

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 29
март 2020

Съдържание:

Стр. 1 - Взаимоотношенията между близнаци в тийнейджърска възраст

Стр. 2 - Авторитарният подход към възпитанието... И как от това страдат децата

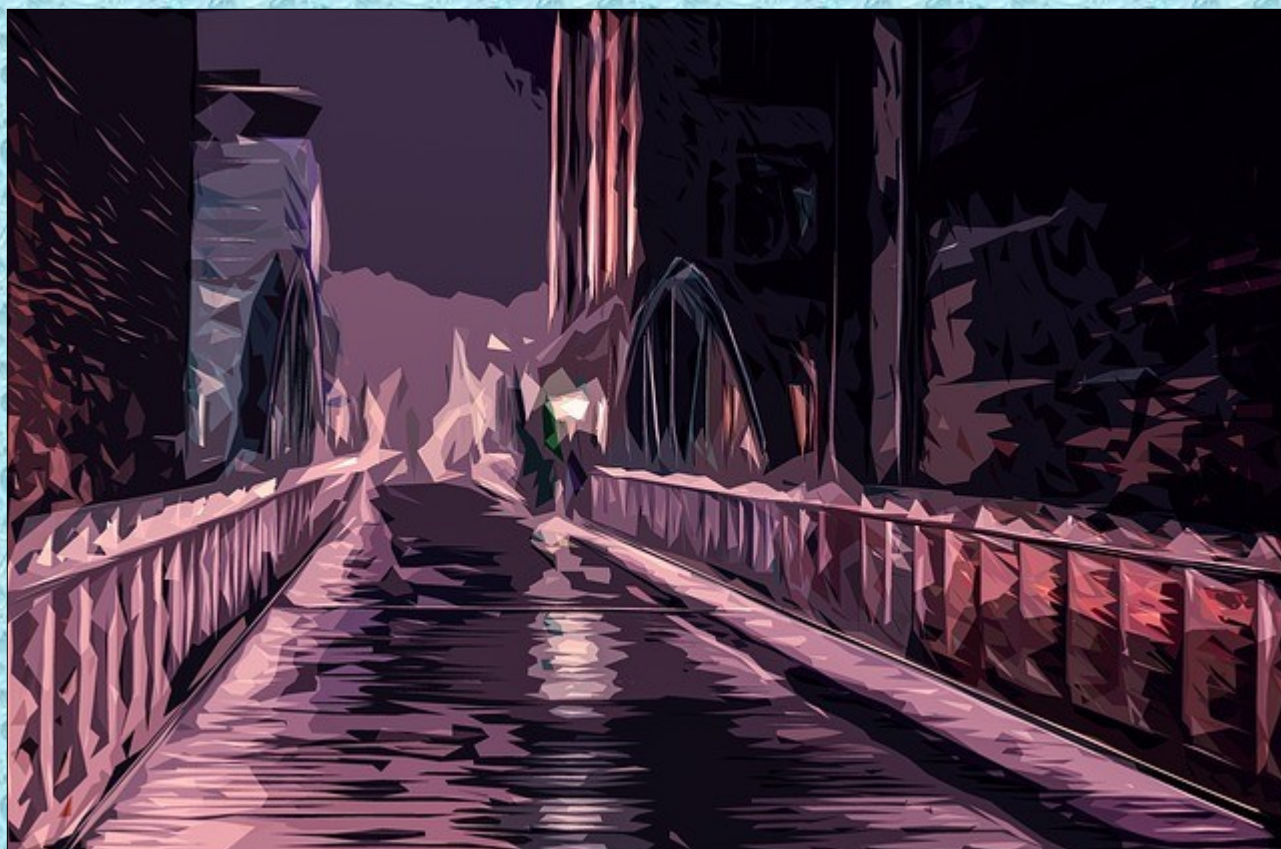
Стр. 3 - Имало едно време... Кавалери.

