

е-списание за психология

ПСИХИКА

Брой 2
декември 2017

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Депресия по празниците

Стр. 3 - Наръчник за тийнейджъри

Стр. 8 - Да си поговорим за Коледния дух

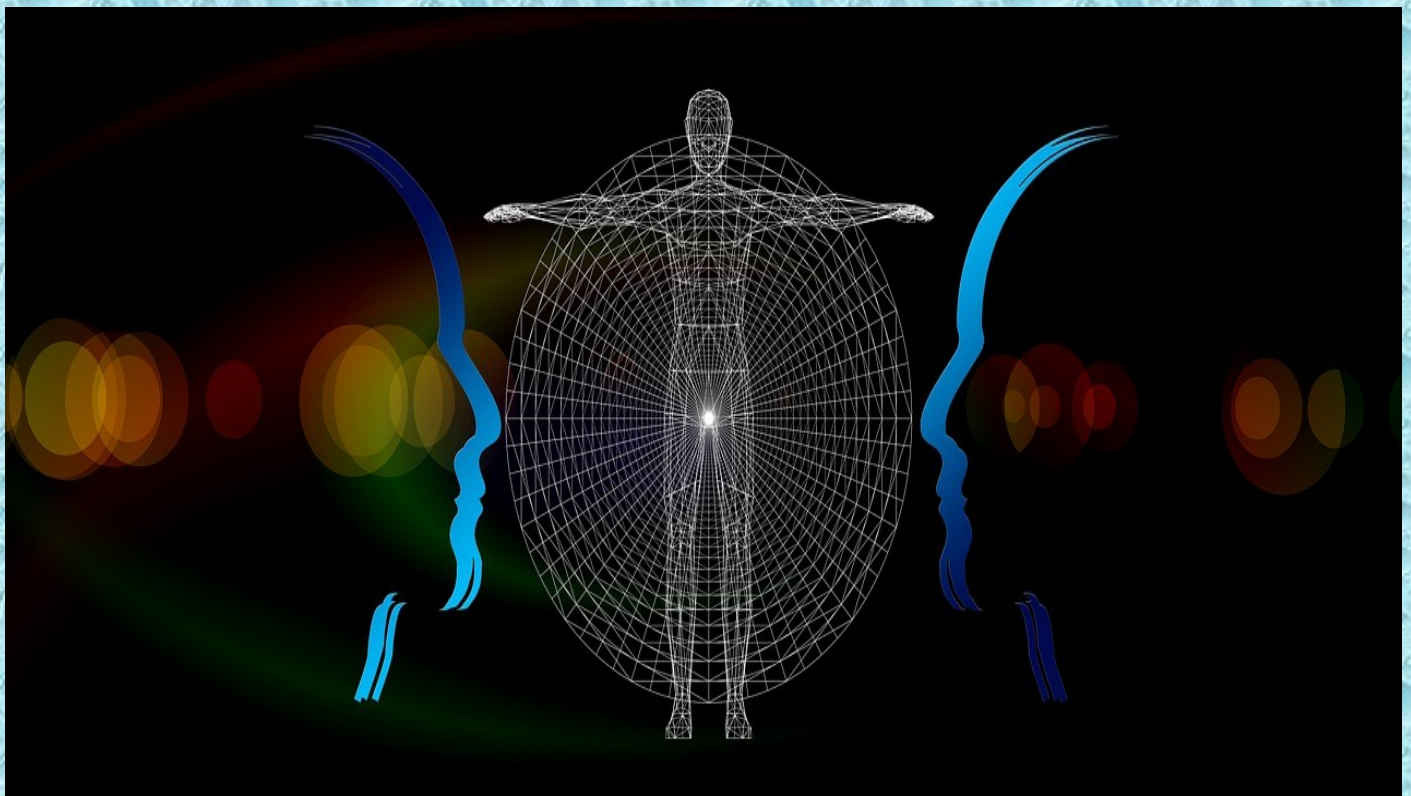
Стр. 10 - Изоставени бебета на улицата- само от бедност ли?

