

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 13
ноември 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Честита навършена 1 година от създаването на списание Психика! Или Тайна Супергеройска Мисия: „Създай новият брой на е-списание Психика“

Стр. 4 - Честита 1 година на е-списание за психология „Психика“!

Стр. 6 - Честит Рожден Ден любимо списание!

Стр. 8 - Влюбването в известни личности

Стр. 10- За отпуската или умее ли българинът да почива?

Стр. 13- Какво е това невроза

Стр. 15- Рубрика: Въпроси към психолога



Рубрика: “ЧРД”

Честита навършена 1 година от създаването на е-списание Психика! Или Тайна Супергеройска Мисия: „Създай новият брой на е-списание Психика”



Стартирахме с тази мисия на днешната дата точно преди една година. Не беше лесно. За целта първо трябваше да развием определени супергеройски сили.

Както си му е редът във всяка уважаваща себе си супергеройска история, в нашата такава също става дума за лаборатория, в която бяха забъркани опасни изследователски смеси.

Те доведоха до нашия свят от съседно измерение музата Мелета (най-готината от трите музи, гарантираме), която е доста заразна. Обаче се оказа приятелски настроена. Затова вместо да се налага да се борим с нея, тя ни съдейства и ето така се сдобихме с необичайните си способности.

Знаете как е. През деня супергероят е обикновен човек, но дойде ли вечер... Тогава преобразяването е пълно. Що се

отнася до нас... Из стаята хвърчат листа, химикалки и други пособия за писане. Едва се сдържаме да не започнат да хвърчат и разни предмети, които биха предизвикали любопитството на комшиите.

А с комшиите шега не бива и трябва да се внимава. От ЦРУ са все пак. Няма да прозвучи никак добре да пуснат по КМЕК (Комши Мрежата за Експресна Комуникация) доклад в стил: „В съседния апартамент си хвърчи ИЛО (идентифициран летящ обект)! П.П. Моля предоставете защитни средства, че вече трети път ме атакуват с ЛЧК (летяща чаша кафе), последвано от ЛТКТ (летяща тежка компютърна техника)!” Нали?!

В същото време мисията трябва да бъде изпълнена. И то в срок. Независимо от всички препятствия, основно свързани със зловредни програми, отказващи съдействие. Дори и когато са сериозно заплашвани с думи от рода на: „Къде по д*лите се е скрила проклетата настройка бе???” Понякога се налага

Рубрика: “ЧРД”

Продължение от стр. 1

Честита навършена 1 година от създаването на е-списание Психика! Или Тайна Супергеройска Мисия: „Създай новият брой на е-списание Психика”

съдействие от таен агент под прикритие Методи Дойчинов да приложи сложни компютърни умения, унищожавачи сериозната вражеска съпротива.

Обаче всеки нов брой на е-списание за психология Психика започва своето съществуване, благодарение на Мария Коева. Не се шегувам. Докато аз (Людмила Боянова) и Цветана Вълчанова успеем да премигнем, то Мария Коева е включила на свръхсветлинна скорост, което е нейната супергеройска сила. В резултат първите материали са Ултимативно Готови за новия брой.

Някой да я догони при това темпо? Забравете. Това е Мисията невъзможна! Понякога се чудя дали да не предложи да предизвика на двубой по скорост Светкавицата. В следващия момент обаче ми дожелява за него. Само заради това си трая и нищо не предлагам.

Какво следва после при създаването на новия брой? Наред сме ние с Цветана Вълчанова. Кой от читателите на Психика какво би искал да прочете? Я да го обсъдим. И по между другото по телефона, ей

тъй, просто обсъждайки заветния въпрос и сме издиктували поне 5 материала. Които май трябваше да са в онлайн формат, но тази последната част сме я пропуснали.

Сякаш е по-лесно да ги издиктуваме. След което да се проклетосваме, дето никоя от нас не се е сетила да натисне копчето за запис на разговора. Какво пък, може да се коментира по телефона какво си казахме, а не е записано в материала черно на бяло. И така май накрая сме издиктували още 5 нови материала. Чакайте, стоп, пак пропуснахме момента, че и те трябваше да са онлайн! Някой нещо да запиша от разговора? Дали да не платим следващият път на ЦРУ да спасява положението?