Стр. 4 - Фитопсихофармакология на човешкото поведение

Стр. 15 - Франчайз бизнес - за и против

Стр. 16 - Ако си дал... Или добрите хора в моя живот. За моята майка.

Стр. 17 - Възникване на идеите и поява на позитивната психология - част 2



Рубрика: “Светът на тийнейджърите ”

Взаимоотношенията между близнаци в тийнейджърска възраст



Н а с к о р о
получих писмо
от момиче,
което има
с е с т р а
близначка. В
тийнейджърска
възраст. В

писмото тя споделяше как със сестра си са били много близки, а напоследък са се отчуждили. Това ме накара да се задълбоча в темата за „тийнпроблемите на квадрат“.

Тийнейджърите близнаци, освен че трябва да скъсат пъпната връв в отношенията между родителите си, трябва да направят същото и с брата/сестра си близнак. Отношенията между близнаци са най-близките отношения, които могат да съществуват между хора. Затова необходимостта от отделяне създава много голямо напрежение. Близнаците не са съвсем еднакви, ако са отгледани в едно и също семейство - независимо дали те са еднояйчни или разнояйчни. Това е така, защото сравняването между близнаците и потребността им да намерят своята индивидуалност си казва думата.

Що се отнася до близнаците тийнейджъри - тук може да се говори много. Първо - между тях винаги има борба между сътрудничество и надпревара. Те може както да са съюзници в драмите на пубертета, така и да се отчуждят един от друг. И двамата търсят уникални интереси и уникален начин на поведение. Какво показват изследвания - сестрите близначки имат повече проблеми в пубертета, отколкото братята близнаци. Този факт най-вероятно се дължи на по-ранното социално съзряване на момичетата.

Близнаците не е хубаво да са в един клас, защото все един от двамата ще бъде водещ. Те имат нужда от различни среди, интереси и занимания, точно защото всеки търси своята индивидуалност в пубертета. И, разбира се, всеки иска да повиши самочувствието си на независима личност.

За съжаление близнаците не могат да избягат от огледалния си образ с всичките си недостатъци. Но тук идва и големият въпрос - ще бъдат ли те лоялни един към друг или не. Истината е, че в крайна сметка близнаците си остават близки след кризите на юношеството.

Отношенията между тях следват една от тези 3 линии - взаимна зависимост, взаимна независимост и зависимост само от едната страна. Какво ще рече това? Когато говорим за първа линия, имаме налице зависимост еднакво силно от другия. Когато говорим за втора линия, става дума за близнак, стремящ се към идентичност, различна от тази на другия. При трета линия единият близнак зависи от близнака, който се стреми към независимост и не желае близост.

А ако и вие, тийнейджъри, имате същия проблем - погледнете се в огледалото и се опитайте да видите единствено себе си. Създайте приятелства в среда, която е различна от тази на сестра/брат ви. И както написах и по-горе, ще видите, че когато кризите на пубертета отминат, отношенията ви отново ще са ОК.

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: "Нашите деца"

Авторитарният подход към възпитанието... И как от това страдат децата



Чували ли сте пълнолетен, млад човек да казва, че родителите му диктуват неговия живот, че искат да го разделят с половинката, че са обсебени от мисълта той да живее по начин, който те кажат? На мен се случва все по-често да разбирам за подобни истории. Надявам се да имам късмета тази статия да достигне до точно тези родители, за да си дадат сметка какво причиняват на децата си.

Родителите на такива деца са с авторитарен подход към възпитанието и с авторитарен начин на мислене. От ранна детска възраст са налагали правилата, които е трябвало децата да спазват. А именно – не им е било позволено да имат различно мнение и да проявяват инициатива, която да се различава от стереотипа на родителите им. Не са им давали да имат лично пространство, имали са прекалено високи изисквания към тях, перфекционисти са, потискали са желанието на децата им за изява, не са им позволявали да изразяват емоции като гняв, ярост, страх, тъга. И най-важното – никога не признават, че са сгрешили!