Стр. 12 - Какво всъщност са абортите и как да се избегнат

Стр. 14 - За разводите

Стр. 16 - Теофобия—страх от бога

Стр. 19 - Рубрика: Въпроси към психолога



Депресия по празниците



Депресията по празниците се характеризира с лошо настроение, загуба на мотивация и перспектива, изнервеност. Изследване на университета в Мериленд сочи, че всеки я е изпитал поне веднъж. Начинът, по който празничната депресия може да се контролира поне до някаква степен, е човек да бъде наясно с конкретните причини, които я пораждат. Стресът от планирането на коледните и новогодишните празници също е един от основните източници за празнична депресия. По-честите отсъствия от работа поради боледуване са също едни от признаците. Сънливостта и хроничната умора дават сигнал за функционирането на полурежим на организма.

Марк Сичъл (психиатър) се фокусира върху синдрома на детската представа. Според него хората очакват събитията и

разръзките, които изпитват, да бъдат такива, каквито са били преди години - наивно-романтични. Несъответствието между това, което е било, и това, което е сега, създава чувство за безвъзвратна загуба. Марк Сичъл казва, че не е хубаво да се гледа на празниците като повторение на епизод от детството.

В края на всяка година идва моментът, в който хората правят равносметка за това, което им се е случило. Психолозите смятат, че не трябва да се правят предварителни планове за бъдещето, а да се положи мисленето за „тук и сега“.

Изследвания на Американската психиатрична асоциация показват, че негативните спомени от минали празници могат да не повлияят добре на повечето хора. Въпреки че демонстрират контраста между празничното настроение и рутинното ежедневие, те доказват на подсъзнателно ниво собствената невъзможност за справяне навреме с обстоятелствата.

Депресия по празниците

Можете да превърнете коледните и новогодишните празници в незабравимо преживяване, без да се чувствате тъжни и в лошо настроение.

За целта:

- **Опитайте да не си припомняте как сте празнували минали години.** Фокусирайте се върху настоящия момент. Много от вас няма да успеят поради една или друга причина да отбележат Коледа или Нова година с някой конкретен човек, в повечето случаи – доста близък. Когато в главата ви нахлуват спомени за това как сте се забавлявали заедно, как сте се смеели и куп други неща, отстъпвайте на негативните емоции да ви завладеят и да не усетите духа на празниците.

- **Починете си.** Навярно периодът около празниците за повечето от вас е „отпускарски“, така че дайте си заслужена почивка. Недейте да мислите за работа и служебни ангажименти. Отдайте времето си на любими занимания, срещи с приятели, поспете.

- **Направете равностетка какво сте постигнали през годината.** Всеки от вас има неща, които не е успял да направи, и неща, за които ще продължи да се бори през следващата година. Не се обвинявайте за целите, които не сте осъществили. Продължете да се борите за тях през новата година. Поздравете себе си за начинанията, които сте приключили успешно, и не спирайте да се усъвършенствате. Нова година, нов късмет.

Автор: психолог Мария Коева



Наръчник за тийнейджъри



Юношеството е най-добрата фаза в живота! Тя носи със себе си много веселие, ентузиазъм, забавление и вълнение. Тийнейджърите откриват за първи път онези неща, с които възрастните вече са се сблъскали.

Както всяка монета с две страни, тази прекрасна фаза идва с известни предизвикателства. Може тийнейджърите да са изправени пред множество проблеми. Юношеството е време, което е изпълнено с объркване и „малки неща изглеждат наистина големи неща“, но само привидно. По-долу е даден списък на въпросите, които касаят тийнейджърите. Важно е да се отбележи, че рано или късно те

започват да касаят и родителите. Те ще се опитат да помогнат, когато видят, че детето им страда (от несподелена любов, раздяла, проблеми с приятелите и др.) и в този момент е необходимо да предоставят защитена и уютна обстановка, в която то да се „открие“ пред тях и да им сподели проблема.

1. Външен вид.

Тийнейджърите са на възраст, в която тялото им расте и се развива. Тези промени, комбинирани с естествената потребност да бъдат приети и харесвани, ги кара да се сравняват с други хора. Сигурно даже се сравняват със звездите от филмите, моделите от списанията, а не трябва - промените в пубертета са изключително индивидуални. През този период от развитието много момичета и момчета променят начина, по който се възприемат. Някои се чувстват дискомфортно и дори се срамуват от променящите се тела, особено ако усещат натиск от семейството или приятелите да изглеждат по определен начин.

