

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 27
януари 2020

Съдържание:

Стр. 1 - 7 рецепти срещу зимната меланхолия

Стр. 2 - Най-често срещаните грешки при първа среща

Стр. 3 - Кой бизнес е популярен?

Стр. 5 - Арт - терапията , път към себепознание!

Стр. 7 - Жените със страх от обвързване

Стр. 9 - Как да си намерите мъж програмист? - ловен сезон открит



7 рецепти срещу зимната меланхолия



Зимата е сезон, в който сте почти на финала на търпението си – чувствате се изморени, потиснати и без настроение от дългите студове. Как да се измъкнете от лапите на меланхолията и да се насладите на хубави зимни дни?

1. Всъщност най-важното в студа е консумацията на храни, богати на магнезий, тъй като той отговаря за доброто настроение. Ще го откриете също в ядките и пълнозърнестите продукти. Ако се оплаквате от безсъние, причината може да е недостигът на този минерал.

2. Съсредоточете се върху хубавите страни на сезона – това е най-лесният начин да се чувствате добре по всяко време. Няма особен смисъл да бленувате за плаж, ако навън се извива снежна буря. Доста по-конструктивно е да вземете ските и да заминете на планината или просто да отскочите до ледената пързалка.

3. Не пропускайте всеки ден да проветрявате по няколко пъти помещението. Липсата на достатъчно кислород прави хората унили и ликвидира енергичността. Освен това е ОК да слагате съд с вода в стаята, за да

избегнете прекомерното изсушаване на въздуха.

4. Колко пъти на ден питате тялото си за желанията му? Не се насилвайте да се занимавате само с дейности, които ви се струват полезни, но не и приятни – „отпускането на края“ е едно от добрите неща, които да направите за себе си.

5. Зимата предразполага да стоите на топло и по-рядко сте навън, ако не е наложително. Преодолейте това желание, ако искате да се почувствате по-добре – срещайте се с приятели, разхождайте се, живеете динамично. Не позволявайте сезонът да влияе на обичайния ви начин на живот.

6. Организирайте купон на тема „Шоколад“ например във всичките му вариации. От една страна, ще дадете воля на въображението си, а от друга, ще увеличите синтеза на ендорфин – хормона на щастието, и ще почувствате по-ярко радостта от живота.

7. Възползвайте се максимално от дневната светлина. Слънчевата терапия ще ви зареди с положителни мисли. Бъдете на слънце поне 15 минути дневно, а вечер палете повече лампи вкъщи. Много добре действа и светлината на свещите, която създава усещане за уют и романтично настроение.

Автор: психолог Мария Коева

Най-често срещаните грешки при първа среща



Може би ви се струва, че сте открили любовта на живота си. И толкова ви се иска да впечатлите обекта на желанието си, че неволно допускате най-разпространените грешки, които ще попречат първата среща да е последвана от още много.

- Опитвате се по всякакъв начин да демонстрирате желанието си да сте заедно. Започвате да звъните, да пишете във всички социални мрежи. Ако все още не сте наясно с чувствата си, подобен прилив на внимание може да изплаши човека отсреща или най-малкото да му досади, което моментално ще понижи интереса към вас.

- Жените често са склонни да говорят на първа среща за своите недостатъци – че са с няколко килограма повече, че прическата им не е ОК, че носът им е крив... мда. Цялата тирада на „грозното пате“ е продиктувана от желанието мъжът да им направи комплимент. Но дали ако

изтъквате постоянно нещата, които не харесвате у себе си, той няма да пожелае да си намери друга, посвъършена и самоуверена приятелка?

- Когато веднага започнете да говорите за своите проблеми с предишното гадже, другият остава с впечатлението, че си има работа с депресивна и невротична личност. Освен това, колкото и да е състрадателен, на никого не му допада да слуша за чуждите неприятности. А и непрекъснатото споменаване на бившата половинка ще накара бъдещата да смята, че все още сте влюбени в него/нея.

