

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Вече 2 години отразяваме за Вас
най-горещите точки от света
на науката Психология

Брой 25
ноември 2019

Съдържание:

Стр. 1 - ЧРД на е-списание Психика

Стр. 2 - ЧЕСТИТ РОЖДЕН ДЕН, Е-СПИСАНИЕ "ПСИХИКА"

Стр. 3 - ЧРД на е-списание Психика

Стр. 4 - Да поговорим за самонараняването

Стр. 6 - Пет популярни бизнес - идеи за старт, които подвеждат

Стр. 9 - Ако си дал...



ЧРД на е-списание Психика



Скъпи приятели на е - списание Психика,

Изминаха цели две години откакто сме заедно! Благодаря Ви, че през цялото това време Вие бяхте заедно с нас и ни подкрепяхте, давахте ни идеи за развитието на Психика и бяхте нашето вдъхновение!

От своя страна ние се старяхме списание Психика да бъде именно такова, каквото Вие пожелахте да е. За изминалото време Психика постигна много, но несъмнено най-голямото постижение сте Вие - редовните читатели.

От кухнята на списанието мога да Ви поднеса информацията, че ние планираме да продължим и за в бъдеще да поддържаме безплатната псих. консултация във форума ни. Групата ни във Фейсбук, която е

своеобразна работилница за справяне със стреса ще продължи да Ви носи подкрепа, а в работилницата за стартиращ бизнес, онези от Вас, които се интересуват от по-добри доходи, ще могат да се научат как да стартират свой бизнес и да превърнат плановите си в успех.

И това не е всичко. Ние ще продължим да се вслушваме във Вашите идеи, да реализираме най-добрите сред Вашите предложения.

Ще продължим и за в бъдеще заедно с Вас да решаваме как да продължим нататък.

Аз се надявам да ни помогнете по пътя напред и вярвам, че заедно можем да се сплотим и да изградим едно различно виртуално пространство, където не само всички ние да се подкрепяме в трудни моменти, да се забавляваме в хубавите, но и в рамките на което да направим нещо полезно и неповторимо.

Искрено ваша:

Людмила Боянова (психолог и икономист)

ЧЕСТИТ РОЖДЕН ДЕН, Е-СПИСАНИЕ "ПСИХИКА"



Честит рожден ден, е-списание за психология "Психика"! За мен е удоволствие втора година да имам възможността да съм част от екипа на е-списанието и да бъда полезна на Вас, читателите.

Мисля, че изминалата година беше продуктивна за мен, Людмила и Цветана. Обратната връзка, която редовно получаваме от Вас в социалните мрежи, ни показва, че се движим в правилната посока и това ни стимулира да продължаваме да се развиваме и да Ви радваме с още по-добри статии от областта на психологията.

Лично аз приемам като мисия участието ми не само в е-списанието, а и във форума за психология, където имаме вече достатъчен брой потребители, за да заявим, че чувстваме удовлетвореността от добре свършената работа.

Най-голямата ми награда е, когато съм успяла да помогна на някой със съвет, насока, емоционална подкрепа.

Редовните ни читатели знаят, че скоро стартирахме и работилници, които разработваме ежедневно. Всеки е добре дошъл в тях.

Очаквайте още изненади от екипа ни! Гарантирам, че няма да останете разочаровани.

Пожелавам на себе си и на екипа здраве и вдъхновение за още повече работа!

Докато Вие, нашите читатели, сте с нас, ще работим все по-усърдно, за да задоволяваме желанията и интересите Ви.

Гордеем се, че е-списание за психология "Психика" четат стабилно около 1000 човека месечно.

Благодарим Ви за доверието!

Автор:

психолог Мария Коева

ЧРД на е-списание Психика



Ето, че минаха две години от създаването на списанието ни и вие читателите ни се увеличават с всеки следващ брой.

Това ми дава кураж да продължа да се старая. И да си призная, аз съм освен пишеща в списанието и редовна читателка. Темите, по които Мария и Людмила са интересни и съветите им в тях често ми вършат добра работа.

Дже тайничко си се надувам, че имам късмета да съм в един екип с две прекрасни професионалистки.