Наръчник за тийнейджъри

Как да действате:

- Тялото си е ваше, независимо какви форми, размер или цвят е то;
- Важно е да откриете кои аспекти от физиката си може реалистично да промените и кои - не. Дори и перфектно изглеждащите звезди имат неща, които не могат да променят - като височината например или размера обувки;
- Ако искате да стегнете тялото си, ОК, тръгнете на фитнес или танци. Хубаво е да си поставяте постижими цели;
- Записвайте в дневника, който водите, освен всичко друго и три неща от деня, които са ви направили щастливи.

2. Образование.

Времето, в което тийнейджърите трябва да доказват своите цели, като отбелязват високи резултати и се представят много добре на изпити. Това обаче създава огромен натиск върху тях, което провокира стрес и безпокойство.

Изследвания показват, че учениците, които имат реалистични очаквания за себе си

и за бъдещето си, не са натоварени със свръхизисквания от страна на родителите си, се справят много по-добре от учениците, които треперят да не би да се провалят и мислят за последствията от това, именно защото най-големият им страх е да не срутят представата за себе си като „отличното и послушно дете“.

Как да действате:

- Колкото по-рано осъзнаете, че не сте перфектни, никой не е, и правите грешки като всеки човек, толкова по-бързо ще се справите с напрежението и ще имате добро самочувствие и добри резултати;
- Успехът зависи от усилията, но най-вече и от спокойствието и концентрацията. Намерете време за приятели, за спорт (танците са чудесна алтернатива), за почивка. Всичко това е изключително важно за цялостното състояние преди изпит. Учете, но знайте кога да спрете. Главоболието е признак за стрес, който не действа положително на системата. Почивката и положителните емоции може да бъдат от голямо значение за високите резултати на изпит.

Наръчник за тийнейджъри

3. Връзки.

В периода на юношеството тийнейджърите се развиват, започват да изживяват своите първи любовни влечения, позволяват да обичат и да бъдат обичани. Някои връзки са кратки, а други продължават по-дълго. Някои се разочароват от любовта, а други сияят от щастие винаги, когато заговорят за любимия човек. Истината е, че романтичните взаимоотношения по време на тийн годините, често са краткотрайни, макар и запомнящи се за цял живот, което ги прави прекрасни. На пръв поглед любовта може да изглежда вечна - без проблеми, без неразбирателства, без конфликти. Особено първата любов. Тя винаги е най-сладка и най-красива точно защото е първа, а от нея водят началото си и други интимни връзки.

Как да действате:

- Какви очаквания за любовта имате? На какво мислите, че би ви научила - на доверие, на искреност, на обич, на всеотдайност? Страхувате ли се да не бъдете изоставени? Очаквате ли, че с гаджето ви ще сте вечно

щастливи и няма да се появи причина, поради която да скъсате? А ако това се случи, как ще реагирате? Ще затворите сърцето си и ще му сложите надпис Don't disturb?;

- Ако е дошло времето да обсъдите с родителите си начините за контрацепция, различните ППБ и да поговорите най-общо за секса, на първо място - не се срамувайте! Понякога родителите се смущават да говорят за това повече от вас. Нормално е да мислите за секс и да се вълнувате за тези изживявания;

- Първият сексуален контакт обикновено е болезнен, но от изключителна важност е в каква обстановка се случва, с кого, имали ли сте връзка с този човек, изградили ли сте доверие. Зависи до каква степен е желан първият път и до каква степен го правите - за да не останете назад или за да не ви оставят. Задължително използвайте предпазни средства;

- Вземете си някоя от тези книги за момичета/момчета на вашата възраст, в която подробно е описано всичко, свързано със секса.

Наръчник за тийнейджъри

4. Тормоз.

Той обикновено се извършва от няколко главни изпълнители – насилниците, подстрекателите и тези, които пасивно наблюдават какво се случва. Работата на класния ръководител и на училищния психолог е да „разбие“ тази група, която тормози даден ученик, както и да постави различни наказания на тормозчиите. Този, който е тормозен, е хубаво да поговори с класния си ръководител, с родителите си, с колкото може повече хора, от които може да получи социална подкрепа, която да го защити. Много често децата, които са тормозени, казват, че не искат някой да разбира, някой да се меси и някой да се опитва да се разпръва с тормозчиите. И това е нормална реакция.

