

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 26
декември 2019

Съдържание:

Стр. 1 - Силове на привързаност в романтичните отношения

Стр. 3 - Не премълчавайте насилието

Стр. 5 - Печелене на бързи пари от интернет - 5 опасности

Стр. 7 - Релаксация

Стр. 9 - Ако си дал... Или добрите хора в моя живот.

**Е-списание "Психика" Ви пожелава
Весели Зимни празници!**



Рубрика: “Нещата от живота”

Стилове на привързаност в романтичните отношения



Има няколко типа хора в зависимост от отношението им към по-близките. Теорията за различните стилове на привързаност помага за промяна на нагласата им към света и околните.

ПЪРВИ ТИП - УВЕРЕНИ ХОРА

- Лесно стават емоционално близки с другите;
- Чувстват се добре, когато са във връзка;
- Не приемат лично това, че някои хора не ги харесват;
- Имат положителна нагласа към партньора си и връзката, в която се намират;
- Могат да балансират между независимостта и близостта в

отношенията си с другите.

ВТОРИ ТИП - ТРЕВОЖНО-ОБСЕСИВНИ ХОРА

- Импулсивни, несигурни и параноични във връзката;
- Често казват, че желаят да бъдат емоционално и интимно близки с другите, но усещат, че те (другите) не искат да се сближат с тях така, както им се иска;
- Имат желание да са винаги във връзка, за да се чувстват щастливи, приети и обгрижвани от партньора им.

ТРЕТИ ТИП - ОТХВЪРЛЯЩИ ХОРА

- Често казват, че се чувстват добре, когато не са във връзка. Не искат да загубят своята независимост и да зависят от някой друг;
- Не усещат нуждата от партньор до себе си, тъй като тяхното желание за независимост е равно на нежелание за участие в каквито и да е отношения;
- Дистанцирането от другите им помага да преодолеят чувството за неодобрение.

Рубрика: “Нещата от живота”

Продължение от стр. 1

Стилове на привързаност в романтичните отношения

ЧЕТВЪРТИ ТИП - ХОРА, КОИТО ИСКАТ ДА ИМАТ ПАРТНЬОР, НО СЕ СТРАХУВАТ ОТ ТОВА

- Не са сигурни дали другите ще ги одобрят, или ще ги наранят;
- Повечето от тях нямат положително мнение за себе си и партньора си;

- Доверят се по-трудно на околните;
- Мислят, че не заслужават да са щастливи и някой да ги обича;
- Често потискат чувствата и емоциите си.

Автор: психолог Мария Коева



Не премълчавайте насилието



Момичета и момчета, това, което четете и слушате за домашното насилие в двойката, като че ли е непознато за вас, може би пресилено понякога. Струва ви се далечно времето, в което ще създадете семейство. И със сигурност емоциите, преживяванията и очакванията ви за бъдещето ще са по-различни от настоящите. Но е хубаво да бъдете информирани и за тези неща. И не, не желая да ви плаша. Напротив! Но нали трябва да знаете как да се предпазвате в рискови ситуации?

НАСИЛИЕТО Е ИЗРАЗ НА БЕЗСИЛИЕ

Домашното насилие в двойката отчита най-голям брой жертви. Защо се стига дотук? Кой го позволява? И кой е виновен? Всъщност трябва ли да се търси вина у някого или някъде? Някои казват, че "еди-кой си си го заслужи". Какво значи това?

Трябва ли някой да си заслужи агресията? ОК ли е някой да си „изтърве нервите“ просто защото той има нисък праг на търпимост? "Причерня ми пред очите и не разбрах какво направих", "Просто съм си такъв или такава", "Така ми харесва" и т.н.

Опознайте човека до себе си преди да имате по-сериозни намерения с него (например да живеете заедно), за да не съжалявате горчиво след време. Извън дома си хората слагат понякога маска за пред обществото, а вкъщи могат да си позволят да са "на светло". Внимателно се оглеждайте в човека, с когото създавате връзка. Има сигнали, които показват, ако той е способен да удари, обиди или унижи. Но когато сте влюбени, вие не отдавате чак толкова голямо внимание на недостатъците на гаджето ви. Затова имайте реална преценка.