- Не е ОК да облечете най-екстравагантните си дрехи. Има опасност да не се чувствате удобно в тях и да се питате как изглеждате. Най-добрият вариант е да сте максимално естествени и уверени в себе си – това е по-запомнящо се от яркия грим например.

- Говорите прекалено много за себе си. Вероятно желаете да се представите в най-добрата светлина, но не забравяйте, че човекът срещу вас иска да направи същото. Ако му задавате въпроси и го изслушвате, ще спечелите много повече точки, отколкото ако суетно бърбите само за личните си достойнства.

Автор: психолог Мария Коева

Кой бизнес е популярен?



Много хора искат да се заемат с малък бизнес. При избора си на идея обаче често имат само една неясна цел- да е популярен. В днешния материал ще акцентирам на разумния избор на идея. Призивът ми е да се избира внимателно и да се планира предварително, като се мисли и от позицията на необявени спънки и скрити разходи. Само така може да се гарантира един успешен старт.

По-долу ще разгледам някои недостатъци на популярния бизнес като такъв, с цел да се избягват от начинаещите предприемачи.

Какво значи обаче популярен бизнес и кой бизнес е такъв? И изобщо хубава идея ли е популярният бизнес или все пак си има и недостатъци?

Най-честата представа включва неща като:

- да е разпространен и лесен за стартиране;
- да е в състояние да генерира бързо печалба за своя собственик;
- да не изисква прекалено много занимавки за намиране на клиенти;
- да работи без да се налага собственикът да участва;

Всичко описано до тук звучи наистина прекрасно, но ако имаше толкова лесен начин да се прави бизнес, не считате ли, че всички отдавна щяхме да сме се възползвали?

Да, прекалено хубавото за пореден път не е на хубаво. Ето няколко неприятни факта за т.нар. популярен бизнес. Лесен за стартиране = има огромна конкуренция

С огромната конкуренция справянето въобще не е толкова лесно, колкото изглежда отстрани.

Пък ако дадена идея е популярна, но изглежда няма конкуренция, тогава вариантите да се развият бъдещите събития, са точно два.

Кой бизнес е популярен?

Или скоро ще имате доста конкуретни, ако е хем лесно, хем печелившо.

Или пък по трудния начин ще откриете защо нямате конкуретни и ще фалирате.

Голяма печалба = големи изисквания за нейното постигане

Може да трябва да се вложат значителни финансови ресурси, една част от които първоначално скрити.

Може да трябва да се вложат значителни умения.

Може да трябва магическа пръчка за справяне с бюрокрация и администрация. Или нещо друго.

Наскоро научих за бизнес, който е много печеливш, но изискванията са такива, че поне няколко години се забравя за старт, а скритите разходи се оказват хиляди левове.

Няма занимавки за търсене на клиенти = фалит

Ясно е, че много хора търсят лесното, а то е свързано с мързел. Но когато става дума за бизнес, нека не се очаква, че може да пропуснат заниманията в частта с намирането на клиенти.

В противен случай ще последва фалит, защото именно това чака всеки, който няма достатъчно клиенти.

Клиентите не идват от самосебе си. Особено, ако дейността поради недомислие е ситуирана в забутано място и/или не притежава дори елементарна реклама.

Да се спести участието на собственика = не е възможно за малък бизнес

Ако имате излишни пари, с които да платите на друг, който да бъде управител вместо вас, направете го.

При всички останали чулаи няма как да се пропусне и тази част. При това са необходими познания от икономическо естество, за да се гарантира успех на бизнес начинанието.

Автор: Людмила Боянова
(икономист и психолог)

Арт - терапията , път към себепознание!



Арт-терапия с рисуване

Арт-терапията не изисква умения по рисуване. Основана е на това, че картините оказват огромно въздействие върху човешката психика, като предизвикват определени чувства, мисли, настроения. Например живописът може да служи не само за украса на стената, но и да помага за отпускане, за откъсване от рутината. Често в това направление на арт-терапията се използва въздействието на самите цветове върху психиката.