Как да действате:

- Винаги е необходима подкрепа в такива случаи и за да не „полудеете“ от напрежение и от стрес, е хубаво да я потърсите;
- Когато имате гръб зад себе си, ще намерите сили да не обръщате внимание на тормозчиите, а от своя страна те ще престанат да ви

тормозят, тъй като няма да получават удоволствие от това;

- Не приемайте нападите и коментарите им за истина;
- Ако се определяте по това, което тормозчиите виждат у вас, тогава ще ви е много трудно да се оттеглите от категорията „жертва“ към категорията „независим ученик“.

5. Депресия.

Депресивното състояние се отличава с чувство на тъга, обезкуражаване, загуба на себеусещане и загуба на интерес към всекидневни дейности. Депресивните тенденции може да са провокирани от най-различни фактори и стресиращи ситуации. В тийн годините 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 интимен партньор; развод в семейството; травмиращи събития като дългосрочно заболяване или смърт на близък човек или приятел.

Наръчник за тийнейджъри

Как да действате:

- Потърсете подкрепа, като споделите вашите мисли и чувства на доверен човек - родител, учител, приятел, училищен психолог;
- Правете си поне по три комплиментата всеки ден. Записвайте в дневника, който водите, и по три неща, които са ви направили щастливи през деня;
- Търсете нови запознанства, опитайте се да се развивате и да реализирате потенциала си в конкретна област;
- Потърсете дългосрочна психологическа подкрепа, ако усещате, че не можете да се справите сами.

Автор: психолог Мария Коева



Да си поговорим за Коледния дух



Коледа е и по всички медии се коментира предимно за Коледния дух и как трябва да помагаме на ближните си. Рекламира се благотворителни СМС-и, благотворителни концерти, благотворителни балове... Аз лично не харесвам тези благотворителни мероприятия и организаторите им.

Причината за това е, че ако на едно мероприятие се съберат примерно 100 000 лева, то 80% от тях може би отиват, за да се покрият разходите по организирането му. Така за каузата, за която е същото благотворително мероприятие, не остава почти нищо. Отделно, защо само по празници трябва да се сещаме, че има изоставени деца, бездомници и изнемогващи стари хора?! Ако човек има топлота в сърцето си, ще помага и ще проявява благотворителност

целогодишно, а не само по Коледа и други празници.

Нека ви разкажа няколко истории за такава една благотворителност, проявявана импулсивно, тихо и без парадирание.

В спортния комплекс, в който работех до скоро, идват няколко класа деца от спортното училище да тренират хандбал. Приятелката на треньора им също идва често по време на тренировките. Децата я обичат и се обръщат към нея с "Госпожо".

Всички деца за тренировките си носят допълнителен чифт маратонки, с които влизат само в залата според изискванията за хигиена. Едно детенце обаче всеки път си мие подметките на маратонките преди да влезе, понеже е от дома за изоставени деца. То си няма втори чифт маратонки.

Наскоро идва същият малчуган, целият сияещ и ми вика от вратата: "Лелче, виж какви хубави маратонки за тренировки имам. Госпожата ми ги купи, да имам и аз като другите. Тя нали е най-прекрасната госпожа на света?".

Да си поговорим за Коледния дух

След няколко дена дойде и приятелката на тренъора. Аз и споделих колко щастлив е бил малчуганът и колко и се възхищавам на благородната постъпка. А тя ми отговори, че не смята постъпката си за благотворителност. Просто решила, че може да си позволи един ден да не пуши и да не излезе на кафе, а вместо това с парите да зарадва едно дете, купувайки му маратонки.

Това ме подсети за моето детство. Училището, в което завърших, беше до същия този дом за изоставени деца и учехме заедно. Докато ние обаче разполагахме с джобни, дадени от мама и тате, децата от дома нямаха тази привилегия и ядяха на стола. Още помня жалните им погледи, когато ние си купувахме банички и кифли, а те ядяха макарони, понеже това им е по заявка.

Често, когато имахме повече пари със съучениците ми си купувахме по две закуски и излизайки от стола давахме втората на някое дете от дома, а те грабваха закуската и бягаха, сякаш се страхуваха да не си я поискаме обратно. След това на следващото междучасие ни намираха по двора да ни благодарят.