ДА ГОВОРИМ ЗА ТЕЗИ, КОИТО МЪЛЧАТ

От друга страна, има много тийнейджъри, които четат това и припознават себе си и историята си. Но няма да признаят какво се случва. Защото жертвите живеят в страх, насаден от гаджето им.

Не премълчавайте насилието

Насилниците знаят, че жертвата няма да се оплаче нито в полицията, нито ще разкаже какво се случва на близките и на приятелите си. Нито ще може да избяга. Може би обаче.

Помислете - научени сме да живеем в страх от всичко, което ни е непознато. А докъде стигнахме? Какво създадохме от страх? Единствено неувереност, пропуснати възможности и още страх! Колко пъти сте се замисляли над страховете си и колко от тях сте успели да премахнете? Борете се за собствените си идеи и мечти! Стремете се към новото, където

терзанията за миналото и страховете за утре ги няма!

Ако вие сте едни от тези, които, търпейки насилието, искате да избягате от него и да се спасите от гаджето, което ви го нанася - опитайте се да изгоните страха от себе си. Щом имате мотивация, значи сте с една крачка напред към приключването на тази история.

Действайте днес!

Автор: психолог Мария Коева



Печелене на бързи пари от интернет - 5 опасности



Постоянно вървят реклами с предложения за спечелването на едни много лесни и много бързи пари онлайн.

Много хора се подвеждат, че са намерили начин за стартиране на собствен бизнес.

Предложенията за лесно забогатяване ме подсещат за следния виц:

Провежда се семинар на тема: "Как да се спечелят бързо много пари". Излиза лекторът, оглежда събралите се хора и ги пита: "Всички ли си купихте моята книга за това как се забогатява бързо?" Масов отговор: "Да". Лекторът пак ги огледал и обявил: "Ето така се забогатява бързо. Край на семинара".

Донякъде е виц, а донякъде, като се замисля, май не е точно виц. Защото подобни предложения за печелене на бързи и много пари обикновено правят богати само

онези, които ги предлагат, а не онези, които участват. Все едно дали ще става въпрос за кликане по реклами в интернет или за нещо друго, звучащо по-завъртяно.

Ето по-често срещаните случаи на подобни измами за печелене на бързи пари, с цел човек да се предпази от такива предложения:

1. Кликането по реклами в интернет.

Прави впечатление, че кликането по реклами бива представяно като честно занимание. То от една страна не води до забогатяване на онези, които са "наети" да кликат по реклами. А от друга страна, всеки собственик на фирма, който иска да си направи реклама в интернет и за целта ползва чужд сайт, е заинтересован от това как може да бъде ограбен.

Затова нека да обясня за какво точно става въпрос.

Някои сайтове предлагат услугата за поставяне на реклама на страниците им, като рекламоателят заплаща само при клик върху рекламната му. Намират рекламоатели и после намират и хора, които срещу жълти стотинки заплащане кликат на рекламната.

Печелене на бързи пари от интернет - 5 опасности

Собственикът на сайта е на печалба, буквално обирайки рекламодателя, който реално не получава това, за което плаща. Разновидност е директното манипулиране на брояча за посещенията и кликовете от собственика на сайта.

2. Отваряне на онлайн магазин.

Звучи лесно, защото има готови предложения за онлайн магазин, които се стартират само с един клик, разбира се - срещу заплащане на някаква сума пари. С това лесното приключва. Повечето такива онлайн магазини никога не успяват да продадат нищо на никого.

Причината е, че никой не научава за тяхното съществуване, понеже да се придобие хубава позиция на онлайн магазина в google или друга популярна търсачка и/или да се направи действаща реклама, която да привлече реални клиенти, вече е въпрос на сериозни умения и познания.

3. Търговии от типа "плати ми да те науча как да бъдеш търговец докато спиш".

Те са директно по вица в началото на материала. Разновидност е финансовата пирамида, всякакви афилиейт маркетинг и програми и

прочие. Трябва да се избягват всякакви предложения за това как да се дадат едни малко пари срещу обещание, че ще се получат едни много пари.

4. Всякакви предложения за бързи пари, докато се спи в леглото.

Измамни са обещанията, че ще се спечели само срещу влягането на някаква сума пари в нещо, действащо онлайн и уж печелившо. Принципът на действие на този вид заблуда е на класическата пирамида.