Така, за да се изразят чувствата, не е необходимо да говорим, а може просто да вземем моливи, бои и др. да използваме онези цветове, които отразяват как чувстваме света около нас, в рисунка (не е задължително да сме професионални художници).

Според зависи от човека, различните цветове може да означават нещо различно, но най-често срещаните значения са, че червеният цвят предполага гняв, червено-жълтият - бодрост, черният - печал, сивият - безпокойство, зеленият - спокойствие.

Арт- терапията е базирана на това, което още Фройд е установил, а именно, че първичните мисли и преживявания намират своето изражение под формата на образи и символи, а не вербално.

Повечето хора са останали с впечатлението, че арт- терапията е обвързана само с рисуването (известна е като арт-терапия с рисуване), но тя също така включва такива направления като: драма-терапия, библиотерапия, музикотерапия, танцова терапия, кино-терапия, куклова терапия и т.н.

Арт- терапията се ползва както самостоятелно, така и като спомагателна към други видове терапии. Също така в доста от социално-психологическите тренинги, се използват елементи от арт - терапията.

Нека да разгледаме накратко най-известното от направленията на арт-терапията, а именно:

Арт – терапията , път към себепознание!

Може да се рисува и без някаква конкретна тема, но обикновено психологът избира такива теми за рисуване, които да способстват клиентът да изрази своите чувства и мисли, включително и несъзнаваните такива.

Примерни теми могат да бъдат:

~ Отношение към самия себе си, към своето семейство („Аз в миналото“, „Аз такъв, какъвто съм“, „Моят обичаен ден“, „Аз у дома“, „Моят свят“, „Ситуации, в които се чувствам неуверен/а“, „Аз и моите деца“, „Мой проблем с децата“).

~ Абстрактни понятия: („Самота“, „Страх“, „Любов“, „Три желания“, „Остров на щастието“).

~ Отношения към групата: („Какво исках и какво получих от работата си в групата“, „Какво аз дадох на групата“).

След това се използват и разнообразни методики при представянето на рисунките и техния анализ.

Автор: психолог Л. Боянова



Жените със страх от обвързване



Жените, за разлика от мъжете, по-рядко страдат от страх от обвързване. В общия случай жените по-скоро са вманиачени на тема обвързване. Когато биологичният им часовник започне да тик-така, темата за обвързването и брака се превръща във фикс за тях. Когато обаче жената има тежко любовно минало, е неминуемо да се появи страхът от обвързване, който да прерасне в страх от изоставяне и страх отново да останат сами. „Какъв е смисълът да подарявам отново сърцето си някому, когато рано или късно този някой ще го захвърли?“ е мисълта, която терзае много жени, претърпели множество любовни неволи.

Страхът от обвързване може да се отключи и още в детските години, ако редовно са били подлагани на стреса от непрестанни скандали между родителите им и са били свидетели дори на малтретиране в семейството си. Децата, чиито родители са се развели, също е твърде възможно впоследствие да страдат от страх от обвързване. Той е може би една от причините за сключването на брак все по-късно.

При жените се наблюдават няколко вида на поведение:

- „Не питай старило, а патило..“

Тези жени боравят с лозунги. Най-често може да се чуе: „Всички мъже са еднакви...инфантилни, незрели, несериозни, кръшкачи, егоисти..., и други подобни. Тази „мантра“ има функцията на интелектуализиращ защитен клапан. За тях обвързването е форма на безумно разголване. Затова те влизат в дебрите на контрола. Оформят половинчати връзки, в които се убеждават, че имат близост. Създават чудовища при първата ситуация, която напомня за миналия травматичен опит. Една такава жена иска обвързване, но не е готова да влезе в него. Исква любов, но винаги трябва да я вижда явно с все по-големи доказателства. В крайна сметка малко са партньорите, които могат да са мехлем против патилата и да удържат на заплашителната градация от проверки. Стига се пак до лозунга, че всички мъже са еднакви...