Когато класната ни научи, че не сме безразлични към съдбата на тези деца, склучи договорка на класа ни с дома и това ни даде възможност да ги посещаваме, да им четем книжки, да се забавляваме с тях, а през уикендите ни позволяваха да си поканим по едно дете на гости, като имахме ангажимент да е с написани домашни и научени уроци за понеделник.

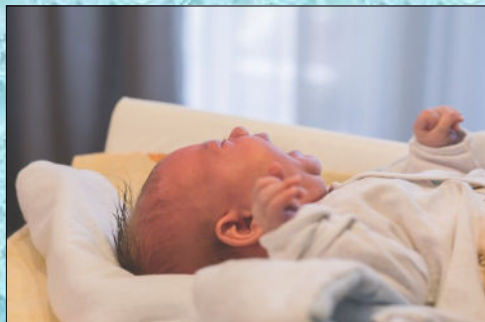
Също така, когато преди години градът ни се наводни поради проливните дъждове, синът ми и приятелите му цяла седмица помагаха на пострадалите семейства без каквато и да била намеса на благотворителни организации и без да търсят признание.

Всички тези истории ме карат да се замисля, защо когато сме млади помагаме безрезервно и по всяко време, а когато съзреем и... И търсим организации, в които да дадем по някой лев, но само по празници и то ако сумата ни я приспадат от данъците на фирмата или ако ще си направим реклама?! И защо Коледния дух не може да е с нас целогодишно?!

Автор: водеща семинари
Цветана Вълчанова

Рубрика: "За нашите деца"

Изоставени бебета на улицата- само от бедност ли?



Като някаква зловеща мода се проявява в България практиката да се изоставят бебета между блоковите пространства.

За съжаление преди време видях новина за намерено мъртво бебе, зарязано до блок. Допълнителни данни за причината за смъртта на бебето не достигнаха до мен, но сюжетът е като че ли познат. И ме кара да рисувам в съзнанието си ужасяваща картина на малкото новородено бебе, оставено само на лошите климатични условия, ревящо за помощ, а няма кой да му помогне. И така, до ужасна и нелепа смърт! Или може би уличните кучета са му се нахвърлили и... Съзнанието ми не спира да рисува всички заплахи на улицата, които могат да убият безчувствено зарязаното беззащитно детенце!

Коя майка е способна да причини това на рожбата си? Бедната такава? Или причината се корени другаде? Да, съгласна съм, че в България няма социална политика, създаваща условия за отглеждане на деца на

това ниво, което би било добре за децата. Но факт е, че има много жени, които в бедност отглеждат децата си. Те не са тръгнали да ги зарязват. Нещо повече, те никога не биха го направили!

Тогава как да си обясним примерно случая с онази майка, която първо заяви как си изоставила мъничето, обявявайки пред медиите как решила, че го изоставя "като кученце", а после се изказа, че то било грешка и всъщност от бедност било, в момент на слабост някаква и на това нелепо оправдание искаше да се върне детето при нея.

После един психолог се изказал как би било добре да се върне детето при такава майка, а някои хора взеха от съчувствие да събират пари за нея, което не решава проблемът на бебето с negliжирането от страна на неговата майка и не гарантира, че утре тя пак няма да го изостави, за да изпроси така пари, като при подобно развитие на обстоятелствата това бебе може да няма късмета да оцелее при изоставянето. Колегата ще ме прощава, но тази жена е опасна за детето си.

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 10

Изоставени бебета на улицата- само от бедност ли?

Практиката с изоставянето на невръстни се зачестява. Това повдига редица въпроси. Например кой носи отговорност и какви мерки се вземат превантивно, за да не се стига до там.

За да се намери отговор, трябва да се вгледаме в основите на самото ни общество. Преди време един португалски професор по социални дейности направил изследване на южните и източните нации в сравнение със северните и западните. Стигнал до извода, че те се отличават по отношение на сплотеността и колективизма. Южните и източните нации са по-сплотени и солидарни, по-колективно действащи, със съседска солидарност. В западните и в северните нации такова нещо липсва, но има силни държавни устройства, които го компенсират.

Къде би застанала българската нация? Очевидно не сме сплотени. Съседски общности също няма. Всеки се затваря в себе си. Държавата не компенсира това. Чак когато се появи огромен или дори трагичен ескалирал проблем, се започва да се прави каквото и да било. Освен, че

тогава обикновено е късно, т.е. няма никаква превенция, то обикновено и се търси на кой да се прехвърли вината. Следва моделът: "Предай вината нататък".

