

е-списание за психология

ПСИХИКА

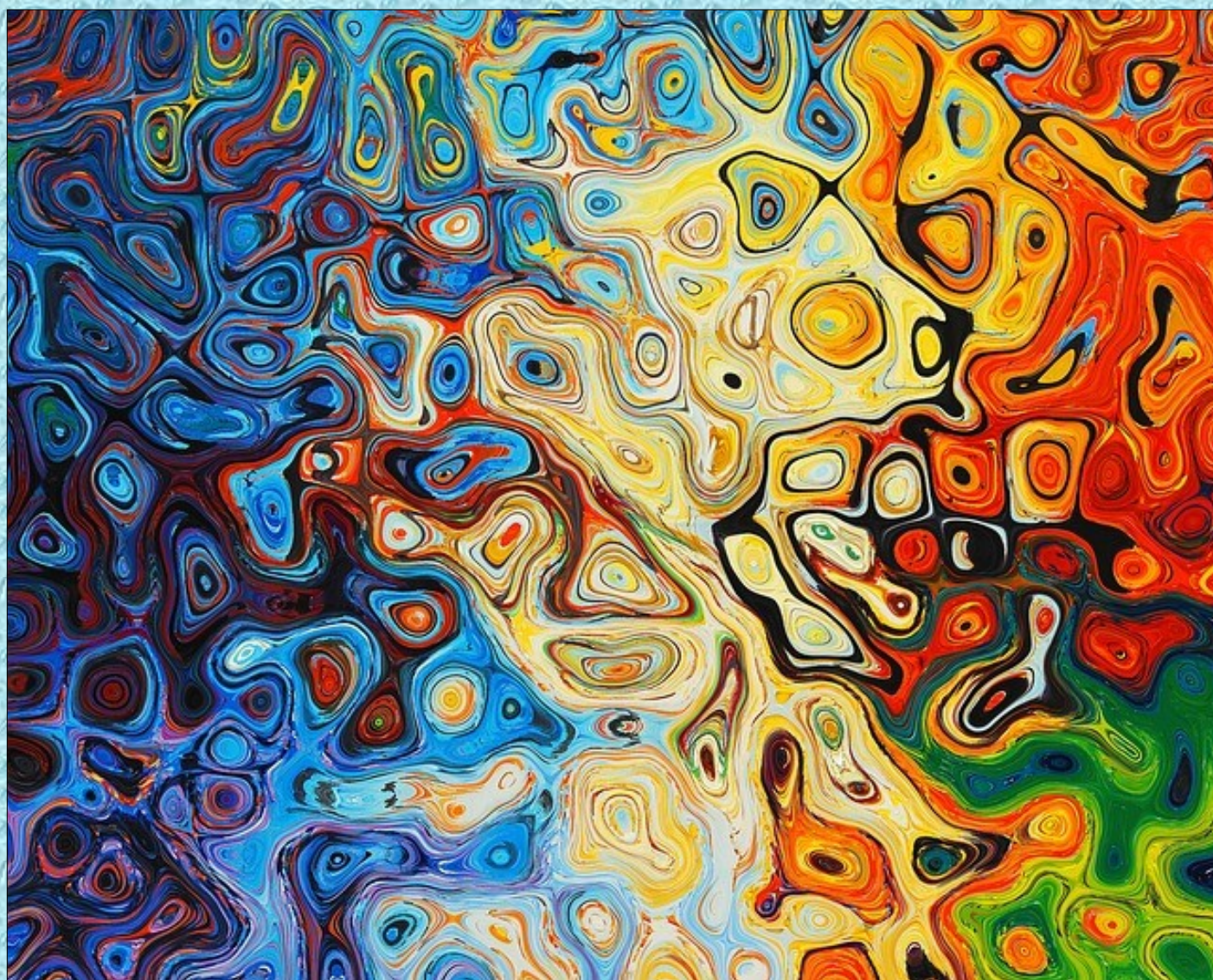
ISSN 2603-4433



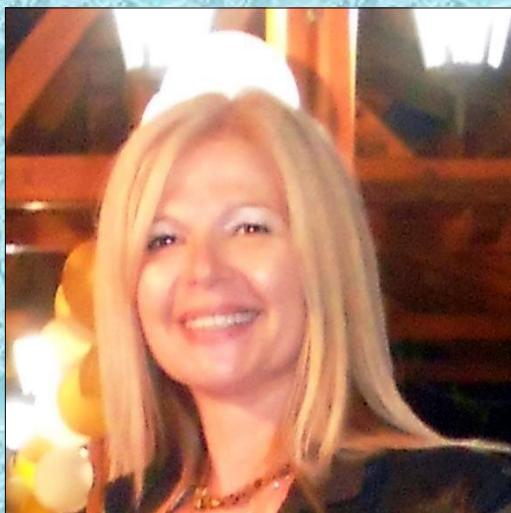
Брой 23
септември 2019

Съдържание:

- Стр. 1 - Интервю с Фани Владимирова, психолог
Стр. 5 - Запазен ли е авторитетът на учителите днес
Стр. 7 - Кой е истинският виновник за вихрещите се психопати?
Стр. 9 - Как да се избавим от никотиновата зависимост
Стр. 13 - Защо едрият бизнес мрази майките?



Интервю с Фани Владимирова, психолог



Психолог М. Коева: Здравейте, Фани! Представете себе си с няколко думи на читателите на е-списание за психология "Психика".

Ф. Владимирова: Здравейте! Завършила съм Социална приложна психология и вече 17 години консултирам в частния ми кабинет. Имам практика като училищен психолог. Работила съм по европейски проект към съюза на глухите, а от 9 месеца – отново по европейски проект и към новосъздадения в гр. Пловдив, Център за подкрепа на онкоболни „Дара Хелп“.

Психолог М. Коева: В частната си практика работите с различни хора с различни проблеми. За какво най-често се допитват до Вас?

Ф. Владимирова: Напоследък хората започнаха да търсят все по-

често професионалната помощ на психолога, наблюдава се желание у българина да живее в хармония със себе си и да си осигури по-качествен и удовлетворяващ начин на живот. А това е поредното стъпало в нравственото и духовното развитие и усъвършенстване на личността. Проблемите на хората са различни като различията помежду ни, които ни правят единствени и неповторими. Като се започне от елементарната неспособност на родителите да възпитават, да комуникират помежду си, през безсънието, невротата, стреса, паническите атаки, изневяратата, недоверието, ревността, самотата, ниската самооценка, неприемането и себеотхвърлянето, завистта, личностната зависимост, агресията, интернет зависимостта, зависимостта от хазарт, алкохол, наркотици и т.н.

Психолог М. Коева: Работите активно и с хора, които са зависими към хазарта. С какво се характеризира хазартната зависимост? Трудно ли се работи с такива клиенти?

Интервю с Фани Владимирова, психолог

Ф. Владимирова: През последните 5-6 години основно работя със зависимости - най-вече хазартна и алкохолна. Хазартът е масово разпространен и лесно достъпен. По мои наблюдения в България почти всеки ден, поне двама души влизат доброволно в капана, наречен „хазарт“. На всеки ъгъл има казино, будки, предлагащи различни лотарийни билетчета, а да не говорим за безбройните пунктове за спортни залагания и милионите интернет платформи, които предоставят възможността да се играе. Където и да погледнем, виждаме един или друг вид хазартни „развлечения“. Често ми задават въпроса - защо тези хора са готови да похарчат и последния си лев в казиното? Защо не могат да спрат да играят? Защо казиното е по-важно от собствените им деца, родители, приятели, семейство? Въпросите са още много, но те имат едно единствено обяснение. Хазартът е зависимост, както и наркоманията и алкохолизмът. И както при всяка зависимост, така и при хазартната е необходимо лечение. Когато един зависим играе, ендорфинната му система отделя големи количества хормони на щастието и неговото съзнание е изменено. Бягайки от реалността, той получава

удовлетворение чрез залаганията. Основанията за развитие на хазартна зависимост са същите, както при наркоманията - неудовлетворени емоционални потребности (отхвърляне, самота, недооценяване от страна на другите, различни страхове, личностови биологични характеристики). Фактори като социално обкръжение и генетична предразположеност също присъстват при формирането на зависимостта. Прави впечатление, че болшинството, търсещи помощта ми, са млади, интелигентни хора, чиито семейства или приятели са ги посъветвали да предприемат лечение, притеснени от лавинообразното увеличаване на кредитите от банкови институции, заеми от колеги, познати, приятели и основно от емоционално-поведенческите им проблеми и нерядко отключване на психосоматика впоследствие. Важно е да отбележим, че болшинството зависими към хазарт употребяват големи количества алкохол, стимуланти като кокаин и амфетамини, а има случаи, в които дори употребяват хероин. Пристрастяването към хазарта обикновено води до

Интервю с Фани Владимирова, психолог

двойна зависимост към алкохол или наркотици. Фрустрацията, в която комарджията непрекъснато се намира заради загубите на огромни суми, го подтиква да „удави или притъпи мъката“ чрез психоактивни вещества или пък човек, който е зависим към тях добавя още един вид пристрастяване – хазарт.