След множество телефонни консултации, накрая настъпва финалната част от супергеройската мисия. Кодовото и название е: „Сглоби броя на Психика в последната възможна секунда”. Компютърът пуши от претоварване. Кафето изнемогва.

Рубрика: “ЧРД”

Продължение от стр. 2

Честита навършена 1 година от създаването на е-списание Психика! Или Тайна Супергеройска Мисия: „Създай новият брой на е-списание Психика”

Пожарникарите отсреща започват да гледат подозрително дали няма да се наложи да гасят пожар. Но пък в съседство има банка и може би имат кредити там, та само заради това не бързат особено да дойдат.

Накрая всички вражески програми са победени, всички тайни настройки са разкрити. Броят на Психика възтържествува и се появява с гръм и трясък в мрежата. И супергеройската ни мисия е изпълнена. Но не и финализирана. Знаете ли какво-мисля, че е време да започне

подготовката на следващия брой! Муза, активирай супер силите! Продължаваме!

Но преди това е ред да празнуваме рожден ден заедно с вас, нашите читатели, защото е-списание Психика навърши 1 година! ЧРД на всички нас по този хубав повод, понеже всички ние заедно правим е-списание Психика това, което то е

Автор:

психолог Людмила Боянова



Рубрика: "ЧРД"

Честита 1 година на е-списание за психология "Психика"!



Ето, че измина една година от създаването на е-списание за психология "Психика"! Година, през която вярвам, че сме успели да докоснем нашите читатели със статиите ни, насоките ни, работата ни.

Работата покрай подготовката за всеки нов брой е изключително приятна за мен, тъй като обичам да пиша, да изразявам мнение по различни въпроси, да бъда полезна като психолог на хората, които четат е-списание. Изготвянето на статии не ме натоварва. Не го приемам като

задължение, което трябва да свърша, а като част от хобитата ми. Понякога имам твърде малко свободно време и затова в такива случаи добре организирам времето си, за да напиша нещата в срок. Людмила Боянова и Цветана Вълчанова често се шегуват с това, че съм като Светкавицата, хаха. Ами просто не ми е ОК да правя нещо в последния момент, да бързам, да гледам часовника. Нямам конкретен механизъм как избирам за какво да пиша. Каквото ми е на сърце или за което наблюдавам, че е проблем в обществото ни и трябва да се справим с него...

Да бъда част от екипа на е-списание за психология "Психика" е сбъдната мечта за мен. Професионалният ми опит като психолог започна още в студентските ми години, когато бях поканена като колумнист в две списания. Те обаче преустановиха дейността си и оттогава все си мечтаех да имам възможност да пиша пак някъде. До един ден, в който получих обаждане от Людмила с въпрос дали имам желание да участвам в новото е-списание "Психика". Бях на седмото небе, развълнувах се и

Рубрика: "ЧРД"

Продължение от стр. 4

Честита 1 година на е-списание за психология "Психика"!

естествено отговорът ми беше "ДА". Смя да кажа, че, четейки понякога статиите си преди години, виждам положителна промяна у себе си като специалист. Изказ, начин на мислене, по-различно представяне на темите. И се гордея с това. Пожелавам си занапред да продължавам да се развивам в необятната наука психология и да бъде все по-полезна на хората.

Удоволствие е да се работи с Людмила и Цветана. Те са организирани хора, които знаят какво искат, няма б-в при тях, всичко е изпитано и подредено. А Людмила бих я нарекла дори перфекционист. Трите се разбираме много добре, в повечето случаи имаме еднакво мнение по въпросите, касаещи е-списанието. Зная, че когато имам някакъв въпрос или нещо не ми е ясно, двете ще се отзоват със скоростта на светлината, хаха. Според мен такъв трябва да е екипът-сплотен и разбиращ се.

Смятам, че през изминалата една година е-списанието натрупа доста популярност. Имаме редовни читатели, които с нетърпение очакват следващия брой. Това може да е само показател за екипа ни за добре свършена работа. Следващата ми мечта е един ден е-списанието да се

разпространява и на хартиен носител.

