

е-списание за психология

ПСИХИКА

Брой 17
март 2019
ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Нежелана бременност в пубертета

Стр. 3 - Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 3

Стр. 8 - Няколко начина да се чувствате добре

Стр. 9 - Как да развием женственост и обаяние - част 1



Нежелана бременност в пубертета



Нежеланата бременност предизвиква разочарование и тревожност. Стават грешки - най-вече от липса на информация и непредпазливост. Не само от страната на момичето, но и от тази на момчето. За да стане фал, са нужни двама. За тези грешки трябва да се поемат последствията и отговорността.

Един от митовете е, че тийнейджърите са големи за "такива неща", а всъщност са все още деца, уплашени от тази ситуация, в която са попаднали. Дебатите за абортите пък са безкрайни и емоционални. Рискът от психологически проблеми след аборт не е по-голям от който и да е стресова ситуация. Хубаво е да се посещава психолог, за да може той да помогне за отработването на емоционалните състояния.

Ако момичето е непълнолетно и бременно, е необходимо да сподели

с родителите си. Такъв е законът. Може да се направи аборт до навършване на три месеца от бременността с подпис на поне един от тях. В подобна ситуация няма особен смисъл нито от четене на конско, нито от самосъжаление. По този начин се забавя разрешаването на проблема, а от това не печели никой.

Момичетата се притесняват да споделят с родителите си. Нормално е, защото са във възраст, в която могат да получат помощ и подкрепа единствено от тях. Гинекологът ще каже в кой месец е момичето и дали е рисковано да абортира, ако това е нейното и на родителите ѝ желание. Бих могла да кажа, че нямат добро бъдеще деца, родени от тийнейджъри. Няма никаква гаранция и че момичето ще бъде щастливо с таткото на бебето си, ако го роди. Да бъдеш майка е едно от най-прекрасните неща на света! Но само тогава, когато жената е готова за тази социална роля. В доста случаи - натоварваща. Не е нужно единствено да се износи бебето и да се роди, а да се разполага и с финансова възможност, за да се отглежда.

Нежелана бременност в пубертета

Един от най-важните въпроси всъщност е къде е бащата на детето? Той не представлява ли някаква фигура в тази ситуация? Повечето момчета биха пожелали да се махне бебето. Това не значи обаче, че не обичат майка му, но са по-предпазливи от момичетата. От друга страна, момичето трябва да каже на момчето за създалата се ситуация, за да знае и той, че от непредпазливост при сексуални контакти може да настъпят сериозни последици.

ПАЗЕТЕ СЕ!

Презерватив. Презервативът е предпазно средство както срещу всякакви болести и инфекции, предавани по полов път, така е и **ЕДИНСТВЕНАТА ЗАЩИТА СРЕЩУ СТИН!** Правилната употреба и доброто качество са решаващи за сигурността на презервативите, която до този момент е 98%. Използвайте само качествени презервативи! Проверявайте срока на годност, изписан върху опаковката.

Противозачатъчно хапче. Противозачатъчните хапчета съдържат хормоните естроген и прогестерон. Тази комбинация "имитира" бременност и по този начин оплождането се предотвратява. Хапчето предпазва от бременност в 99% от случаите. Стомашните

разстройства, повръщането и определени медикаменти могат да намалят неговото въздействие. Също така се предлагат и хапчета без естроген, който доста често не се понася добре от жените. **ВАЖНО!** Преди употребата на такъв вид хапче, се консултирайте с лекар, който да ви направи необходимите изследвания.

Вагинален пръстен. Тънкият и мек пластмасов пръстен се поставя във вагината веднъж месечно за 3 седмици. Поставянето и изваждането е лесно, както при употребата на тампон. Отделя ежедневно хормони в тялото. Изважда се за една седмица по време на менструация. Вагиналният пръстен отговаря на надеждността на противозачатъчното хапче.

Контрацептивно хапче. Този метод се използва, ако сте забравили да изпиете противозачатъчното си хапче, презервативът се е скъсал или просто не сте ползвали предпазни средства. Контрацептивното хапче трябва да се вземе възможно най-скоро след половия акт. Най-рано - в рамките на 48 часа, и най-късно - до 72 часа.

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от брой 16

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 3



А ако все пак любов няма?