- **Принцесите**

Това не е точно този мит за рицари, кристални пантофки или бели коне. Старовремските принцеси са луди по обвързването и скланят пред зверове, галантни типове и бунтари. Днешните са капризни и увъртат пред обвързването, защото

Жените със страх от обвързване

предварително се страхуват от вкуса му. Всъщност, те му приписват липса на удобства, предизвестени ограничения, обратния процес на превръщане от принц в жаба и не на последно място, мразят някой да им влиза в покоите.

Принцесите са господарки и се свързват с властта си, не и с човека. Затова обвързването е странно понятие от момента, в който някой поиска от тях да слязат от трона. Те не обичат да излизат от приказката си, освен за да влезнат в друга по-голяма.

• Емоционално независимите

Те са със статус "всичко можещи и свободни". Подредили са битието си в детайли. Имат майстор за колата, човек за ремонтите...приятели с множествени функции, връзки, където трябва. Разбират от почти всичко, според тях. Постигнали са това ниво системно като антидот срещу зависимостта и страха си от слабост. Защото за тях обвързаността е форма на зависимост, зависимостта е начин за размиване на личността. А така в даден момент се изпада от схемата на величавите лични постижения. Тогава лъсва въпроса коя е тя? Страхът от обвързване не е просто страх от загуба на свободата, а страх от загуба на себе си.

• "Цвета в саксии"

За тях близостта има едни параметри-познатите, които са тествани чрез родителските роли. Реалността в

интимния свят е като написан на готово роман. Този тип жени споделят своите големи разочарования. Не разбират обратите и насрещното поведение. Движат се като слепци в нова територия. Те, не че искат да бягат от обвързването, правят го неосъзнато като подрязват крилата на всеки зародиш на обвързването. Остават в Интернет в гоненето на своя роман.

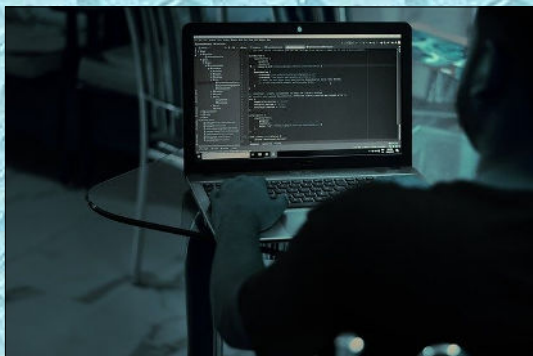
Извод:

Бягайки от обвързването всъщност отхвърлят възможността да постигнат собственото си щастие. То трябва да се преследва или поне му дадат възможност само да ви намери. Ако не отворят сърцето си за любовта, няма как тя да им дойде на гости. Трябва да се водят от мисълта, че „ако искате да ви обичат - обичайте!“ А ако страхът от обвързване е трудно преодолим, просто не трябва да се започва поредната връзка с прекалено големи надежди (че това е Мъжът, че ще се омъжат за него, че ще имат деца от него и всичко ще е като в приказка). Най-добре е да се оставят по течението и да чакат попътен вятър. Рано или късно такъв ще ги настигне.

Автор: Маринела Петрова,
клинична социална работа

Рубрика: "Нещата от живота"

Как да си намерите мъж програмист? - ловен сезон открит



Ето го Указанието: "Как да си намерите мъж програмист?" в пълния му блясък на [КЛИК](#).

Ловният сезон за щастливи програмисти с предкомпютърно отглеждане е открит и тази година. Изглежда вълнуващо.