Сега, когато „децата“ са вече пълнолетни и зрели хора, те се чувстват несигурни, когато желаят да направят нещо, което родителите им не биха одобрили.

Усещат непоносимост към тях, страхуват се да изразят истинските си чувства пред тях, чувстват се "малки", когато са с тях. В същото време обаче им е трудно да се откъснат емоционално от тях и все още търсят тяхното одобрение. Това за съжаление са някои от пораженията на авторитарния стил на поведение и връзка "родител-дете". Тези родители губят децата си, а децата страдат, че им се налага да предприемат този избор.

Много хора и връзки са си патили от свръхконтролиращи родители, които се месят в личния живот на децата си, взимат решенията, вместо тях и не им дават възможност да пораснат, да бъдат независими възрастни хора.

Много от децата на авторитарни родители в по-зряла възраст имат проблеми. Например:

- перфекционисти, които рядко се радват на успехите си;
- чувстват се застрашени около контролиращи хора;
- губят себе си във връзки, защото поставят потребностите на останалите на първо място;
- трудно им е да са спонтанни;
- чувстват, че са "оценявани" дори когато няма никой около тях;
- очакват от другите да ги съдят, да ги наранят, да се възползват от тях;
- прекалено самокритични са.

Автор: психолог Мария Коева

Имало едно време... Кавалери.



"Светът в който ние живеем е естетически и не можеш да се насладиш на привилегиите му, ако не се

приспособиш към високите му стандарти." Аристократите

Какво означава един мъж да е кавалер? Да ти отваря вратата, да плаща сметките в ресторанта, да прави комплименти на дамата... Това са някои от нещата, които трябва да покрива един истински кавалер. Но, за да се научи да бъде такъв, мъжът трябва да е бил възпитан по този начин в семейството си или, ако е решил по собствена преценка - да промени цялостната си нагласа.

Факт е, че когато са съществували истинските кавалери, жените са били на почит. Жената тепърва е развивала стремежа си към еманципация, но не е спирала да се радва на кавалерството около нея. Кавалерите са били със съвсем различна нагласа. Те не са приемали жестове към дамите като нещо, което трябва, а като съвсем логично действие и израз на уважение. Не е имало установени правила, а чисто и просто вътрешен импулс, който е диктувал вътре в тях всяка една крачка как трябва да се ухаща и уважава една жена.

Днес нещата са много по-различни. В България синдромът „Балкански мъж“ така е превъзпитал по-голямата част от мъжкото съсловие, че те не кавалерстват на грозна жена; на непозната; ако решат случайно да кавалерстват или да ласкаят някаква жена, винаги ще е с умисъл - дали само за

вечерта или с перспектива, зависи от интереса му. В подобни случаи, ако тя не му върже, той си казва „Защо се хабя въобще да се излагам!“ - реплика, придружена често и с други „ласкави“ слова относно женската природа. В чужбина шанса да се натъкнете на кавалер е малко по-голям. Там често се случва непознат да поздрави дама; да отвори вратата; да държат палтото докато се облечеш и то без да очакват нищо в замяна.

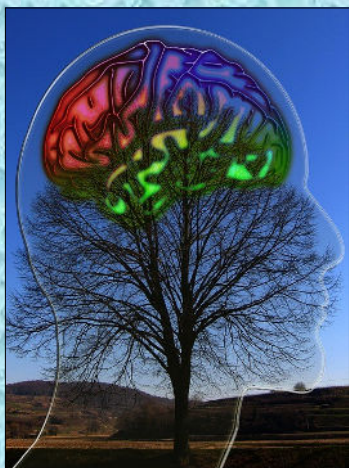
У нас в много случаи кавалерството е считано като неблагопристойно поведение и „липса на мъжественост“. Най-тъжното е, че жените са започнали да свикват с тази липса на внимание, респект и уважение. Дори напротив! Прави им впечатление, когато някой кавалерства по един или друг повод на тях или тяхна приятелка. Готови са щастливо да обявят въпросния господин за кавалер. Мъжете осмиват кавалерството, а то може да бъде техен най-верен съдружник.