Оказва се, че за проблемите с бедността, разпадащите се семейства, отглеждането на деца в опасна за тях среда на жестокост и често пъти на аморалност, negliжирането на деца и още куп други проблеми, виновните са все някъде другаде. Разпадът на това ниво на основна съставна на обществото води закономерно и до разпад в самото ни общество. Неправилна е тенденцията на разрастващата се жестокост по отношение на децата. Не е редно и за проблемите на такива деца да се споменава само на празниците или когато вече е станало твърде късно да им се помогне.

Какво би могло да се направи? Като за начало може да спрем да предаваме вината нататък. Трябва да се изискват от всички нас адекватни мерки за защита на детството и на семейството/съжителството на семейни начала.

Автор:

психолог Людмила Боянова

Какво са всъщност абортите и как да се избегнат



Според данни от Национална стратегия за демографско развитие на населението в Република България 16 340 жени са направили аборт чрез държавните болници. Частните болници не са включени в статистиката, така че реалният брой на абортите е много по-голям.

Медиите повдигнаха тази статистика като проблем на бедността, до колкото една част от тези аборти са на жени, имащи едно дете и явно чувстващи се финансово неспособни да отгледат второ такова. Но процентът на тези жени всъщност е относително малък – около 30%, като варира според регионите в страната.

По мое непредставително проучване, най-честата причина за аборт, е всъщност страхът от стандартните методи за предпазване от забременяване, породен от лоша информираност. Оказва се, че има жени, които смятат, че ако пият противозачатъчни или използват

презервативи, или дори ако само следят кога е овулацията им, за да се предпазят от нежелана бременност, то те ще се увредят непоправимо и че това е много по-страшно от последиците от един аборт. Реално най-нехуманното и най-вредното е абортът.

Вземането на решение за аборт следва дивашки традиции, останали от далечното минало. В онези тъмни времена, когато жените не са разполагали със средства за предпазване от бременност като се е стигало до нежелано забременяване, са пиели различни видове отрови, за да не родят. Често пъти това действие е убивало не само неродените им деца, а и самите майки, предприели такава рискова стъпка.

Но сега е 21 век и начините за предпазване от непланирана бременност са тествани от няколко века вече и доказани като безопасни – противозачатъчни, презервативи, дори и най-елементарното, което вече посочих, а именно да се следи овулацията, което е възможно чрез специални тестове на не много високи цени.

Какво са всъщност абортите и как да се избегнат

Всичко това повдига въпросът, трябва ли в 21 век да се позволява легално убийство на неродено дете, без да има медицински показатели, които да го налагат? Очевидната истина за аборта е, че той е точно това – легално убийство на неродено дете, разрешено според редица законодателства не само в България. Това, че е легално и позволено, не прави аборта по-малко убийство на неродено дете.

Моята позиция е, че абортът трябва да бъде законодателно забранен, освен в случаите, когато има налични медицински показания за него. Тази средновековна практика би било добре да бъде оставена най-накрая

в средновековието, което я е създавало. В днешно време има достатъчно на брой безопасни и хуманни средства за целите на планирането на бременността.

Що се отнася до жените, които желаят да постъпят правилно, моята препоръка е следната. За да не стигате до това да убивате неродените си деца, в случай, че сте решили да не раждате на даден етап от живота си, то моят съвет е да се обърнете към Вашия гинеколог и да обсъдите кои хуманни методи за защита от нежелана бременност са най-подходящите за Вас персонално.

Автор:

психолог Людмила Боянова



За разводите



"Има много деца, които страдат от това, че родителите им са разведени, но има много повече, които страдат от това, че родителите им не са разведени."
Ерих Кестнер "Антон и Тоцица"

Идеята за тази статия ми дойде от постоянните реплики от близки и познати, че с бившия ми съпруг не се държим като "нормални" разведени. Или иначе казано, не се плюем и не си подливаме вода системно.

Като се има в предвид, че всяка втора двойка се развежда, а аз изобилствам с приятели и познати, имам доста богато наблюдение над разведени двойки и се сблъсквам с почти едно и също. Но нека ви разкажа.