За разлика от другите два типа зависимост, работата ми с тези хора е поредното професионално предизвикателство, защото те са наясно с проблема, имат стимул и огромно желание за промяна, но дълго във времето отлагат, защото знаят, че всичко изисква усилие, старание и много воля. Имала съм много трудни клиенти и често това са българи, живеещи в Европа, тъй като работя и онлайн, но като цяло болшинството, които са търсели помощ от мен, са успели да се справят успешно. Работи се не само с хазартно зависимия, а с всички от неговото обкръжение. Повечето от тях в началото идват, защото родителите, съпрузите или приятелите им вече не могат да се справят сами, но самият зависим все още не е убеден, че му е необходима помощ и продължава със самозаблудата, че всичко е наред с лъжите, обещанията, кражбите. Затова те трябва да бъдат контролирани,

насочвани и подкрепяни, да имаме обратна връзка помежду си, за да съм наясно къде да акцентирам в хода на терапията.

Психолог М. Коева: Какви са най-честите причини хората да имат нужда да ходят на казино, да залагат?

Ф. Владимирова: Най-често срещаната причина е любопитство, да изпробваш късмета си, да се позабавляваш, алчността, скуката, желанието да доказваш, че имаш късмет, себенаказание, игра на съдбата, желание да забогатееш по „лесния“ начин, до това, че си натрупал хиляди левове дългове и трябва час по-скоро да ги възстановиш, защото си притиснат от срокове, бездействието, слабоволието и като последно – просто необяснимо вълнение.

Психолог М. Коева: Разкажете за някой Ваш успешен случай, свързан с хазартната зависимост, без да бъде нарушавана конфиденциалността.

Ф. Владимирова: Един от интересните ми случаи е младеж, на когото родителите бяха известни бизнесмени. Щастливо детство, обгрижван и

Интервю с Фани Владимирова, психолог

презадоволен от всичко, без никаква причина и фактор, който да провокира зависимостта, но той беше започнал да играе хазарт още на 15 години.

В началото бащата и майката с надеждата да стопират нещата, връщат дълговете му, като след втората година те се увеличават и достигат към 15 000 лева.

След поредното обещание да спре да залага, момчето продължава, но заемите му нарастват лавинообразно и след 4 години предупреждения и неизпълнени обещания той дължи пари към над 70 000 лева на банки и банкови институции, лихвари, роднини, приятели, познати.

След 5 години ходения при колеги психолози и психиатри в София, в близост от града, в който живее, майката се свързва с мен по телефона. Не се бяхме виждали на живо и започнахме терапията.

Младежът правеше впечатление на отличен манипулатор, трудно признаваше чужди авторитети, не се доверяваше на никого, голямо его, умен и интелигентен, но привързан и фиксиран в парите като най-висша ценност.

В продължение на година и половина чрез консултации по

телефона с него и майка му, с указания какво да работи и къде, как да променя навиците си, стереотипа си на живот и ценностната си система, също и с няколко сривания, успяхме с общи усилия да постигнем стабилност в терапията.

В момента момчето учи и работи, връща дългове и възнамерява да започне собствен бизнес в скоро време.

Споделя, че това, което е преживял от началото на зависимостта му към хазарта до днес, метафорично беше сравнил като преминаване през деветте кръга на Ада.

Интервюто реализира:

психолог Мария Коева



Запазен ли е авторитетът на учителите днес



Ето, че отново дойде 15 септември! Някои момичета и момчета ще посещават нови училища, ще намерят нови приятели, а други ще се срещнат с познатите дружки. Със сигурност ще има и нови учители. И като стана въпрос за учители, ми се иска да поразмишлявам върху отношенията между тях и учениците днес. Ще се радвам да чуя мнения по темата от вас, читателите на е-списание за психология „Психика“.