За огромно съжаление, но понякога колкото и да е странно на пръв поглед, се срещат и случаи, когато майката действително не обича своето дете, макар и това да се случва рядко. Защо така се случва и до колко това е нормално? Хайде да опитаме да го обясним.

Всички нас от детството са ни учили да обичаме своите родители и родината си. Обаче далеч не всички изпитват същата тази "свята" любов. А защо любовта към детето трябва да бъде при всички опции "по умълчание"? Понякога се случва така, че жената изпитва разочарование от появата на бял свят на детето или по принцип от самото начало не е искала неговото раждане.

Разбира се, може да се предвиди целият поток от бурни възражения, че в подобни случаи по-добре изобщо

да не е било раждано детето. Но навярно всички ние дори и един път в живота си, сме правили неща, за които после съжаляваме. Затова е необходимо просто да приемам като даденост този факт, че детето се е появило на бял свят, но майка му в дадения случай може да не го обича.

Това изглежда недопустимо за голям брой хора. Но в същото време дали е толкова странно? Огледайте се наоколо - хиляди мъже напускат семействата си и забравят за своите деца. Никой не е удивен от това, защото то практически е станало норма. Добре, а защо някои жени да не постъпват по аналогичен начин?

Може да се каже, че жената девет месеца носи в себе си своето дете, а майчиният инстинкт е един от най-силните в човека.

Така е, но далеч за не всички жени бременността е най-щастливият период от живота им - **и м а т д и с к о м ф о р т**, неразположение, болка при раждането, което са все неща, които едва ли някой ще хареса. А инстинктите понякога доста дълбоко спят, отстъпвайки мястото си на разума.

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 3

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 3

А и да се говори за мнима безусловна майчина любов е достатъчно сложно. Задължена ли е жената да обича своето дете? Ако ви се удаде да чуete откровените отговори, а не скритите под маската на страна от общественото мнение, то на този въпрос ще е следното - има жени, които решили да забременеят само, за да задържат мъж до себе си или да сключат изгоден финансово брак или просто затова, защото са на възраст и околните им го очакват от тях.

Подобни жени, раждащи дете понеже "вече е време", са много. И не е учудващо, защото не могат да противостоят на многочислените роднини, приятели и колеги от работата, които постоянно им задават своите въпроси: "Кога ще се роди детето"? Днес е много популярно да се говори, че жените са станали абсолютно свободни. И че сами могат да изберат как да живеят, кога да сключат брак, кога да родят дете.

Но на практика за съжаление, това не е точно така. Манталитетът на хората, който е складиран със столетия, е доста сложно да се измени само за няколко години. В резултат жената е подложена на постоянен психически натиск от типа - "Не искаш ли дете? Раждай, пък

после ще го мислиш!". И тя се поддава на всеобщия натиск и действително ражда дете. За щастие, усещането за майчина любов към детето се появява в повечето случаи още по времето на бременността, в краен случай, скоро след раждането.

Обаче понякога се случва и така, че жената с ужас осъзнава, че тя на дела не обича своето дете. Като правило тя сама разбира, че подобни чувства са неправилни и срамни, а затова и щателно ги крие. Даже отстрани подобна жена може да изглежда абсолютно образцова и примерна.

Също така и сред тези жени, които забременяват съзнателно, т.е. по свое желание, има и такива, които не осъзнават факта, че още не са готови да бъдат майки и да изпълнят своето природно предназначение. Те раждат дете и след това са силно удивени, откривайки, че тази всепоглъщаща майчина любов не се получава при тях.

Какво да правят такива жени? Открито да признаят, че не обичат своите деца? Да направят това е невъзможно. Ако към децата, от които се отказват лоши родители, злоупотребяващи с алкохол,

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 4

Какво да правя? Не обичам своето дете! – част 3

наркотици и други, каквито по социалните институции има много и към които обществото е отдавна привикнало и практически не реагира, то подобно признание от напълно благополучна жена непременно ще предизвика силен резонанс. Жените, разбирайки това, мълчат. В резултат страдат не само те самите, а и най-страшното - страдат техните деца.

Дори жената да се вземе здраво в ръце и никога да не покаже своето неудоволствие или раздразнение, то детето рано или късно все пак ще почувства безразличието и хладността от страна на своята майка. А подобно нещо в никакъв случай няма да премине без последици за неговата психика.

