отношения между родителите си, изграждат представата, че това е напълно нормално и че всъщност е допустимо.

ДЕЦАТА, КОИТО ПРЕЖИВЯВАТ БОЛЕЗНЕНО РАЗВОДА НА РОДИТЕЛИТЕ СИ:

- не са виновни за тази житейска ситуация;
- е нормално да чувстват силни и болезнени емоции, когато са разделени между тях, още повече когато искат да спасят по-лабилния родител (този, на когото му е по-трудно да преодолее раздялата);
- имат право да бъдат в добри отношения с всеки родител и да изпитват болка, раздразнение, гняв, безпомощност;
- могат да потърсят подкрепа от близък възрастен човек или от техен приятел или съученик, който да им помогне да се „отърсят“ от състоянието на безпомощност, в което се намират;
- не е особено добре да преминават през този труден период сами. Въпреки че искат да градят своята независимост, изолацията може да доведе до усложнения на по-късен етап. Хубаво е да разговарят, да се срещат с приятели и да бъдат в спокойна обстановка. По този начин ще могат да

Разводът и отражението му върху децата

преминат през периода по-безболезнено и конструктивно;

- могат да намерят безопасни начини за справянето със стреса и натрупаното напрежение, като отделят време за техните хобита и вътрешен свят;
- трябва да се опитат да направят всичко възможно, за да се справят с бушуващите у тях емоции като враждебност, гняв, отмъщение, траур, депресия. Те не трябва да се превръщат в техен роб.

Понякога има моменти, в които родителите спорят или се карат. Стратегията за справяне в тази ситуация е да се остане буквално извън тези скандали. Те са между родителите. Децата не бива да се намесват и да се опитват да „оправят“ нещата. Доста често става така, че всичко това е просто резултат от лош ден, натрупан стрес или проблеми в работата. И невинаги означава, че тези скандали ще доведат до развод. За подрастващите пък е по-добре да излязат с приятели за малко или да тичат навън. В никакъв случай не трябва да бъдат в ролята на ментори или съдници. Понякога родителите искат да се разделят за малко. Те може да имат нужда да преосмислят защо са повишили

тон, да осъзнаят грешката си и причините за неприятната ситуация. Има случаи, в които една семейна двойка се нуждае и от семейно консултиране, за да има възможност да се върнат хубавите моменти във връзката им. Родителите трябва да имат потребността да стабилизират отношенията си.

Често се случва така, че моментите, в които децата са заедно с единия от родителите, са много по-хубави от миналите. Тогава може би идва етапът на осъзнаване колко са важни пълноценните отношения помежду им. По този начин те се преоткриват много повече, отколкото когато са били заедно преди, но скандалите не са позволявали да се случи.

Автор:

психолог Мария Коева



Добър или лош е шефът ни?



Преди да започна по темата искам да ви разкажа за един мой приятел.

Той си има малка фирма и няколко работника. И разсъждаваше, че ако иска работниците му да работят качествено, те не трябва да са обременени с проблеми.

Съответно той като съвестен шеф се грижеше да им решава проблемите. Осигуряваше прегледи при най-добрите специалисти, когато някой от работниците или от семействата им се разболееше. Помагаше при решаването на проблемите им. По Нова Година правеше подаръци на децата на своите работници. За самите тях колеше прасе, което им разделяше. Дъщеря му пък им подаряваше пълна торба с алкохол и мезета. Отделно получаваха и 13-та заплата. Понеже част от работата беше на открито, в много студените дни предпочиташе да стои с хората си в офиса и да се черпят. Обясняваше, че му е по-важно хората му да са здрави, а

работата може и утре да се свърши.

Хората му го наричаха „Майчето“, тъй като се грижеше за тях като майка за децата си. В един момент обаче работниците му взеха да приемат жестовите на Майчето като даденост и вместо да се стараят да работят качествено, започнаха да се чудят как да се скатаят. Майчето се опита да им обясни, че така не става и очаква от тях качествен труд, но... Докато им стои на главите се работеше качествено и в момента в който се обърне всеки правеше каквото си иска.