И използвам момента да се извиня на всички читатели, че последните месеци или не

пускам материал, или е малък, но преместването в друга страна се оказа предизвикателство и не ми оставаше много време за писане.

Обещавам за напред да отделям повече време, за да пиша за нещата от живота.

Благодаря ви, че ви има, скъпи читатели! И ще се радвам ако нашето списание продължи да ви харесва и помага.

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова

Да поговорим за самонараняването



Все повече тийнейджъри си причиняват съвсем съзнателно болка, като осакатяват тялото си. Това може да стане чрез рязане, изгаряне на телесна тъкан, късане на коса, себеудряне, чупене на кости и по много други начини. Категоричен профил на човека, който умишлено си причинява такъв тип болка, няма. Най-често са момичета в пубертета; хора, които са били физически, емоционално или сексуално насилвани; хора с хранителни разстройства; хора, растящи в семейства, в които агресията се награждава.

Обикновено самонараняването (автоагресията) показва дълбока емоционална болка, безпомощност, краен опит да се провокира каквото и да е усещане, защото обикновено човекът, който го извършва, се усеща като „изтръпнал“. Случва се и като

неконтролируем импулс, нещо, което трудно може да бъде овладяно. Тийнейджърите, които практикуват това, са много потайни и не показват „следите“ от акта. Това е нещо, от което се срамуват, нещо, което се опитват да прикрият. При повечето от тях може да има еднократен, случаен път, в който са били толкова ядосани на себе си, че да намерят начин да се наранят, но това не се повтаря. При тези, които имат проблем, автоагресията действа като наркотично вещество – повишава адреналина, а след като го направят, се срамуват и си обещават, че няма да го правят отново... до следващия път.

Самонараняването разсейва от истинската болка, която човек преживява. Емоционалната травма може да бъде много по-трудно търпима от няколко нарязвания например. Всъщност автоагресията предлага моментно облекчаване. Именно това усещане води до пристрастяване. Като всяка зависимост и тази е проява на потребност за бягство от реалността и избягване на сблъсък с действителния проблем. Подобно поведение показва, че

Да поговорим за самонараняването

тийнейджърът не се е научил как да се справя със стресиращи ситуации и затова е необходимо да придобие механизми за справяне със стреса.

Как може тийнейджърът да спре да се самонаранява? Най-напред той трябва да осъзнае, че има нужда от помощ. В случая не става въпрос за това дали е лош или глупав, а за това, че поведение, което му е помагало да се справя с чувствата си, се е превърнало в зависимост. Споделянето на проблема с човек, на когото тийнейджърът има доверие, е много важно. Той трябва да осъзнае, че има и други начини за успокояване. Ако автоагресията му помага да се справи с гнева си, защо

да не опита с физически действия – тичане, викане, удряне на възглавница, разкъсване на предмет. Ако тя му помага да „усеща нещо“, да се опита да държи лед или замразена храна, да си вземе студен душ, да дъвче нещо с много силен вкус – люти чушки, обелка от цитрусов плод. Ако се самонаранява, защото желае да се успокои, да си направи топла вана с пяна, да диша дълбоко, да пише в дневник, да рисува. Ако тези начини не му помогнат, е добре да се обърне за професионална помощ от психолог.

Автор: психолог Мария Коева



Рубрика: “Бизнес и психология”

5 популярни бизнес – идеи за старт, които подвеждат



В интернет е пълно с готови предложения за старт в бизнеса.

Това, на което искам да обърна внимание е, че сред тези предложения има доста необмислени. Също и такива, които не указват всички необходими особености. Или са очевидно писани от хора, нямащи си никакво понятие от бизнес. Намират се и откровено подвеждащи предложения за 0 лева начален капитал.

Ето някои от по-често срещаните готови идеи за стартиране на бизнес, които обаче с формулировката си предизвикват усмивка у предприемачите:

1. Писане на материали за сайтове срещу заплащане.

Работа от вкъщи на принципа на вдъхновението. Често се представя като работа, за която се искат 0 лева за начало и нищо повече. Звучи добре, но това е подвеждащо представяне на идеята за такъв вид бизнес.