Обърнете се към психолог

Ако при вас нещата така стоят и сте се оказали в подобна ситуация, постарайте се да намерите в себе си сили и да се обърнете по дадения проблем към добър психолог с опит в разрешаването на подобна проблематика. На пръв поглед жените може да помислят, че за такъв случай не може да им помогне никой

и затова и не се обръщат към специалист.

Всъщност обаче не е точно така. Струва ви се, че сте объркана, че не можете да разберете как да живеете от тук насетне, как да се държите с детето, как да се отнасяте към себе си. Практически всички жени в тази ситуация прекрасно разбират, че детето не е виновно за това, че се е появило на бял свят. От самосебе си се разбира, че те започват да изпитват вина и угризения на съвестта, за дете не могат да дадат на детето си майчина ласка и любов.

Подобни преживявания и негативни емоции доста силно отравят живота на младата майка. И тя, на равнището на неосъзнатото, започва да изпитва към детето още по-голяма неприязън, тъй като именно заради него чувства силния морален дискомфорт. Детето, чувствайки неприязън от своята майка, започва да капризничи още повече, нервирайки с това допълнително самата жена. Получава се един затворен кръг, от който не е лесно да се излезе, а да се излезе самостоятелно, е практически невъзможно.

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 5

Какво да правя? Не обичам своето дете! – част 3

Опитният психолог ще помогне на жените максимално пълно да се разберат със своите чувства, мисли и емоции, да ги сортират. А с упорядъчените емоции е много по-лесно да се работи, пък и за самите жени ще бъде по-лесно. Даже ако на психолога не му се удаде да ви застави да разберете, че детето е най-скъпото и ценното, то поне в живота ви заедно с детето навярно ще можете да изработите най-правилната линия на вашето поведение, която да стане най-малко болезнена както за вас, така и за вашето дете.

И между другото, не трябва да се страхувате от психолога! Много често жените не се консултират с него само защото се опасяват от публичност. Но именно психолога е такъв специалист, както и всеки друг: хирург, гинеколог, терапевт. И такова понятие като тайна, за психолога съвсем не е безсмислен звук. Жената може да бъде съвършено уверена в това, че нито една нейна дума няма да излезе извън пределите на кабинета.

Продължавайте да живеете нататък

Каквото и да става, животът продължава да си тече и на вас ви се полага още дълги години да живеете

заедно с детето си. И понеже във вашия тандем именно вие сте възрастният и разумен човек, то на вас се пада да направите всички усилия за това вашето съжителство да бъде търпимо. А може би вие ще се научите да получавате удоволствие от факта, че имате дете.

Първото, което е необходимо да направите, това е да вземете лист и химикал и да го разделите на две части. В едната колонка запишете всички минуси, които се появяват във вашият живот съвместно с детето, а в другата, всички плюсове. И ги сравнете - като правило плюсовете винаги са много повече. Но даже ако положителните моменти са само един или два, то те съществуват. По-често си спомняйте за тях - възможно е от това да ви стане много по-леко.

Ако ви позволява материалното състояние, можете да се възползвате от услугите на детегледачка. Ако с възпитанието на детето по-често се занимава именно тя, то и жената ще е нервна и ще и е тягостно в присъствието на детето в много по-малка степен. А и за детето ще е много по-добре да вижда един

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 3

път на ден за час-два една щастлива и доволна майка, отколкото постоянно да е заедно с изтормозена и ядосана такава.

За кърменето в такива ситуации е необходимо да се говори отделно. В случай, че можете да намерите сили в себе си, опитайте се поне да кърмите бебето възможно най-дълго. Вероятно няма необходимост да се обяснява защо това е толкова важно за детето. А също и за здравето на жените, особено в първата седмица след раждането, кърменето е изключително полезно - то помага на матката да се свива ефективно и предотвратява кървенето. И освен това, често по време на кърменето идва и същата тази прословута майчина любов. Кой знае, може би и при вас ще се случи да заобичате това мъниче, което за сега изглежда напълно чуждо за вас?

Ако обаче това не ви се получи, то не следва твърде много да се самообвинявате - огромно количество деца израстват здрави и на изкуствено хранене. Съвършено безполезно е да се упреквате, ако кърменето действително ви е тягостно. Даже кърменето насила може още повече да влоши ситуацията.