За съжаление преподавателският авторитет не е толкова застъпен вече. Вижте само с какво ни „облъчват“ новините - ученици посягат на учителите си, тормозят ги. По-скоро трябва да се запитаме дали учениците имат респект към институцията, която няма респект към самите тях, и към преподаватели, на които месечната им заплата е по-

малка от тази на една сервитьорка например.

Училището е система, която няма особен допир до заобикалящата ни реалност, защото днешните момичета и момчета опознават света по различен начин - за тях той е повече виртуален, но и не по-малко реален. Ще трябва да мине време, докато тази институция реанимира авторитета си.

В ученическите ми години се срещам с преподаватели от най-различна възраст - от току-що станали от студентската скамейка до такива с богат професионален опит. В интерес на истината, първите бяха по-харесвани от учениците. В часовете на тези учители се влизаше с по-голямо желание. Повечето ми съученици си пишеха редовно домашните точно при тези по-млади преподаватели. А какво се случваше в часовете на по-възрастните учители? Лигавене, смях, лоша дисциплина. Може би по-младите преподаватели разбират по-добре учениците. Не се стараят да им "четат конско", когато са сгрешили някъде, а се опитват да бъдат до тях, да ги изслушват и да им помагат.

Запазен ли е авторитетът на учителите днес

От друга страна, днес голяма част от ежедневието преминава в интернет. Само с един клик в Google може да се намери информация за това, което човек търси. Тъжно е, че не се четат много книги вече, а въздействието на една прекрасна книга не може да бъде намерено никъде другаде.

И все пак - апелирам към тийнейджърите да съхранят авторитета, който би трябвало да има един учител.

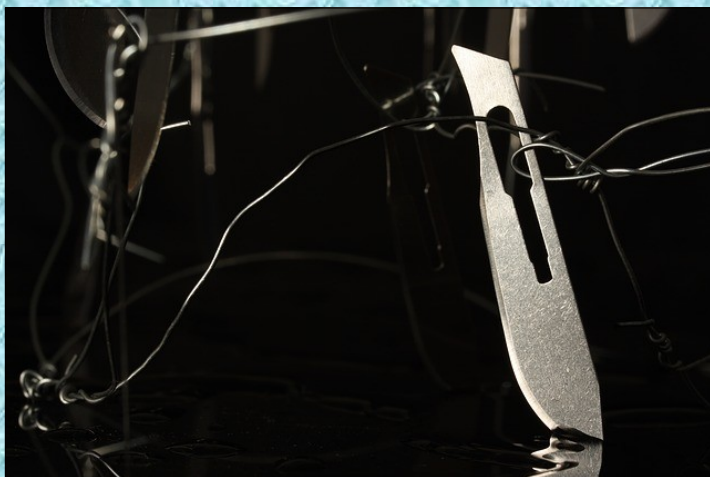
На всички, които ще прекратят прага на училището и на този 15 септември, пожелавам успешна учебна година, незабравими моменти с приятели и един съвет от мен - учете, защото образованието отваря врати, колкото и невъзможно да ви се струва.

Автор: психолог Мария Коева



Рубрика: "Нещата от живота"

Кой е истинският виновник за вихреците се психопати?



Едно невинно момиченце от Сотира си отиде по един жесток начин, убито по данни на медиите от Мартин Трифонов. Смъртта на детето потресе цяла България.

По традиция, институциите започнаха да си прехвърлят топката "на кой е вината", че един изверг - рецидивист, е извършил ОТНОВО престъпление, но този път по-жестоко от предишното, като е освен изнасилване, този път и е УБИЛ.

Някакви психиатри писнаха, как те не са виновни, защото училището е виновно и не си било свършило работата. Нека да им напомня, че психопатията (на която смениха името с по-благозвучно в МКБ) е НЕЛЕЧИМА. Не само в България, а в света.

Психопатия може да се прояви още в детството. Моля психиатрите,

които смятат, че са открили "превенция", приложима от учители и училищни психолози, да го споделят с колегите си в световен мащаб. Ако не могат, то моля да не се петни и ползва като отдушник за болни проблеми за пореден път учителите и психолозите, работещи в системата на родното образование.