Приятелката ми А. се развежда. За да накаже неверният си мъж, го лишава от срещи с детето. В същото време води безкрайни дела за нереално висока издръжка с цел да му смъкне кожата от гърба - както тя сама се изразява.

Друга приятелка Г. пък учи детето постоянно да иска от баща си да му купува разни неща и да му хленчи за пари все едно е банкомат.

Трета на бала на сина си му поставила условие, че ако посмее да покани баща си на бала, тя ще си тръгне демонстративно. Само се чудя кого е наказала, бащата или детето си?!

Четвърта пък на сватбите на децата си през цялото време ревала, понеже те поканили и баща си с новата му жена. После се чуди защо никое от децата и не иска да живее със семейството си при нея при условие, че жилището и е голямо.

Вече споменах, че и аз съм разведена, но съм от тези разведени, дето не са от "нормалните".

За разводите

По време на развода като всяка жена и аз исках да унищожа само с поглед мъжа си, но в същото време не исках детето ми да страда от нашата раздяла и... И си преглътнах злобата и седнахме с бившия ми вече мъж да обсъдим бъдещето на нашето дете. Разбрахме се, че ние колкото и да се мразим, пред сина ни никой от двамата ни не трябва да плюе другия, а също така да следим и близките ни да не го правят и да не опитват да настройват детето срещу единия или другия. Следващото, за което се разбрахме е, че и двамата ще даваме най-доброто от себе си, за да порасне детето ни спокойно и обичано без развода ни да му се отрази по какъвто и да било начин на психиката.

Повярвайте, никак не беше лесно да слушам как синът ми хвали баща си и разправя колко добре си изкарали, при условие, че ми иде да изкрещя, че баща му е идиот, а предполагам и за баща му не е било, но удържахме.

След време и аз, и баща му, създадохме нови семейства и пак не ни е било лесно да внушим на детето си да уважава новата половинка на другия си родител, но в името на обичта си към това дете, се справихме. И докато повечето ми

познати се жалват, че децата на новите им половинки им отговарят и не позволяват да им се прави забележка под предлог: "Ти не си ми родител и няма да ми държиш сметка!", то моят син не си е позволявал да каже нещо такова нито на жената на баща си, нито на моя мъж.

На бала му го изпратихме и четиримата, а синът ми беше щастлив и обясняваше на съучениците си, че има два комплекта родители и се чувства обичан.

До онзи момент при все, че с баща му правехме най-доброто за сина си, така и не бяхме си простили един на друг грешките и определено се недолюбвахме, но тогава на бала осъзнахме, че е време да си простим и да се поздравим, че успяхме да си опазим психиката на детето здрава.

Та, не зная какво мислите, но аз съм щастлива, че не съм от "нормалните" разведени, които съсипват психиката на децата си, в стремежа си да наранят бившата си вече половинка.

Автор: Водеща семинари Цветана Вълчанова

Теофобия - страх от бога



Религии - началото

Още от както човек се е осъзнал като мислещо същество, той е започнал да се опитва да си обясни света. Заедно с това започнал и да се плаши от всичко, което не може да разбере.

В началото представите относно света идвали от фантазията, а тя създавала религии. Хората си измислили една плоска земя, държана на стълбове. Звездите били просто едни огънчета в небето. Гръмотевиците ги пускали от горе при лошо време разгневените богове. А в самоделна лодка един път дори били натъпкани всички видове животни. Така те успели да се спасят от невъзможен всемирен дъжд, предизвикал още по-невъзможен да съществува всемирен потоп. Боговете живеели там, където хората не можели да отидат. Например, на небето в облаците или пък по върховете на недостъпните планини.

Опит за пренагаждане на религиите към реалността

После внезапно светът се оказва доста по-сложен. Земята стана кръгла и съвсем по без стълбове. Звездите се превърнаха от незначителни малки огънчета в огромни слънца. Появили се и планети към тях, някои от които същите като нашата Земя. Гръмотевиците съвсем не идваха от някакви разбеснели се сърдити на хората богове. Видовете животни се оказаха колосална бройка, която не се побира в нито един строен от човека кораб. В небето отдавна летят самолети. Затова бог, който е на небесата, се наложи да се изнесе по спешност на някое по-недостъпно място. Само дете не са му редактирали свещеното писание, в което все още земята е на стълбове и е плоска. Повечето религии направили опит да се нагодят към реалността, до колкото догмата позволявала.