Навярно в такъв случай, ако вие действително не обичате своето дете, най-разумното ще бъде да подходите към неговото възпитание като към най-отговорната работа във вашия живот. И тази работа трябва да се изпълнява

възможно най-добре. Така ще ви се удаде да създадете за детето си приемлива за нормален живот психична атмосфера и сами да прекратите изпитването на терзаещите ви чувства на вина пред детето, пред себе си и околните ви хора.

Сложно е еднозначно да се каже как на практика да се обича детето най-правилно - сяпата, безразсъдна любов, която често само вреди на детето, или да се създадат за него най-оптималните условия, трезво и хладнокръвно осмислени.

Разбира се, при всички случаи, независимо дали вие обичате детето си или не, то именно вие сте го родила и на вас се пада да го възпитате. Постарайте се да приемете този факт като даденост. И повярвайте, че рано или късно, но е много вероятно това, вие да осъзнаете колко ви е скъпо вашето дете. И в общия случай вашето дете за много дълги години напред ще ви обича, независимо от всичко!

Източник: <https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника: психолог Людмила Боянова

Авторските права на превода са запазени! Никаква част от този превод не може да се ползва под каквато и да било форма без писмено разрешение от преводача!

Няколко начина да се чувствате добре



1. Намерете си хоби, което ви харесва, и редовно му отделяйте време.

Не е нужно да се занимавате само с нещата, които ви се струват задължителни. Ако ви харесва да карате скейтборд, да играете шах или да четете, имайте предвид, че това е времето, в което усещате пълнота, затова не го пренебрегвайте. Колкото и натоварена да е програмата ви, ще намерите час-два свободни седмично, за да се насладите на хобитата, които обичате. Освен това по този начин ще се справяте по-успешно с останалите си ежедневни дейности.

2. Не търсете чуждото одобрение. Хубаво е да ви похвалят за добре свършена работа, но не бива да развивате зависимост към чуждата оценка. Определете си собствени критерии за качество и ги спазвайте неотклонно. Скоро ще разберете, че така много по-трудно някой ще потиска самочувствието ви. Но се пазете и от крайности. Не се превръщайте в единствена инстанция, която не зачита мнението на останалите.

3. Не прекалявайте с консуматорството. Няколко нови дрехи, дори и от най-скъпите,

високотехнологичен телефон и изобилие от любима храна няма да ви направят щастливи. Дори и да усетите удовлетворение, ще е съвсем за кратко. По-добрият начин да се харесате на себе си и на околните е да направите нещо за тях – може да е помощ, съвет или просто компания. Не забравяйте кои са човешките стойности, докато се стремите към материалното.

4. Излизайте сред природата. Часовете, прекарани пред компютъра, може би ще ви помогнат да се чувствате технологичен гений. Обратната страна на медала обаче е затваряне в себе си, самотност и понижено самочувствие. Затова използвайте всеки свободен миг за живи контакти и среща с природата. Може да е само разходка в парка или дори припек на пейка на слънце – организмът ви просто има нужда от това, за да се усеща жив.

5. „Чупете“ бариерите. Позволявайте си от време на време да направите някоя лудория. Разбира се, без да застрашавате здравето и живота си. Ако усетите, че „прегрявате“, оставете всичко за няколко часа – едва ли светът ще пропадне от това. Не бива да е прекалено често, защото нарушаването има смисъл само ако е изключение от правилото.

Автор: психолог Мария Коева

Как да развием женственост и обаяние - част 1



На всяка жена и се иска не просто да бъде такава, само защото има съответстващите признаци на полова принадлежност, но и да е истинска представителка на прекрасната половина на човечеството, която да привлича погледите на всички мъже наоколо. Как да се развие женствеността, която е необходимо условие за точно такава привлекателност?

Женствеността има най-различни определения. Всяка жена може да има свой собствен способ да бъде привлекателна и очарователна и всеки от тези способности да има еднаква сила върху околните. Въобще не е задължително да бъде кукла с къдрици, изцяло облечена в розово, за да изглежда женствена. Може и въобще да не е така и пак да не се изгуби привлекателността.

В съвременното общество, където средствата за масова информация пропагандират определен тип женственост, на много от жените се налага да полагат известни усилия, за да достигнат до идеала.