Сега, след като е модерно да се търси вина, нека да се огледаме в реалния виновник. Той или пък тя не е родом от България. Сигурно дори не знае къде се намираме на картата. Това са мъже и жени, устремили се към политическите върхове на ЕС, използващи за целта псевдохуманистка позиция, според която смъртните и доживотните присъди не са необходими за тежки престъпления с доказан извършител.

Тези лица, веднъж избрани, придобиват власт да налагат популизма си в рамките на ЕС, но вече под формата на задължаващо законодателство. Затова ние в родното ни законодателство, нямаме смъртна присъда и нямаме право да я върнем. Нещо повече. Заговори се и за отмяна и на доживотната присъда.

Рубрика: “Нещата от живота”

Продължение от стр. 7

Кой е истинският виновник за вихрещите се психопати?

Резултатът от този европейско-политически популизъм е СТРАШЕН. Всъщност, косвено кръвта на жертвите от подобна липса на закрила на обществото от психопати, е по ръцете на въпросните дами и господа европейски политици. Принуждавани сме да живеем в страх от освобождавани периодично от затворите лица, които са психопати, т.е. НЕЛЕЧИМИ случаи УБИЙЦИ, които ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ще УБИВАТ ПАК И ПАК. Ние като държава, сме принуждавани да ги пускаме от затворите в името на нечия политическа кариера в далечната чужбина.

Защо не се споменават тези виновници? Защо на тях да им се разминава, а на плещите на учители и училищни психолози да се стоварват невъзможни изисквания да се справят с психопати? Това ли и им е работата? Или май беше друга.

Тези виновници-чуждестранни политици, продали морала и съвестта си в името на политическата си кариера, се опитват да обяснят, как психопатите трябва да са на свобода, защото горките психопати страдали.

И защото наказанията като смърт и доживотен затвор не помагали и не били ефективни, затова нека да

пуснат психопатите от затворите, че да УБИВАТ ОТНОВО на воля.

Точно това се случва. Психопатите чинно убиват отново, защото както вече писах, това е НЕЛЕЧИМО състояние.

В същото време за жертвите на убийствата какво- за тях е НИЩО! Нищо и за убитите хора, които са жертва на вече освободените от затворите същите тези психопати.

За съжаление не можем да върнем вече убитите. Но като общество, ако искаме да си говорим за виновници и за превенция, то трябва да се събере смелост и да се заговори най-накрая, че ПСИХОПАТИЯТА Е НЕЛЕЧИМА и че психопатите НИКОГА не трябва да бъдат допускани да се върнат обратно в обществото, защото ТЕ ЩЕ УБИЯТ ОТНОВО. Когато това се случи, вече ще може да се говори за РЕАЛНА ПРЕВЕНЦИЯ, а не за празнотумството, на което до сега сме свидетели!

автор:

психолог Людмила Боянова

Рубрика: “Как да се справя”

Как да се избавим от никотиновата зависимост



Проблемът с никотиновата зависимост е особено наболял в днешно време. Пушенето застрашава здравето както на самия пушач, така и на тези около него. Според статистиката пушачи са 18% от жените и 40% от мъжете на възраст между 25 и 65 години. От 10 до 20 цигари на ден се пушат от мъжете и около 10 цигари на ден от жените. Честотата на пушене и броят на изпушените цигари се увеличава с възрастта и "стажа" в пушенето.

Това говори за постоянна зависимост към никотина. Лечението и избавянето от пристрастяването към цигарите отнема много време и енергия. Според лекарите пушенето е навик и за да се справи с него по-лесно, пушачът е необходимо да приема никотин под някаква друга форма за известно време, стига да не става въпрос за цигара: дъвки и пластири за отказване на цигари.

Има три степени за развитие на тази зависимост

- **Начална** — пушенето е със систематичен характер. На този етап започва да присъства психичната зависимост.

- **Хроническа** — развива се физическа зависимост.

- **Късна** — наблюдава се както психична, така и физическа зависимост.

На първия етап броят на изпушените цигари постоянно расте. Самочувствието на пушача се повишава, увеличава се също и работоспособността, чувството за комфорт. Продължителността на този етап продължава 3-5 години. На следващия етап броят на изпушените цигари остава стабилен. Желанието за пушене се появява с всяка промяна в ситуацията, психически или физически стрес. Този етап на развитие продължава от 6 до 15 години. На последния етап пушенето се превръща в автоматично и безпричинно действие.