Радвам се, че има все повече хора, които ни пишат за рубриката "Въпроси към психолога". За мен тя е много ценна, тъй като в динамичното време, в което живеем, съчетано със стресови ситуации, хората са напрегнати, не успяват да се справят с различни житейски ситуации, не искат да притесняват близките си и затова се обръщат към нас, за да споделят и намерят решение на проблемите си.

Вярвам, че занапред е-списанието ще има още и още нови читатели, защото аз, Людмила и Цветана ще продължаваме да даваме всичко от себе си, за да може всеки нов брой да е по-добър от предходния.

Честита една година още веднъж!

Автор: психолог Мария Коева



Честит Рожден Ден любимо списание!



С Люси (Людмила Боянова) се познаваме от години. Докато с Мария Коева се запознахме преди година покрай идеята на Люси за списанието. До него момент с интерес четях съветите на Мария във форума за психология и нейните познания ме респектираха.

Когато Люси ми предложи да се включа в проекта за списание "Психика", изпаднах в паника. Какво ще правя аз в списание за психология при условие, че не съм психолог?! Тя обаче ме увери, че с моите истории от живота ще бъде полезна на читателите. И така с малко страх и много желание се включих.

За всеки нов брой Мария е готова първа с материалите си и затова я наричаме помежду си "Светкавицата". Доставям си удоволствието да съм първият нейн читател още преди да е публикувано списанието.

Люси също съумява някак да си даде материалите навреме и после почва да юрка и мен...

Аз всъщност имам поне за две списания напред готови материали, но готови само в ума ми.

Съответно Люси звъни ден подир ден да попита какво става с материала, за който преди седмица съм и разказала така увлекателно по телефона?!

Често под нейния натиск написвам нещо и после тя ми издърпва ушите, че не съм го написала както съм го разказала.

И тогава вече се захващам сериозно за работа и написвам статията така, както си трябва.

А аз да си призная честно, се бавя не толкова защото не намирам време да седна и да напиша материал по тема, която

Честит Рожден Ден любимо списание!

ме вълнува в момента, а защото ме е страх.

Вече година работя с две жени, които са невероятни! И Людмила, и Мария пишат много интересно. От тях научавам толкова неща, че се притеснявам, че просто не съм на нивото им. Те обаче явно не са на моето мнение и докато не си подготвя материала, не ме оставят на мира. И така вече година съвместно творим списанието, което четете.

Радвам се, че живота ме срещна с Людмила Боянова и Мария Коева! За мен е удоволствие да работя с тях! Трите сме на различна възраст и от различни градове, но съумяваме да работим като едно цяло!

Радвам се, че списанието ни набира популярност и читателите ни се увеличават постоянно. Искрено се надявам моите истории от живота да помагат на хората или най-малкото да ги накарат да се замислят.

И трите правим списанието с много любов и докато имаме вас, читателите, ще продължаваме!

Честита ни една година на списанието!

Автор:

водеща семинари Цветана
Вълчанова



Влюбването в известни личности



Много тийнейджъри се влюбват в любимия си изпълнител или актьор например.

Обикновено тези емоции отшумяват и се достига етапът на осъзнаване на действителността. Момчетата и момчетата, които бленуват за идола си, започват да се питат: "Всичко ли е „заринато“ с него/нея? Струва ли си да страдам за някой, който може дори и да не видя на живо?"

През подобен момент минават всички тийнейджъри - в по-малка или в по-голяма степен. Ще се спра на два аспекта - влюбването от страна на момчетата и от страна на момчетата.

Изследвания показват, че това е един етап от емоционалното съзряване на нежния пол, както и важна стъпка към подготовката за реалната любов и истинския сексуален живот.

Влюбването в известна личност е безопасно. Субектът е недостижим. Момчетата не се притесняват, че могат да са „отхвърлени“, а чувствата им - наранени. Те обичат идола си, без да се притесняват за

негативни последици от това (например несподелени чувства). В същото време субектът изразява най-съкровени желания за това какво търси момчето до себе си.

Тийнмомчетата се развиват с поне две години напред в емоционално отношение, отколкото момчетата. В такъв случай е съвсем нормално те (първите) да се захласват повече по идолите си от музиката или киното. Пренасянето на любовните емоции към тях е резултат от нуждата на момчетата да изживеят безопасна връзка, до която да имат „достъп“ в мислите си, когато пожелаят.