И все пак към какво по-точно трябва да има стремеж?

Женственост и външен вид

Както и да го мислим, разбира се, често пъти външността на жената е първият критерий, който се оценява от околните. Ето какво може да се направи от жените, за да се изрази женствеността им с помощта на външния вид:

- Колкото може по-често прекарвайте времето си сред приятели

Общувайки с различни жени, ще можете да изучите различни "версии" на женска привлекателност. Наблюдението на различните модели на женственост може да помогнат за намирането на нови очертания на собствения образ и да доведат до подчертаване на собствената принадлежност към прекрасната половина на човечеството.

Как да развием женственост и обаяние – част 1

- Отделане на достатъчно време за изучаване на самите себе си

Във всяка жена има специфични черти и качества, които я правят не само привлекателна, но и неповторима. Обаче често в суетата на ежедневието се забравя за тях и те са скрити в най-затънтения ъгъл на душата.

Намерете време, за да правите това, което най-много харесвате, преоткрийте своите хоби и таланти. Научете се да харесвате себе си и това ще ви накара да се почувствате по-комфортно в собственото си тяло. А след това вече ще ви бъде много по-лесно и да изразите своята женственост.

- Работете над своята външност като започнете с посещение при фризьор

Боядисайте косата си в актуалните цветове или си направете модна прическа. Такова изменение на външния вид ще измени и вашето себевъзприятие и ще разруши старите модели на поведение.

Гледайки в огледалото отражението на вашия обновен облик, ще почувствате прилив на усещания за собствена привлекателност и това ще ви помогне да станете по-женствена.

- Поекспериментирайте с макияжа

Просто не прекалявайте с яркостта на цветовете - гримът, който е възможно най-близо до естествения вид, е най-нежен и женствен.

За да направите някакви промени, опитайте различни нюанси и степента на блясък на червилото.

Би било много добре ако и поне веднъж се използват услугите на професионален гримьор - за да видите как можете да подчертаете най-добрите черти на вашия външен вид.

И още един съвет: използвайте само висококачествена козметика, която се нанася добре и не уврежда кожата ви.

- Отделете време за качествена и професионална лична грижа

Почиствайте редовно веждите си и не ги оставяйте да прорастват. Премахнете космите от лицето и краката, ако имате такива. Не допускайте да ходите с мръсна коса и/или без прическа. Винаги навреме си правете маникюр и не пренебрегвайте педикюра.

Как да развием женственост и обаяние - част 1

- Ако искате да изглеждате още по-женствена, то не забравяйте и да прегледате своя гардероб

Заменете с модерни и елегантни обувки своите удобни и мили ви кецове. А торбестите тениски, които са по-подходящи за мъже, заменете с блузи в светли или пастелни тонове. Носете дрехи, които ще украсят и подчертаят вашата фигура. Ако подчертаете чисто женските си извивки, вместо да ги криете под унисекс облекло, ще дадете на вашата женственост шанс да се развие доста активно.

Не забравяйте да добавите към вашия образ и такава детайлност като аксесоари - обеци, гривни, колиета, чанти, ключодържатели... Дори когато просто носите дънки и тениска! Само, разбира се, спазвайте мярката и поддържайте избрания стил.

Не забравяйте да се погрижите за здравето на тялото си: яжте добре и редовно тренирайте. Притежавайки тяло, с което можете да се чувствате комфортно, вече няма да помислите дори да скривате своята женственост.

- Следете за своята стойка

Дръжте гърба си изправен, не отпускайте брадичката на гърдите си и се уверете, че вашата походка е

елегантна и лека. Начинът, по който се движи тялото, е много важен; и дори да облечете много красива рокля и да си направите модна прическа на косата и гримът ви да е само на най-високо ниво - няма да ви помогне много, ако ходите като Гърбушко.

Една жена трябва да се движи по грациозен начин. За да развиете женствеността в себе си, трябва да се научите да се движите правилно. След малка тренировка можете да изработите „правилната“ походка и тя много бързо ще стане единственото приемливо за вас.

Очаквайте продължение в следващия брой на е-списание "Психика".

Източник: <https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника: психолог Людмила Боянова

Авторските права на превода са запазени! Никаква част от този превод не може да се ползва под каквато и да било форма без писмено разрешение от преводача!



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 (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 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>