Чувството за комфорт отсъства. Появява се постоянно главоболие, паметта се влошава, апетитът намалява.

Рубрика: “Как да се справя”

Продължение от стр. 9

Как да се избавим от никотиновата зависимост

Възниква патология на дихателната система и сърдечно-съдовата система. Всеки пушач развива тези етапи индивидуално и в зависимост от различни причини: началото на употребата, качеството на самия тютюн и състоянието на неговото здраве.

Лечение на никотиновата зависимост

Надявам се, че много от вас не пушат и няма да започнат или вече са се отказали. Но ако все още сте пристрастени към никотина, вероятно разбирате, че колкото по-бързо се откажете от този навик, толкова по-добре за вашето здраве и здравето на близките ви. Никотинът е една от най-опасните растителни отрови. Съдържа около 4000 различни токсични вещества. 5% от тях са опасни за организма.

Такива са амоняк, въглероден оксид, радиоактивни вещества, олово, арсен, формалдехид, сероводород и много други опасни съединения. Пушенето води до сериозни заболявания като рак на белите дробове, хроничен бронхит и сърдечно-съдови заболявания. Трябва да знаете, че умират 90% от всички случаи на хора, които са болни от рак на белите дробове, също умират и 75% от болните от хроничен бронхит

и 25% от болните от сърдечни заболявания. Никотинът действа върху стените на кръвоносните съдове, което води до развитие на атеросклероза и други съдови заболявания.

Видове лечебни терапии

За да се избави човек от зависимостта помага лечебната терапия. Главната причина, поради която хората продължат да пушат, е заради пристрастяването към никотина. Зависимостта се изразява в желанието да се пуши, дори да се осъзнаят всички нездравословни последици от тази дейност. За лечение на зависимости се използват различни видове терапии.

Никотинова заместителна терапия.

Тя е ефективно лечение на никотиновата зависимост. Заклучава се в това да се улесни процеса на премахване на пристрастяването и прекратяването в съзнанието на пушача на създадената връзка между цигарата и удоволствието от пушенето. Това е най-модерният метод за лечение на зависимостта от цигари и се основава на приема на чист

Как да се избавим от никотиновата зависимост

никотин с постепенно намаляване на дозата до 0. Никотинът под такава форма се усвоява по-бавно в сравнение с този от цигарарата. Същността на метода е да помогне на всеки пушач да се отърве от никотиновата зависимост, като се вземат предвид неговите особености и начин на живот.

Аверсионна терапия (терапия на отвращение).

Чрез нея се постига отвращение към тютюна. Използват се разтворите на сребърен нитрат, танин за промиване на устата или анабазин за интрамускулно инжектиране за около 10-14 дни.

Симптоматична терапия.

Лекува симптомите на заболяването, без да се засяга основната причина и механизмите на неговото развитие. Целта е да се облекчи страданието на пациента. Използват се сънотворни, сърдечни и болкоуспокояващи средства.

Доказано е, че приемът на лекарства удвоява ефективността и способства за избавянето от зависимостта.

Те включват Никорет под формата на дъвка, Никодерм под формата на пластир и Никотрол под

формата на спрей. Пластирът е най-удобен за използване сравнено със спрей или дъвка и помага да се отървете от тютюнопушенето много по-добре, но отнема повече време, за да влезе никотинът в тялото. Продължителността на приема на лекарствени средства е средно от 2 до 3 месеца.

Също така при лечението на никотинова зависимост могат да се използват и антидепресанти. Едно такова лекарство е WELL-BUTRIN (бупропион). То не съдържа никотин и се използва широко при лечението на никотинова зависимост. Неговото действие е свързано с влияние върху такива мозъчни структури, от които зависи формирането на никотинова зависимост. Това лекарство помага за преодоляване на депресията, намаленото внимание, раздразнителността и нервността. Страничните ефекти са главоболие и сухота в устата. Ефективността на този препарат е много по-висока, отколкото на пластира. Също така се назначават лекарства, които предизвикват отвращение към тютюна, за да се предотврати връщането към тютюнопушенето и седативни средства: валериана, маточина

Как да се избавим от никотиновата зависимост

или други успокояващи билки. Някои лекарства могат да предизвикат вялост, сънливост, нарушения на паметта и вниманието. За да се подобри състоянието, може да се приемат препарати, насочени към подобряване на обмяната на веществата и другите функции на организма.