Тийнмомчетата също се влюбват в идолите си, но не изживяват емоциите така, както тийнмомчетата. Водещият момент при тях е по-скоро сексапилът, който притежава известната личност.

Посланието ми към тези, които се намират в подобна ситуация, е:

Емоциите, които изживявате, ви се струват вечни, но с течение на времето постепенно ще отслабнат.

Може би сега не си представяте, че в бъдеще ще се влюбите и в

Влюбването в известни личности

реален обект. Ще се случи! Зная, че това ви се струва жестоко, но някой ден ще си спомняте за тези моменти с умиление. Недейте да се притеснявате за човек, който не познавате, а насочете енергията си в позитивен аспект към хора "тук и сега".

Не позволявайте да съсипете приятелство или връзка заради субект, който е далеч от вас. Доста случаи има, в които тийнейджърите казват: "Еди-коя си звезда ни „раздели“, защото мислех и/или говорех само за него/нея, не обръщах внимание на важните за мен хора и ги загубих!" Ами, да, случва се, защото хората са устроени да приемат другите около себе си за даденост, докато се стремят към нещо, което не могат да имат. Най-тъжното е, че осъзнават всичко това, когато загубят ценен приятел или партньор.

Важно е да не прекрочвате границите, защото това води неизменно до криза и срив. В момента имате нужда да изживеете любовта "безопасно". Без този етап просто няма да може да стигнете до момента, в който ще бъдете емоционално развити. Когато това се случи, ще бъдете готови за истинската любов. Реалната.

А каква е разликата между влюбването и любовта? Някои казват, че, за да се появи любов, е нужно време, а влюбването идва като гръм от ясно небе. За да опознаете човека срещу вас, трябва да изядете заедно една торба сол (образно казано). При влюбването е водещ първичният инстинкт. Заслепяване от първия миг. Зашеметяващо, сърцето бие учестено, струва ви се, че сякаш ще полетите, в стомаха пърхат пеперуди. Независимо от покъртителната сила на влюбването обаче, влечението е повърхностно. Любовта също така ви помага да откриете в партньора както качествата, които харесвате, така и недостатъците му, без това да ви кара да се разделите. Всеки има и добри, и лоши черти в характера и важното е да ви е ОК заедно и да гледате в една посока. Докато влюбването ви пречи да видите в човека до вас нещо отрицателно. Склонността ви да идеализирате скрива от вас всичко, което не би ви харесало. Възхитени сте от малкото хубави качества на човека до вас и под влияние на емоцията смятате, че в бъдеще те ще надделеят над недостатъците му. Но, уви, не е така.

Автор: психолог Мария Коева

За отпуската или умее ли българинът да почива?



Нека ви разкажа как прекарах своята отпуската...

Бяхме с мъжа ми 15 дена ол инклузив на море. Хотелът беше на самия бряг, а времето- след 15-ти септември, което предполага учениците да са на училище, почиващите да са все хора на възраст. Следователно да царят спокойствие и тишина и почивката ни да е пълна...

Да ама Не!

Хотелът беше пълен със семейства с деца в училищна възраст. Затова за спокойствие и тишина не можеше и да се помисли. Децата играят, смеят се, вдигат врява. Няма причина да им се сърдя, защото като пораснат, ще имат достатъчно време да бъдат тихи, сериозни и уморени. Зачудих се обаче какви са тези родители, които в учебно време спират децата си от училище и ги водят по почивки?! Не им ли пука за образованието на децата им?!

Реших, че в крайна сметка детското присъствие не е причина да не се наслажда на почивката.

И се насладих максимално. Камериерките идваха по два пъти на ден да почистят и да попитат имаме ли нужда от нещо. Храната в ресторанта разнообразна и вкусна. Целият персонал от усмихнати хора готови да ти угодят за всичко. Направо почивка мечта.

Какво ми направи впечатление обаче...

Докато чужденците в хотела бяха доволни от всичко както мен и мъжа ми, то българите бяха вечно недоволни, вечно търсеха конфликт с персонала и все нещо не им беше наред...

И нали съм по примерите...

Едно семейство вдигнаха невъобразим скандал, че джакузито се заплащало и не влизало в ол инклузива. А сумата беше 2 лева за 10 минути... Цената е направо символична според мен.