Всеки мъж има потенциала винаги да си изиграе картите според желанията си. Една реплика ми се е запечатала от филма „Хитч“, където Уил Смит свежо заявява „Всеки мъж може да има всяка жена“. Жените се впечатляват от жестове, от внимание, от изненади, от отношение. Може би това иска да визира и той ... Или може би е време да изгледат този филм с партньора си...

Автор: Маринела Петрова,

клинична социална работа

Фитопсихофармакология на човешкото поведение



Пировски Л.Т.,

Фитопсихофармакология на човешкото поведение, XXIII Международна научна конференция на Съюза на учените Ст. Загора, 2013г., 23rd International Scientific Conference, 2013, of the Union of Scientists in Stara Zagora „Challenges for scientists in relation of the new program for science and innovation of EU HORIZON 2020 „Science & Technologies" journal. - sustz.com vol.III , number 1 ,2013, Medicine

Фитопсихофармакология на човешкото поведение
Любомир Т. Пировски
Държавна психиатрична болница «Д-р Г.Кисюв» гр.Раднево

Behavior Phyto-Psycho pharmacology
Lyubomir T. Pirovski
DPH "D-r G.Kisiov" Radnevo, Bulgaria

Abstract: By neurophysiological mechanisms associated with Uhtomski dominant defining the vector of the human behaviour and through scientific classification of medicinal plants and phyto products from them (including own experiments) in the main psychopharmacological drug groups by their international classification, modifying in stages the available Dominant in the human brain as

well as the perception, feelings, thoughts and behavior in conditionally healthy people or patients, the phyto-psycho-pharmakology as a holistic systematic way of thinking and therapy is a good modern tool to make informed choices and consciously manage our own human behavior as a process of active interaction between the person and the biosocial environment and for using the mental reserves for health and self-improvement.

These skills and techniques are combined on a present level by the use of "pharmaco-taksonomic" and "bio-psycho-social" systems approach.

Днес по легален или нелегален начин, човек може да намери стотици психоактивни вещества(в т.ч. и растителни), чийто обща способност е да променят нивото на наличност в мозъка на невротрансмитерите (предимно допамин), водещо до бързо, в момента и без дълги усилия, изживяване на удоволствия, без значение или поради незнание, че това води до грубо нарушаване на финно балансирания механизъм на нормалното човешко поведение и физиологично и социално здраве. На фона на „бойното поле наречено човешки мозък“(1) употребата на такива вещества променящи поведението, мислите, чувствата и възприятията на все по-голям брой(над 36%) млади и незрели хора, е и мощно оръжие както във финансово така и в политическо и идеологическо отношение.

Цел на изследването: Предоставяне възможност, научна информация и системен холистичен начин на мислене

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

на всеки човек, особено при нормално състояние на условно здраве, по свое желание (т.е. осъзнато знание за мотивите и за борбата между тях раждаща решение за действие) и с активна воля (т.е. необходимост за преодоляване на препятствия по пътя към целта, доставящо удовлетворение и положителни емоции), съзнателно да управлява своето поведение и да използва резервите на психиката си за самоусъвършенстване и здраве.

Материали и методи: Изполваните материали и методи са от психологията и психотерапията на човека, от потребностно-информационната теория за висшата нервна дейност (Симонов П.В.), от теорията за функционалните системи (П.К.Анохин), от рецепторната теория за взаимодействието и преразпределянето на рецептори, невротрансмитери и хормони регулиращи информационните и енергийните процеси във функционалните системи в организма, от фармакологията, фитотерапията, фармакогнозията и технологията на галенови лекарствени продукти, хранителни добавки и функционални напитки, обединени на съвременно ниво чрез **к о н ц е п ц и я т а з а „психоунитропизъм“** (дозозависимо едностранно действие на психотропни вещества върху системната адаптивна дейност на главния мозък, независимо от тяхната групово или химическа принадлежност) (8) , и "фармакотаксономичен"(16) и „био-психосоциален“ системен подход.