ЗАЩО ИЗБРАХ ДА ТРЪГНА НА ЛОВ ЗА ЩАСТЛИВ ПРОГРАМИСТ (мъж), НА ПРЕДКОМПЮТЪРНО ОТГЛЕЖДАНЕ:

Жена съм (разведена с дете, разбирайте свободна да ловува по Ловните полета). Не съм на "ти" с програмирането, но в бонус познавам известно количество програмисти от вида "Диви" (имат някои съществени разлики с "Щастливите", например Дивите програмисти не пишат Указания за улова си с много линкове вътре, водещи към разни странични четива). Огромно количество жени ловуват въпросния дивеч "Щастлив програмист" в момента, значи е модно, а както знаем, ние жените си падаме по модата. Тък и дивечът от дадения вид си признава без особена нужда от спорове, че нещата са сериозни. Изглежда ми като да е

достатъчно основание и аз да се включа в лова. П.П. В интерес на истината, трябва да си призная, че не слушам чалга, а метъл и от салфетки и хвърлянето им не отбирам, но мисля, че останалите дами ще ми извинят този съществен мой недостатък.

ПОДГОТОВКАТА ЗА ЛОВА НА ЩАСТЛИВ ПРОГРАМИСТ:

Изчетох подробните Указания на господин Стойчо Недев. Имайки предвид, че са писани от лице, представящо се като бивш програмист, то явно съдържа някои опити за заблуда, с цел да усложни ловуването, а защо не и направо да го осуети. Ще да е някаква вътрешна солидарност.

Така че това с банския категорично отпада, а и в момента е зима и при тези отрицателни температури, въобще не е оферта. Също и някои работи като секси героини от игри няма да ползвам, защото дивечът го искам пораснал над 18 годишна възраст и на акъл, а не само на тяло.

И подготвям тежката артилерия. Фройд - издание с твърди корици за допълнителна тежест. В случай, че пропусна да уцеля, за всеки случай се запасявам и с няколко тухли по икономика. Уточнявам, че тухлата по икономика е ултимативно оръжие

Рубрика: "Нещата от живота"

Продължение от стр. 9

Как да си намерите мъж програмист? - ловен сезон открит

последен модел, съобразено с най-новите изисквания на НАП и способно да сваля къде по-страшен дивеч от щастлив програмист. Гарантирано от производителя.

СЪЗДАВАНЕ НА ЛОВНА СТРАТЕГИЯ:

За добрия ловец, ловната стратегия е от първостепенно значение. Тя трябва да е съобразена с основните характеристики на ловуваната мишена.

Мъжът от вида "Щастлив програмист, предкомпютърно доморасло отглеждане", според Указанието, бил висок, едър, спортен типаж, а не точно нисък и дебел. А според незнайна бойна мъдрост, добре е да се избира по-едричка цел, защото полесно се улучва. Така че това е една добра новина за мен, с оглед на избраното вече оръжие.

Според женската ми интуиция, главно продиктувана от пословичния ми мързел, трябва да се заложи капан и да се атакува от засада. Тук вариантите изведнъж се оказаха доста, но ще открия и разгледам само три от тях.

Вариант 1

Видно от снимковия материал, щастливите програмисти си падат по изработката на щастливи двуметрови снежни човеци. А аз имам син. На 3 години е в момента. И също си пада по щастливи снежни човеци, може и двуметрови. Ще направя така. Издебвам

щастливия програмист и поради липса на сняг към момента, му давам следното неустойимо изкусително предложение за професионална реализация в избраната от дивеча област: "Накарай конзолата да печата снежен човек. 20 пъти." Синът ще се радва. Щастливият програмист - също. Нали снимката със снежния човек не е менте?

Вариант 2

Ловуването на собствен добре познат терен е от съществена важност за избягването на неприятни изненади. А според Указанието, щастливите програмисти не си падат по конспиративни теории и също така по чалга и по хвърлянето на салфетки. За сметка на това пък забавленията им можело да доведат до блокирането на цял сайт (18+).