Друга една майка се развика на спасителя защо не пуска нейните деца сами в закритият басейн без придружител. А те децата на 8 и 4 години. Басейнът пък е дълбок метър и петдесет. И има изрична

За отпуската или умее ли българинът да почива?

забрана: деца под 12 години без придружител да не се допускат. Според майката обаче на спасителя за това му плащали, да се грижи за децата, докато тя е на бара. Накрая спасителят се питаше той в крайна сметка спасител ли е или детегледачка?!

Редовното мрънкане на българските гости на хотела беше, че храната не ставала.

При 6-7 различни ястия на хранене, вкусно приготвени и красиво аранжирани не можах да разбера как пък не става храната??? А на всяко хранене имаше подходяща храна и за вегетарианци, и за любителите на месо.

Към края на престоя ни дойдоха и група начални учителки. По време на учебната година?!

Разбрах, че са такива, защото просто нямаше как да не го разбера. Те така гръмогласно обсъждаха учениците, родителите и отсъстващите си колеги, че всеки говорещ български в ресторанта, в бара и на плажа го разбра. А чужденците гледаха шумната групичка с почуда не само заради високия тон, на който говореха, но и заради самото им поведение.

Въпросните учителки сядяха на маса за 8 човека и я отрупваха с храна за поне 28, докато те самите бяха 4. След това, тъй като просто не са в състояние да изядат толкова храна, гризваха от всякъде по малко, набъркочваха всичко и се местеха на шезлонгите край басейна. Там пълнеха чинии със сладки, които също не успяваха да изядат, чаши със сокове и коктейли, които не изпиваха, сладоледи които стояха докато се разтопят и...

И на мен лично ми изглеждаше като вица за оня който един вагон ябълки ги нахапал понеже сам не може да ги изяде, но и друг да не ги яде...

Една от служителките сгреши да ги помоли да вземат храна, колкото могат да изядат, за да не се хаби. Но 4 броя учителки така гракнаха срещу нея... Те си били платили, на тях им се полагало и щели да правят каквото си искат, а тя да внимавала да не я уволнят. Жената се разплака и избяга!

Настигнах я и опитах да я успокоя, а тя през плач ми каза, че целият персонал изпадали в ужас, когато гостите на хотела са

За отпуската или умее ли българинът да почива?

българи. Българите искали да им се сменят хавлиите по стаите не по веднъж на ден, а по два пъти, понеже си били платили. Вечно негодували от храната и пак понеже си били платили очаквали тя да бъде едва ли не от черен хайвер нагоре. Имали претенции, че вносният алкохол на бара не влизал в ол инклузива и т.н., и т.н.

Докато слушах разстроената служителка се почувствах неудобно... Неудобно от това, че съм българка...

И се замислих...

Вярно, че една почивка на море никак не е евтина, но пък това, което хотелът предлагаше, си покриваше цената.

Защо тогава не можем като отидем на почивка да се отпуснем и да се насладим на почивката, а вечно търсим да сме недоволни?

Дори и аз при все, че нямах претенциите на останалите български туристи и се насладих максимално на почивката и на доброто обслужване, си позволих първият ден да роптая, макар и само пред себе си, че хотелът е пълен с деца и това ме лишава от тишина.

Вярно, че бързо се усетих и не позволих никой да забележи недоволството ми, но...

А за чужденците за разлика от българите, всичко беше хубаво. Ходеха на плаж или на басейна, бяха постоянно усмихнати.

Вечер играеха на шах, не се сърди човече или дама във фойето и се забавляваха. Ние с мъжа ми също си починахме добре. Ходихме на плаж, четяхме много, забравихме за интернет при все, че бяхме взели лап топа, но разходките вечер по плажа се оказаха по-приятни...

Аз малко се дразнех на държанието на сънародниците ми, но мъжът ми ме посъветва да гледам на тях като на всеизвестният герой на Алеко Константинов и да не си го слагам много на сърце.