Резултати и обсъждане: Човешкото поведение(13) е начин на съществуване на живия организъм, на Аз-ът, на реагирането му на външни стимули и напрежения, които възникват у самия него при когнитивния

дисонанс предизвикан от едновременно поддържане в Аз-а на две различни, несъвместими, вярвания, убеждения, идеи, мнения(19). Човешкото поведение е процес на активно взаимодействие между личността и социалната среда, активна дейност, понякога изразявана и чрез „бездействителност“ (т.е. психическа активност на личността с параметри свързани със силата и продължителността на процеса вътрешно задържане), свързани с ценностните ориентации на личността към различни обекти, цели и средства за тяхното реализиране.

Функционалната единица на поведението е поведенческият акт, който започва с нарушаване на равновесието вътре в организма и завършва с неговото възстановяване (свързан е с неосъзнат или осъзнат въпрос защо? е необходимо нещо да се прави). От физиолого-кибернетично гледище в поведенческият акт като „единица“ на дейността, се разграничават пет основни стадии:

1.аферентен синтез - приемане и **п р е р а б о т к а** на информацията, предшестваща вземането на решение, необходима за организиране на най-адекватен при дадените условия приспособителен акт - кой, защо, какво, кога, как, къде, колко да се прави? Според нас, психофизиологичните му механизми са Доминантата на Ухтомски и условният рефлекс, които се допълват образувайки единен интегративен комплекс - функционална

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

организационна единица на поведението. Доминантата на Ухтомски е временно господстваща рефлексорна физиологична система, функционално обединяваща различни нервни центрове от гръбначния мозък, подкоровите структури или кората на главния мозък, със задължително първично огнище на възбуда в един от отделите на централната нервна система, насочваща работата на нервните центрове в дадения момент и определяща вектора на поведение. Формираната Доминанта има четири типични свойства: 1. устойчива възбуда,

2. повишена възбудимост благодарение на която възниква основното свойство на доминантата, а именно -

3. способност към сумиране на най-различни дразнения с участието на хипокампа в мозъка можещ да реагира на сигнали с малка вероятност на реализация, и

4. изразена инерционност(20,21,12). Синтеза между механизмите на Доминантата и тези на формирането на условния рефлекс дава двата фактора необходими и достатъчни за целенасоченото поведение:

първият - неговият активен, творческо-изследователски характер (от доминантата) и вторият - точното съответствие на обективната реалност (от утвърденият тясно специализиран условен рефлекс). В състава на аферентния синтез влизат като компоненти: доминираща мотивация, обстановъчна аференция и паметта. За аферентния синтез от особено значение е и състоянието «сън», когато става активно преработване и реорганизация на

получената информация с цел възстановяване на информационния капацитет на паметта и на емоционалното равновесие (делта-сънят има най-голямо значение за това). Неврохимичните механизми на съня са свързани с повишаване на съдържанието на задръжни медиатори (серотонин, гама-аминомаслена киселина, делта-сън-индуциращ пептид, субстанция Р, мурамил-пептид) във фазата на бавния сън, и натрупване на катехоламини във фазата на бързия сън и бодърстването.

2. формиране на действието и на "акцептор на действието" - апарат за пред-сказване и оценка на резултатите от действието преди извършването му (кой, как, защо, колко?), съгласно функционалните системи на П. К. Анохин.

3. резултати от действието свързани с обратната аференция (какво?).