Според статистиката почти 70% от хората казват, че биха искали да се откажат от тютюнопушенето, но не могат да го направят самостоятелно.

Затова все повече надежда се възлага на лекарствената терапия. Положителният ефект от терапията

се основава на желанието на самия човек да се отърве от този навик, както и на подкрепата на хората около него. Според статистиката мъжете се поддават на лечение по-добре от жените.

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!



Защо едрият бизнес мрази майките?



Кратък преглед на случващото се в икономически план напоследък, не представлява изненада.

Това е страшен филм, който се прожектира всяка година. Едрият бизнес се тръшка като за края на света. Представителите му и техните организации са винаги недоволни от всичко, което е придобивка не за тях, а за служителите им. Те не искат да качват заплати, не искат да плащат дори 1 ст. повече осигуровки и т.н.

Обобщено казано, когато ще си говорим за някакво даване, което трябва да се регламентира в закон и опира до техните работодателски организации и което даване би довело до подобряване на живота на служителите им, то те са против.

Но обаче става ли дума за вземане от персонала, както всички знаят, едрият бизнес е първи на опашката.

На дневен ред периодично изплуват опити и да се вземе от майките. Чрез законова промяна.

Ужасно е за едрият бизнес, че майките имали някакви права у нас! Ако може да им се вземат. Всичко да им се вземе!

И въобще, ако може на всички служители да им се вземе всичко, след което служителите да плащат на шефа си, за това, че имат привилегията да му работят, то едва тогава родният едър бизнес най-накрая ще си отдъхне спокойно.

Прави впечатление също и, че плащането на майчинството за отглеждане на дете от 1 до 2 години, е периодично замразено. Мотивът, посочен преди време от социалния министър Бисер Петков е, че така майките щели да се върнели по-бързо на работа. Едрият бизнес у нас, предполагам, засиял от щастие при тези думи.

Няма да питам по каква логика Бисер Петков е преценил, че при липса на места в детските градини и липса на осигурени каквито и да е условия за връщане на работа, то майките ще се юрнат да си изоставят децата без надзор. И то само, защото бизнесът това и чакал.

Защо едрият бизнес мрази майките?

Май по-вероятното е да си подадат молбата за напускане, понеже им идва в повече.

А сега да се върнем на едрият бизнес. Защо му пречат майките?

Живеем във времена, когато в България с темпове, каквито и при война ги няма чак такива, населението намалява. Онези, които могат да вземат мерки да се повиши раждаемостта, не само не го правят, но и действията им са стряскащи. Петков с неговото да се връщали майките на работа. А едрият бизнес иска да взема от тях и малкото, което им е останало като права. Не звучи като стимул за повишаване на раждаемостта сред работещите жени.

Друг мотив, който често се изтъква при опитите да се взема от майките е, понеже някъде там, в онези държави, които няма да стигнем по жизнен стандарт, било друго. И е много важно като вземаме от тях примери за закони, да е само в онази част, дето се отнемат права. За даване на права, както вече споменах, родният едър бизнес в лицето на работодателските си организации, дума не дава да се каже.

Защо реално обаче на едрият бизнес му пречат майките? Чудила съм се доста. Не е заради пари по време на майчинството. Тях на майките ги плаща не шефа, а НОИ.