Самите автори на тази идея споделят, че в България това не е доходоносно занятие, а би имало смисъл, ако се пише за чуждестранни сайтове. Те обаче няма да искат материали на български език, а на перфектен английски. Със сигурност ще искат и сключен договор с автора, който да регламентира извършваните плащания пред поне две държави (България и друга чужда). Може би ще поискат и диплома за завършена журналистика.

За да се сключи валиден договор, ще е необходимо или човекът да се регистрира като упражняващ свободна професия (по-известно като фрийланс), или като собственик на фирма. И двата варианта (фрийлансер; собственик фирма) са свързани с разходи – за осигуровки, за данъци, за счетоводство, понякога и адвокат и т.н. Подгответе си начален капитал след консултация със счетоводител.

Ако отговаряте на условията, може да се опитате да преговаряте с чуждестранни сайтове за това дали биха желали да пишете материали за тях срещу заплащане. Можете да опитате същото и спрямо български сайтове, много журналисти така се препитават и

5 популярни бизнес - идеи за старт, които подвеждат

ако сте такъв начинаещ, това е подходящо за вас.

2. Фрийлансер.

Това също често е представено като идея за 0 лв начален капитал. Фрийлансер- в българското законодателство си има име на български и то е упражняващ свободна професия. За да бъде човек такъв, се изисква регистрация пред държавата. Така се придобива право да се упражнява свободна професия, т.е. не може всяко лице произволно да се самотитулува "фрийлансер" и да се впуска да върши нещо срещу заплащане. С регистрацията като фрийлансер пред държавата се придобива и право да се издават фактури, сключват договори и други. Има я и необходимостта от счетоводство, подаване на данни към НАП и т.н., което е разход. Плащането на осигуровки също е задължително. И данъци се плащат. И т.н. съобразно каква е свободната професия.

Няма как в случая да се почне законно с 0 лв. начален капитал- даже самата регистрация като свободна професия има такси. За регистрацията е необходима диплома или друг легален документ, удостоверяваща, че онзи, който се

регистрира има уменията да върши онова, за което се регистрира.

Примерно един психолог може да е упражняващ свободна професия. Упражняващият свободна професия може да е и програмист. Може да е техник, шивач, автомонтьор, преводач и други. Може да е всичко, за което се притежава валиден от гл.т. на държавните ни органи удостоверяващ уменията документ.

Всеки с нужното за старт като фрийлансер може да работи като такъв (не е задължително да е по цялото земно кълбо). Но се иска начален капитал и още някои други работи. И не всеки сайт за фрийлансери може да свърши работа за намиране на поръчки.

3. Онлайн обучение.

Отново е често представяно като бизнес-идея за 0 лв., но всъщност е за много повече. Според зависи- може и до няколко хиляди лева да скочи нужния начален капитал. Но принципно идеята не е лоша. Искане се налична фирма (ако обученията ще са повече) или упражняване на свободна професия (по-ограничено). Ако обучението ще е различно от езиково, има една институция- НАПОО, която трябва

5 популярни бизнес – идеи за старт, които подвеждат

да се посети, да се платят едни пари за лицензиране, за да се придобие право да се водят обученията. Не е толкова просто, колкото може да срещнете да се представя. Ако това е, което искате да правите, проучете задълбочено какви са законовите изисквания.

4. Електронен магазин.

Чудесна идея. Иска регистрирана фирма. Има ежемесечни разходи около фирмата от счетоводно и ТРЗ естество. Задължително, за да успее магазинът, освен за стоките, трябва да се помисли за изработка на електронния магазин от програмист, SEO и прочието без които е-магазинът никога няма да се позиционира добре в гугъл и други търсачки, което ще обрече бизнеса на липсваща печалба. Трябва да се познават законните начини да се продава онлайн. Идеята не е толкова лесно реализируема, колкото изглежда на пръв прочит. Но има варианти за успех. Който е заинтересован, може да ги проучи като се консултира с нужните специалисти (счетоводители, IT и други).

5. Уеб дизайнер.

Видях го представено като идея, искаща начален капитал от 2000 лв. Срещнах няколко аналогични за сферата на завършилите информатика, които бяха пак така определени като

бизнес-идеи, изискващи такъв голям начален бюджет. В случая една регистрация като фрилансер или фирма е в много пъти по-евтина и такъв огромен начален капитал не е необходим. Искат се също и квалифицираните познания, удостоверени с признат от държавата документ. Необходим е и хубав компютър, какъвто такъв тип хора по принцип си имат. Работата не е за всеки. А иначе да- това е не лоша идея за старт на собствен бизнес.