И тук се появява проблемът с възможността за възползване от достиженията на науката за обяснението на света. Човек се оказва затрупан с информация за вселената, която не му е поднесена разбираемо. Той е

Теофобия - страх от бога

неспособен да я разбере. По-лесно е да се възприеме фантазията, че настоящите хора сме деца на някой си Адам, направен от кал. А бог му духнал в носа, за да го съживи (така е описано в библията). Сложно е да трябва да се осмисли как са се появили първите едноклетъчни и как и са еволюирали до това, което са хората днес. И особено, ако трябва да се справи с учебниците си по биология от училище, където този процес е подробно описан.

Проблемите в образователната система като предпоставка за суеверие

Образователната система проявява сериозния недостатък, че след завършването, в живота навлизат хора, които не знаят нищо за света, в който живеят. Но не защото такъв материал не е преподаван по астрономия, физика, химия и биология. Те не са го усвоили и съответно не са го осмислили логически.

Причините за това могат да бъдат най-различни. Например несъобразена възраст за уроците, висока сложност на уроците, неправилни начини на учене и други. А най-естествената реакция на психиката спрямо неща от света, които не разбира, това е страхът.

Страхът от непознатото

Този страх идва от далечното минало, в което за първобитния човек не е било много здравословно да влиза в непознати пространства. Те са обитавани от хищници. Обаче е абсолютно вреден за 21 век. Страх, че ако човекът не угажда в мислите и делата си на някакъв фантазиран бог и ще получи проблеми, наказания, ще иде в ада и т.н. Това върви с всички съпътстващи оправдания защо да имало някъде там такъв фантазиран бог.

Често пъти богът е поставян на адресна регистрация на мястото, където е угодно на фантазията, а не там, където уж сам си е написал в свещената си книга, че живее. Задавани са му характеристики, не каквито уж сам си е задал, че притежава в свещената си книга, а такива, които да отговарят на нуждите от обяснение на света, за да запълнят празнината от познания, оставена от ненаученото в училище. В днешно време такъв човек лесно може да намери подкрепа на страха си от бога (осъзнат или неосъзнат такъв) сред други хора в същото положение. След това да продължи да си набавя нови и

Теофобия - страх от бога

нови фантазии за същността на света, вместо реални обяснения.

Теофобия

А страхът от бога си има име в света на психологията- теофобия. Той разяжда психиката. Често е съпроводен с латентна или явна враждебност, с желание да бъдат уязвени всички, които отказват да се присъединят към фантазията или поне да бъдат подложени на осмиване. Ако можеха, биха горили и на клада и не го правят само защото законът го забранява. Животът в страх в крайна сметка се превръща в неправилно живян живот, често съпроводен с дисхармония.

Съпътстващо теофобията може да бъде и obsесивно - компулсивното разстройство. То се характеризира с натрапчиви мисли, ирационални действия в името на бога и с цел да намалят тревожността, че живее не според исканията на фантазирания бог. Може да прерасне и до това да се

мисли как някой дявол или самия бог, ще навреди на някой близък човек, защото не се живее правилно или пък богът е от нещо недоволен. При obsесивно-компулсивното разстройство хората погрешно вярват, че само направата на ирационалното действие ги пази от навредата и предотвратява лошите случки.

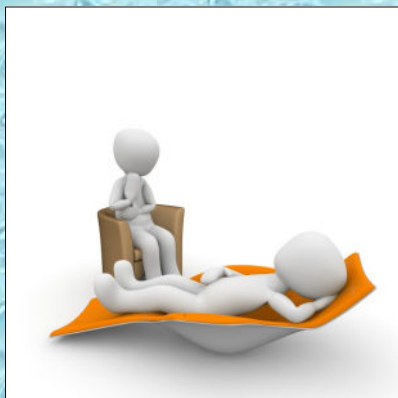
В заключение, препоръката ми е да се търсят и четат книги на научна тематика, за да се задоволят нуждите от познания за света, а не да се гласува прекомерно доверие на фантазни персонажи от литературно естество. Това е полезен начин човек не само да се погрижи за своето самоусъвършенстване, но и да се погрижи за психичното си здраве.

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-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).
3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.
4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводчески, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с *CCO Creative Commons* (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

ЕКИП:

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

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/>

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

LinkedIn

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

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik71x>