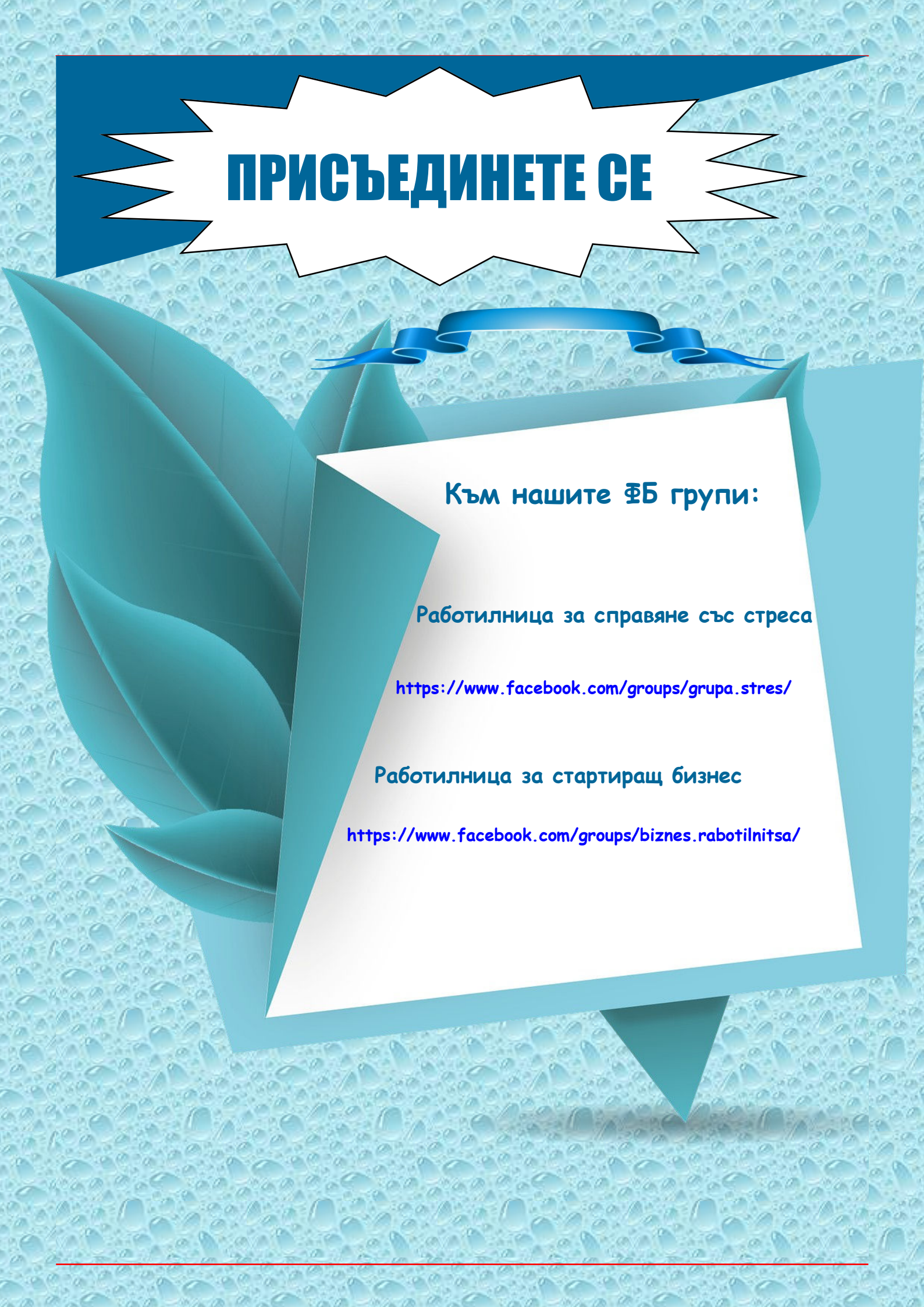
Не е и заради липса на кой да работи, докато майката е по майчинство. Нали законът е дал право на трудов договор по заместване до завръщане на титуляра. Не е и заради евентуални отсъствия от работа заради детето, след като майката се завърне на работа от майчинството си, защото масовият случай е, че колегите заместват отсъстващата майка.

Гледали ли сте детския сериал "Смърфове"? Там имаше един смърф, доста забавен, който мразеше всичко. Без конкретна причина. Всяко негово изречение започваше с "Мразя". Толкова се улисваше да се обяснява как мрази, че накрая стигна до култовото: "Мразя да мразя!"

Надявам се да обясних защо едрият бизнес мрази майките. Защо едрият бизнес изобщо мрази всичко и всички.

Как мислите? Ще доживеем ли да видим реализирана реална политика, която да е насочена към увеличаването на раждаемостта сред работещите жени? И дали някога едрият бизнес поне веднъж, ей тъй, на изключение, ще спре да доказва колко велик е Алеко Константинов?

Автор: психолог Л. Боянова (икономист и психолог)



ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ

Към нашите ФБ групи:

Работилница за справяне със стреса

<https://www.facebook.com/groups/grupa.stres/>

Работилница за стартиращ бизнес

<https://www.facebook.com/groups/biznes.rabotilnitsa/>



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

cecivalchanova@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>