В един момент на Майчето му писна и започна лека полека да реже екстрите на работниците си. Спря да коли прасе за Нова Година. Спря да прави скъпи подаръци на децата и семействата. Премии вече даваше само за заслуги. Спря да прави и фирмени банкети, на които всички идваха със семействата си. Вече никой не му вика „Майчето“, но и не смеят да вършат работата си през пръсти, защото ще бъдат отрязани.

Наскоро един вече бивш негов работник ми каза, че Майчето преди бил добър шеф, но после се променил и станал лош. А дали сам се е променил или работниците му го промениха?!

Добър или лош е шефът ни?

Но да си поговорим за добрите и лошите шефове...

Аз имам над 20 години стаж и винаги съм попадала на добри шефове. Сигурно си мислите, че съм невероятна късметлийка. Не съм! Бях по едно време във фирма, където често заплатите закъсняваха, а имаше колеги, които с месеци не бяха вземали цяла заплата. Аз обаче винаги си получавах заплата навреме и цяла. И не защото съм била близка със шефа или съм му се четкала. Напротив – често влизах в конфликт с него в интерес на работата. В същото време обаче нямаше нещо, което шефът да ми възложи и да не го свърша на момента. А имаше и случаи когато оставах след работа да си довърша това, което съм почнала. Предполагам това караше шефа да е коректен към мен в плащанията.

Работила съм и в големи фирми, и в малки и винаги съм случвала на добри шефове и добри преки началници.

Сега също работя в голяма фирма и пак си имам добър шеф и добри преки началници. Наскоро на едно събрание колегка изкоментира, че колега се държал така, все едно фирмата е негова. Щеше ми се да и кажа, че ако всички

работим и се държим все едно фирмата е наша, работата ни ще е по-качествена, но премълчах. Премълчах, защото нямаше да ме разбере и щяхме да влезем в излишен конфликт.

И си мисля... Години наред в различни фирми наблюдавам колегите си, за които шефовете все са лоши. И години наред виждам все едно и също. За хора, които гледат как да се скатаят, да свършат работата си през пръсти или да я прехвърлят на друг шефът все е лош, все не плаща достатъчно и т.н. Тези които работят съвестно и качествено не се оплакват. А дори и шефът да ги оцети по една или друга причина имат на какво отгоре да отидат при него и да поискат адекватно заплащане за труда си.

Аз лично като имам нужда от помощ, се обаждам на кой да е от бившите ми шефове или шефки и никой до сега не ми е отказал помощ. Сигурно и аз не съм била лош работник...

А вашите шефове добри или лоши са?

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова

Комплексите за непълноценност и превъзходство



Всеки е чувал по един или друг повод, нещо подобно: „Той/тя е комплексар/ка“ или съвсем директно: „Има еди какъв си комплекс“. Тези изрази са толкова популярни, че хората, които ги ползват, въобще не се замислят какво всъщност е това комплекс. Те ги употребяват, осланяйки се на най-беглата, а често пъти и невярна представа относно значението на това понятие.

Всъщност комплексът (Complex - лат. - връзка, съчетание) в психологията е понятие, обозначаващо формиращата се в несъзнаваното или изтласканата в него съвкупност от представи, които оказват влияние върху психиката и поведението.

Нека да разгледаме поподробно двата вида комплекса, които са най-често ползвани при разговор, а именно комплексът за непълноценност и комплексът за превъзходство.

Концепцията за тези комплекси принадлежи на Адлер. Трябва да се отбележи, че думата „комплекс“ по отношение на непълноценност или превъзходство, се ползва да отбележи преди всичко прекомерното чувство на непълноценност или на превъзходство.

Според Адлер комплексът за непълноценност е неразривна част от нашето битие и абсолютно всеки човек в най-ранното си детство преживява усещането за собствената си недостатъчност, защото детето се чувства малко на фона на възрастните, слабо и незнаещо, неможещо спрямо тях и в неговите очи възрастните изглеждат могъщи.

Ако няма допълнително провокиращи това усещане фактори, като небрежност на родителите, някакви сериозни заболявания, реални или мними неуспехи, то възникналото чувство за непълноценност се изтласква в несъзнаваното, като се компенсира за в бъдеще с дейности, носещи успех. А ако това се окаже недостатъчно, то тогава се стига до т. нар. свръхкомпенсация.