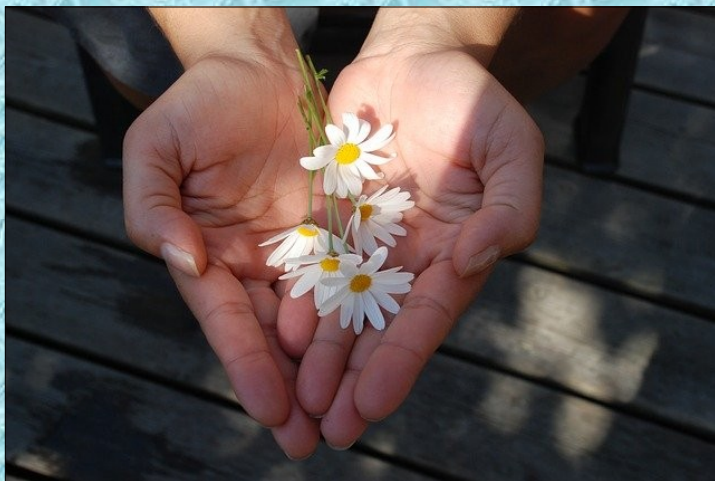
В заключение бих искала да посъветвам търсещите старт на собствен бизнес чрез използването на готови идеи следното. Пазете се от предложения за бизнес-идеи, съставяни от хора, които не са икономически грамотни. Глобите ще ги плащате вие, а не онзи, който Ви обяснява как с 0 лв можете да започнете бизнес по законен начин. Затова е добре бизнес-идеите за старт да се подбират внимателно, а да не се впуска човек веднага на готови блякави на пръв поглед предложения. Винаги се консултирайте със счетоводител и с адвокат преди да стартирате, за да се застраховате от направата на грешки, които може да доведат до глоби.

Автор: Людмила Боянова

(икономист и психолог)

Рубрика: “Нещата от живота”

Ако си дал...



АКО СИ ДАЛ

Ако си дал на гладния дори трохица хляб от своя хляб.

Ако си дал на скитника дори искрица огън от своя огън.

Ако си дал на милата от своето сърце.

Ако си дал на чуждите живот от себе си.

Ако си дал, ако си дал, ако си дал от себе си,

не си живял, не си живял на празно.

Припев:

Никой не може да ти отнеме обичта, обичта на хората.

Никой не може да ти я вземе любовта, любовта към хората.

И никой и нищо не ще ти отнема вярата в тях, вярата в тях, вярата в тях.

Ти закъсняваш понякога истинно, но винаги идваш, идваш при нас.

Ако си взел от славата на някой друг дори една частица.

Ако си чул от клюката и я повториш дори една секунда.

Ако си враг на подлия, но го послушаш дори един единствен път.

Ако си ял от залъка на свой приятел и го забравиш

Дали е трябвало /хЗ изобщо да се раждаш

Припев:

Никой не може да ти отнеме обичта, обичта на хората.

Никой не може да ти я вземе любовта, любовта към хората.

И никой и нищо не ще ти отнема

вярата в тях, вярата в тях, вярата в тях.

Ти закъсняваш понякога истинно,

но винаги идваш, идваш при нас.

Текст: Иля Велчев

Музика: Емил Димитров

Не случайно започвам поредният си материал с тази песен. Напоследък се замислям, че в стремежа си да печелим повече пари и да трупаме

Ако си дал...

материални блага, забравяме да бъдем добри и човечни.

Но... Няма да пиша за това как братя и сестри се изпокарват за имоти, натирвайки старите си родители на пътя. Няма да пиша и за другите, дето подливат вода на колеги и приятели, за да се издигнат в кариерата и обществото. Ще пиша за добрите хора.

Често в статиите си съм споменавала, че имам много приятели и те са моето несметно богатство.

Май е време да започна поредица, в която да разкажа по отделно за всеки един мой приятел, за добрината им, за това какви личности

са и знам ли... Може пък разкажете ми за тях да направят и други хора по-добри.