Четейки внимателно Указанието, изглежда, че това е свързано с топ 15 най-секси героини от игри, които бяха услужливо посочени даже с линк. Ето тук е моментът да пробвам стрелба с Фройд (да си дойдем на моята територия). Няма да казвам подробности, за да не ми блокират сайта (18+).

И ако с Фройд пропусна да уцеля поради някаква случайност, то щастливият програмист ще бъде отстрелян със солидна доза икономика (също от моята

Рубрика: “Нещата от живота”

Продължение от стр. 10

Как да си намерите мъж програмист? – ловен сезон открит

територия). Примерно - характеристиките многоавнищност, изоморфност и рекурсивност и това как те отразяват различни свойства на реалната организация на икономическата дейност в България, където парите растат по дърветата и само който не иска да си набере, не си е набрал от тях, следователно ненабралият си от парите е, както беше написано в Указанието, цитирам: "комплексиран" и "не особено интелигентен" създавач на митове. Темата е убийствено взривоопасна. Сваля от раз всеки, имал неблагоприятното да се допре до нея.

Вариант 3

Намиране на общ език. Ето тази част най-много ме озори, защото (нали споменах по-горе) аз от програмиране не разбирам. Но и на това хванах цаката с любезното съдействие на НАП. Ще оставя щастливия програмист със сайта на НАП, да дешифрира на воля какво иска НАП от електронните магазини за 2020г. Убедена съм, че след това ще имаме доста общ език, главно нецензурен (18+), затова ще го спестя. И аз трябва да си пазя сайта от блокиране.

Намиране на щастливи програмисти.

Уви, за съжаление, моят опит се простира само до частта с намирането на програмисти от вида Диви. Тези от вида Щастливи програмисти, до сега не са ми се мяркали пред погледа. Тък

съм си отгледала разкошен мързел, та няма да си правя труда да ги гоня в леговищата им. Ето защо смятам да угодя на мързела си. А мързелът ми включва капани. Според Указанието, Щастливият Програмист е Търсен и Зает. Капанът е такъв, че ако въпросният ме потърси пръв, обещавам след това аз да го Търся редовно, за да го уредя с допълнителна компютърна Заетост. За да постигна това, ще се старая много усърдно да боравя с компютъра така, както индианец с пишеща машина. И готово! Така трябва да се чувства допълнително щастлив, че е хем Търсен, че хем и Зает.

Среща на бира ли? Ко? Не! Явно и това е подвеждаща информация в Указанието. Ще пие бира, че ще вземе да си завъди бирен корем и отиде му спортният типаж на улова. Никаква бира не трябва да се споменава. Най-много кафе. И то съобразено с моя мързел, който предполага, че ще е когато на мен ми е удобно. Произтича от простичкият факт, че моят мързел е над всичко и над всички, защото съм си го издигнала до ранг на обожествяване. О, Велики Мой Мързел!

Рубрика: “Нещата от живота”

Продължение от стр. 11

Как да си намерите мъж програмист? – ловен сезон открит

След - уловно бъдеще на щастливия програмист - Финале гранде!

Веднъж отстрелян, щастливият програмист няма да има нужда да се притеснява повече от капани. Но това не бива да бъде повод за успокоение. Може да започне да се притеснява от други неща. Например, веднага ще го проверят дали е мъж. Един мъж се предполага да прилага на практика разни такива работи като това да е обичащ, мил, грижовен, подкрепящ, всеотдаен, честен и т.н.