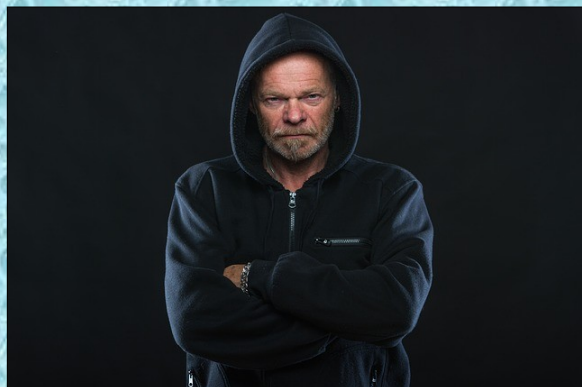
Та ето така прекарах почивката на море...

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова

Какво е това невроза?



През 1769 година шотландският лекар Уилям Кълън за първи път ползва терминът „невроза“. С него той обозначава болестите, пораждащи смущения в личността. Именно това понятие е, което се възприема и от самия Зигмунд Фройд. Известният психоаналитик влага в него значение на болест със симптоми, които са свързани с психичен конфликт, останал от детството, който е изтласкан в несъзнаваното на личността.

Днес е прието под „невроза“ да се разбира това състояние, което е обусловено най-често от тежко преживявани стресови ситуации. Такива, които сриват психическата адаптация, предизвикват изтощение на нервната система, тревога и вегетативни нарушения. В тази връзка и са изведените от науката основни проявления на неврозата:

- Тревожност;

- Отчаяна или агресивна реакция на незначителни стресови събития;

- Лесно изпадане в състояние на плач;

- Лесно изпадане в състояние на обидчивост и ранимост;

- Зацикляне върху травмиралата психиката ситуация;

- Сnižени показатели за памет, внимание, спос обност да се разсъждава;

- Чувствителност към силни звуци, ярка светлина, температурни промени;

- Разстройство на съня - трудно заспиване поради превъзбуденост, а сънят е повърхностен и тревожен, в резултат на което е водещ до недоспиване;

- Вегетативни нарушения - прекомерно потене, сърцебиене, проблеми с кръвното на лягане;
- Сексуални разстройства;

За типични състояния на неврозата се считат перфекционизмът, натрапливостите, хистерията, анорексията, страховата невроза и други, като причините за появата на невроза, обикновено в някаква комбинация по между си.

Какво е това невроза?

Най-често са:

- Продължителни психоемоционални и физически натоварвания без възможност за почивка;

- Психично изтощение, настъпващо в следствие на невъзможност да се доведат започнатите работи до край;

- Генетична предразположеност;

- Работохолизъм;

- Боледуване;

Неврозите довеждат до силно изразени нарушения в трудоспособността.

На засегнатите може да се случи да им е невъзможно да изпълняват каквато и да било работа.

Също така са налице и конфликти с близките и приятелите, тъй като болните са раздразнителни, проявяват нетърпимост, обидчиви са.

Най-разпространеното проявление на неврозата е тревогата. Тя се проявява в следните разновидности:

- Емоционална тревога - постоянни тревожни мисли или

тревожни очаквания, опасения за някакви конкретни събития (минали и/или предстоящи).

- Физическа тревога - невъзможност за отпускане, мускулно напрежение, усещания за усукване в гърдите.

- Моторна тревога - необходимост от постоянно движение, за да се намали тревогата, примерно постоянно поклащане на крак.

Лечението на неврозата се осъществява от психиатър индивидуално за всеки болен в зависимост от произхода на заболяването. Само така може да бъде назначено ефективно лечение.

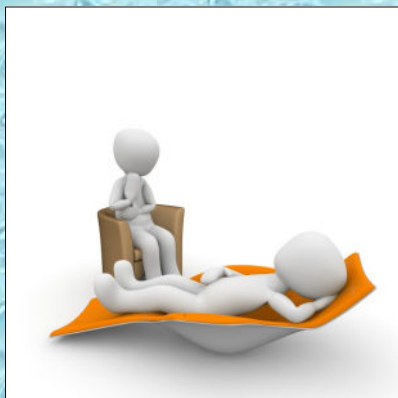
Ползвана литература:

Речник по психиатрия,
Larousse, 1993

Автор:

психолог Людмила Боянова

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-списяние "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 (преводически, 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

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-списяние "Психика" в:

Facebook

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

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

LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/cnucanue->

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>