А и това е моят начин да им кажа колко ги обичам и колко съм щастлива, че са ми дали приятелството си.

Та така... Очаквайте новата ми поредица:

АКО СИ ДАЛ...

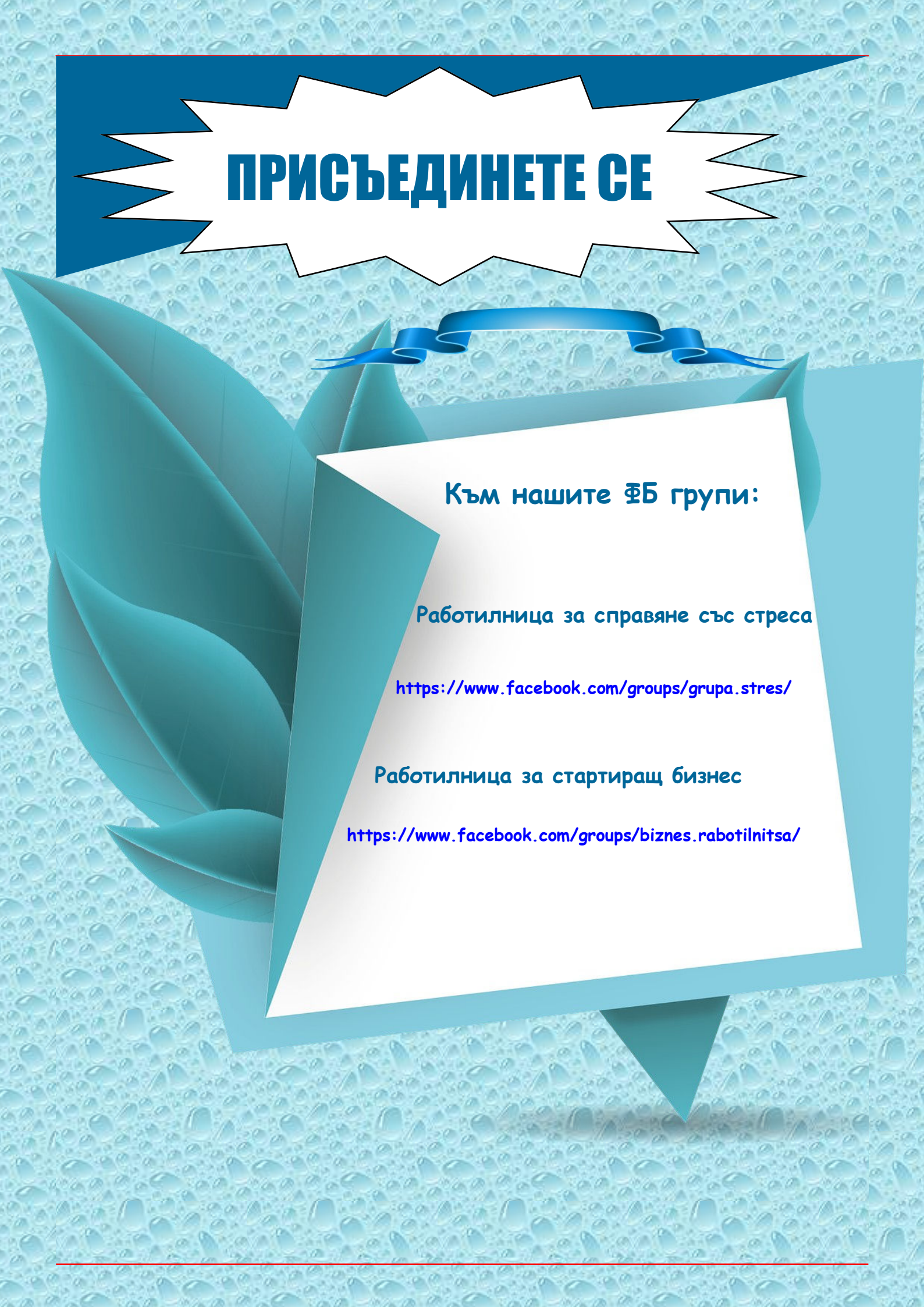
Или добрите хора в моя живот

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова





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

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>