5. Всякакви предложения за печелене на пари от неща, за които човекът няма нужните знания и умения.

Примерно печелене на пари от воденето на личен сайт/блог. Само с писане на материали не става. Нужни са и знания за SEO и други такива работи. И ако ги нямате, по-добре да не рискувате с такива начинания.

Автор:

Людмила Боянова

(психолог и икономист)

Релаксация



Факт е, че живеем в трудни времена. Това определя едно пренаситено със стрес ежедневие, водещо до тъжната истина, че за много хора именно напрегнатият начин на живот е нещо нормално и те са свикнали с този свой темп до степен, че да не са в състояние да възприемат релаксът като естественото състояние на психиката.

Стресът активира симпатиковата нервна система и реакции от типа на учестено сърцебиене, високо кръвно налягане, бързо дишане и други, които днес са по-скоро проблем. Ето защо са разработени техниките за релаксация. Тяхната основна цел е борбата срещу стреса, тревожността и други подобни, което пък от своя страна води до по-добро здравословно и психическо състояние.

Бидейки коректив на едни такива нежелани стресови състояния, в техниките за релаксация е заложено

да задействат противоположната на тях реакция на организма, за да се върне той в своето нормално състояние. Те постигат това, като се възползват от активирането на парасимпатиковата нервна система, като се ползва примерно т. нар. биологична обратна връзка: успокояване на дишането, забавяне ударите на сърцето, намаляване на кръвното налягане. По този начин се избягва да се получи така, че високата симпатикова възбуда да стане хронично предизвиквано и подържано състояние на организма.

Релаксацията може да включва в себе си най-различни техники: хипноза, автохипноза, йога, зен, медитация, биологична обратна връзка, автогенен тренинг, някои методи на психотерапия, може да включва и НЛП.

З а д а б ъ д е релаксацията максимално ефективна, тя трябва да е приложима на всяко едно място, на което се намира човек. Ако се замислим, не всеки от нас може да си позволи на работното си място да се изолира от работата

Релаксация

и от хората и да затвори очи за няколко минути, колкото да се отърве от нагрупаното в повече напрежение. Ако това не се случи своевременно, то релаксацията в домашни условия си остава само средство за оттегляне от света.

Разсъждавайки от тази гл. т., психолозите са разработили множество техники, които правят възможно отпускането по всяко време, когато то е необходимо. Най-известен е методът на Джейкобсън, според който човек първоначално се учи на релаксация у дома си.

Заниманията в домашни условия са с продължителност между 10 и 30 минути. Когато състоянието на релаксация се овладее напълно, се преминава към прехвърлянето на релаксацията в момента на стресиращата ситуация във всекидневния живот в границите на няколко секунди.

Автор:

Людмила Боянова

(психолог и икономист)



Рубрика: “Нещата от живота”

Ако си дал... Или добрите хора в моя живот.



Преди време реши да рискува и отвори свой магазин. Всички около нея се вълнувахме и желаехме да успее. И тя успя! Сега работи повече от когато и да било и въпреки всичко не забравя, че е майка и домакиня и продължава да се грижи за близки и приятели. А вечер след работа е винаги готова за купон.

Първият човек, за когото искам да ви разкажа в новата ми поредица, е една моя приятелка. Ще я нарека Усмивка. Усмивка е най-лъчезарният и енергичен човек, който познавам. Но нека ви разкажа...

Усмивка до скоро работеше на две места, като освен това се грижи за свекър си, който е на легло и не пропуска да отскочи поне 3 пъти седмично до село да помогне и на майка си. След като майката на наша приятелка, която е в чужбина се разболя, Усмивка пое грижата и за нея. Пазареше и, водеше я по лекари и я обгрижваше.

В същото време е невероятна домакиня и кулинарка. Има съпруг и две деца, за които не спира да прави всичко най-добро, което може.

Понякога се чудя как успява да свърши всички ангажименти, с които се е нагърбила и то с усмивка.