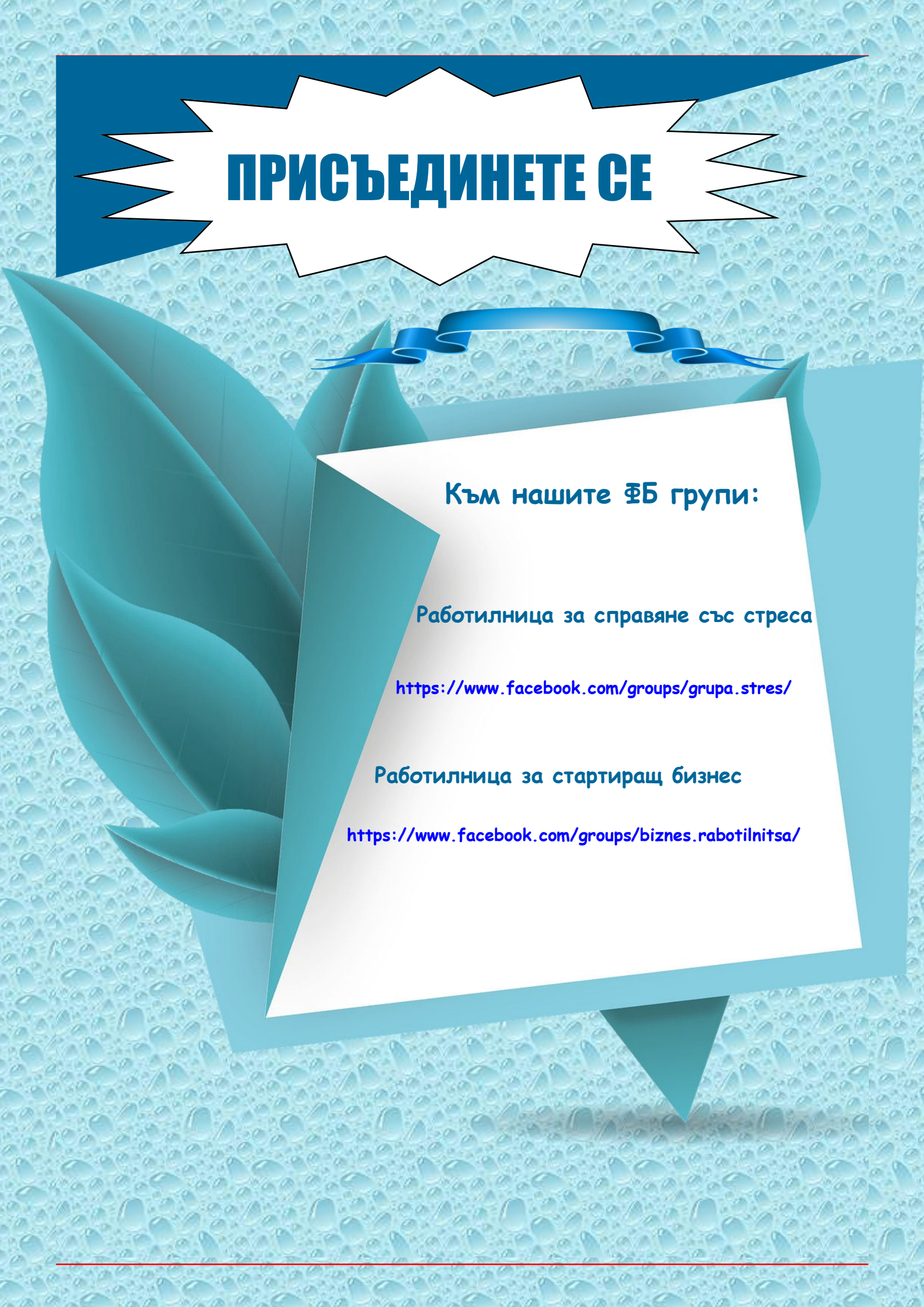
Трудно е. Мнозина се отказали от това да са мъже, а някои се опитват да се правят на мъже, но не им се удава особено. Ако щастливият програмист не се справи, ще бъде върнат обратно там, където си е.

А ако се справи... Не знам... Още не съм измислила.

Автор: Людмила Боянова

(психолог и икономист)





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, за информация: [КЛИК](#)

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

Редактор, Колумнист:

Маринела Петрова, кл.соц.работа

crane666@abv.bg

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

<https://www.facebook.com/psihika.spisanie/>

[psihika.spisanie/](#)

LinkedIn

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

[психика-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>