Комплексите за непълноценност и превъзходство

Тази свръхкомпенсация пък е именно това, което поражда комплексът на превъзходство над другите. В концепцията на Адлер най-честият начин, по който се проявява свръхкомпенсацията, това е властта. Той разглежда комплекса за непълноценност като източник на волята за власт.

Трябва да се отбележи обаче, че комплексът за непълноценност не винаги поражда комплекс за превъзходство. Реално погледнато, всички ние в някаква степен се стремим към

превъзходство, тъй като това е една от силите, които ни движат да постигнем поставените пред нас цели, да осъществим своите планове.

В заключение може да се добави, че е нормално при всеки човек да има чувства на непълноценност, на превъзходство. Патологията се появява само тогава, когато у психиката на дадения човек връх вземе неадекватността, спре се неговото развитие, появи се депресия.

Автор:

психолог Людмила Боянова



Особености на зрителните илюзии



Зрителните илюзии, това са систематически грешки в зрителното възприемане, а също и най-различни изкуствено създавани зрителни ефекти, използващи особеностите на начина, по който човек вижда. Например, при разглеждането на определени обекти при специфичното им окръжаване или в особени условия, често не се оценява правилно техния размер, форма, цвят, характерът на движението им, осветеността им и други.

Често погрешно възприеманите образи са доста убедителни и човек не може веднага да си коригира възприемането по свое желание, дори когато е добре осведомен, че зрението му го лъже.

И въпреки това повечето зрителни илюзии не залагат на недостатъците на зрението, а на фундаменталните свойства на зрителния механизъм.

Както можете да се досетите, зрителните илюзии не са откритие на 21 век и не служат само за забавление. Още от преди хиляди години те съзнателно се използват например в архитектурата, за да произведат определено пространствено впечатление, например, за да ни се струва, че се намираме в огромна зала или на просторен площад. А в днешно време зрителните илюзии се използват и в изобразителното, и в цирковото изкуство, в киното, в телевизията и другаде и ни представят света по един нов и занимателен начин.

В научната и в популярната литература са описани стотици зрителни илюзии, като причините за една част от тях са отдавна разкрити, а за друга част и до сега не са установени.

До колкото видимите от нас образи са резултат от дълга верига на преобразувания и анализ на светлинните сигнали по пътя им през оптичния апарат на окото, ретината и множество части на мозъка, отговарящи за зрителната система, то очевидно е, че различните зрителни илюзии могат

Особености на зрителните илюзии

да отразяват особеностите на функционирането на различните части по описания път.

В тази връзка зрителните илюзии се разделят на няколко категории, по-известните от които са:

- Оптико-геометрични илюзии.

При тях се получава нарушаване на пространствените съотношения на признаци от възприеманите обекти.

- Монокулярни и бинокулярни илюзии.

Базираны са на механизмите на работа на монокулярното и на бинокулярното зрение. Една известна такава илюзия е паралаксът на движението: образите на близките обекти преминават през зрителното поле на наблюдателя по-бързо от тези на отдалечените обекти.

Този ефект лесно може да се наблюдава от автомобил: пътят се движи много бързо, а дърветата на няма и два метра от него се движат по-бавно. Обектите на още по-голямо разстояние, примерно Луната, сякаш пък изобщо не се движат като ги гледаме или се местят в същата посока.

- Илюзорни трансформации.

Зрителната система на човека отдава предпочитание на привичната и най-вероятна интерпретация на видяното. А някои обекти могат да имат две и повече интерпретации. Така може да се види примерно движение там, където то липсва.

- Илюзии, свързани с когнитивни контури.

Най-известната от този вид е илюзията на Kanizsa. За основа на такива илюзии се явява набор от геометрични фигури с прорези.

Въпреки че реално на рисунката няма никакви детайли, покриващи обекта, у зрителя възниква илюзията, той вижда такива детайли там, където са прорезите.

Причината за това е, че зрителната система, ориентирайки се по прорезите, поражда т.нар. когнитивни контури. По същия начин се създава илюзия за обем там, където такъв липсва.

Автор:

психолог Людмила Боянова



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/](#)

Linkedin

[https://www.linkedin.com/in/спусание-](https://www.linkedin.com/in/спусание-психика-3914b016b/)

[психика-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>