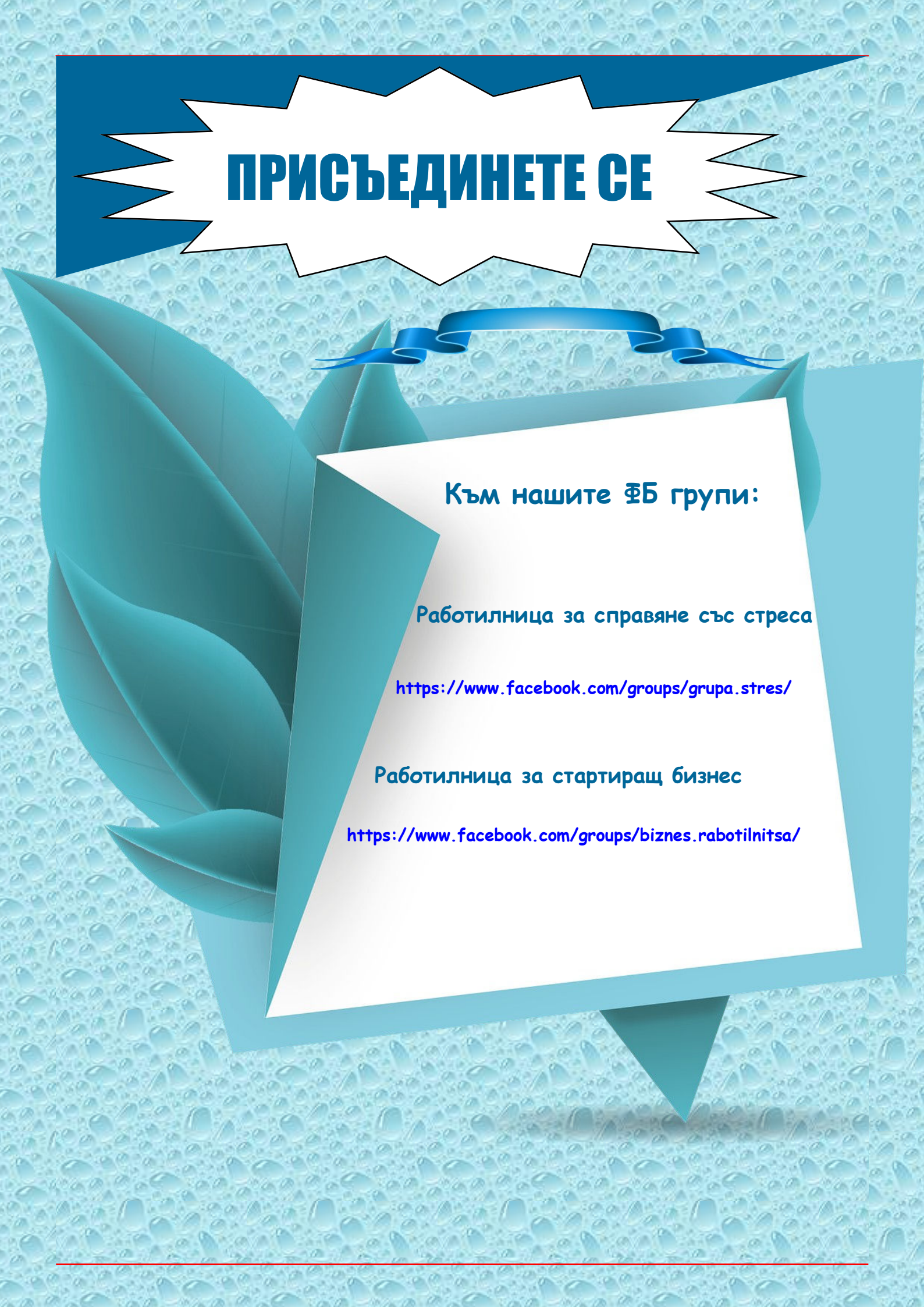
Малко преди да замина за Чехия я попитах как успява да се справи със всичко, винаги да е усмихната и накрая да има сили и за излизане с приятелки. Отговори ми, че вместо да се ядосва на изникналите проблеми, предпочита да ги решава. Че се чувства щастлива, когато може да помогне на някого. А излизанията с приятелки са за нея релакса, без който няма да може да се справя с всичко.

Това е моята Усмивка и се радвам, че ми е приятелка! Ако повече хора бяха като нея, светът щеше да е едно по-добро място.

Автор:

Цветана Вълчанова

Водеща семинари



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 (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 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>