4. обратна аференция между действието и ефекта от него - поведенческият акт става стройна система заедно с оценката на резултатите от действието в акцептора. 5. "разсъгласуване" между цел и получен резултат, при което емоционалният фактор „удовлетвореност - неудовлетвореност“ е допълнителен стимул за търсене на нови, по-адекватни цели на програмата за аферентно действие. Биохимичният и фармакологичен механизъм за това са Мозъчните неврохимични системи за самостимулация чрез удоволствията - инструменти на еволюцията чрез "награда" за целесъобразен и полезен за оцеляването и развитието избор или

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

чрез "наказващите" отрицателни психосоматични сигнални реакции, превърнали се от физиологични реакции (стрес) в мотивационни доминанти и състояния (дисстрес), водещи до психосоматичен риск и дезадаптация (16).

Психофизиологичното и психофармакологичното холистично въздействие в контролирани от вън условия или при мотивиран доброволен самоконтрол върху тези пет основни стадии на поведенчески акт, едновременно или само върху някои от тях, е холистичният метод за предизвикване на желание (осъзнато или неосъзнато) и създаване на възможност, човекът съзнателно да управлява своето поведение, или за успешно лечение и социализация на пациентите с психосоматични синдроми и заболявания. Според нас, управляването на поведенческия акт като адаптационна реакция, при всички случаи трябва да започва с пренасочване и намаляване устойчивостта и силата на повишената възбудимост в рефлексорните системи в мозъка от съществуващата Доминанта на Ухтомски, последвано от целево създаване на нова Доминанта, разположена най-напред на нивото на временна координация на функциите - в периода на т.н. "еластичност на ЦНС". Инструментът за това е холистичният подход, включващ и фитопсихофармакологичните комплексни препарати с тяхното многостранно и едновременно повлияване на най-важните жизнени системи в организма и възможност за едновременно регулиране на задръжните и възбудните процеси в мозъка. При това „дейността на човека се определя от доминантните тенденции в структурата на личността“ (Е. Фромм, 1990), а

„целостността на личността (К. Г. Юнг) е постигната, когато главните двойки противоположности са относително разграничени, т.е. когато двете части на цялостната психика, съзнание и несъзнавано, са свързани една с друга и са в активна връзка по пътя към индивидуация“ (6). Нервнофизиологичните механизми за това доминиране са свързани също с Доминантата на Ухтомски.

Човешкото поведение е сложен психо-био-социален процес, затова от огромно практическо значение е поетапното психофизиологично разбиране, оценяване и регулиране на поведението. В това се крие принципната невъзможност за създаване на един регулатор - "панацея" за много различни видове поведение едновременно, или за един вид поведение в различни условия. Обективно е необходим холистичен подход, обхващащ както средствата на психотерапията, хипнозата, самовнушението, автогенния тренинг и физиотерапията, така и препарати за поетапно пренасочване и намаляване устойчивостта и силата на съществуващата доминанта и създаване на нова. Такива много важни и сравнително безвредни са фитопсихофармакологичните препарати (и растенията за тях) въздействащи на централната нервна система и периферната нервна система и модифициращи (чрез невротрансмитери, невромодулатори, хормони и ензими) възприятията, чувствата, мислите и поведението при условно здрави хора или при пациенти.

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

За фитопрепаратите от значение е правилният подбор на растенията и технологиите за производство им от тях, съобразно природоклиматичните, агроекологичните и икономическите условия на България, което е възможно и оптимално само чрез „фармакотаксономичния“ метод, базиран на системния подход(16). С оглед на това, в основните психофармакологични лекарствени групи на международна квалификационна схема ние „вмъкнахме“ съответните лечебни растения и фитопродукти от тях(вкл.и собствени експериментално получени). Тълен обзор за това е даден в нашата дадена за печат книга от 2012 г.: Любомир Т. Пировски «Фитопсихофармакология на човешкото поведение».

Тук ще посочим само няколко примера:

1. Фитопрепарати - невролептици, действащи подобно на хлорпромазина са от растенията: Валериана (*Valeriana officinalis* L.); Решетка (*Carlina vulgaris* L., *Carlina acaulis* L., *Carlina acanthifolia* All.); *Passiflora incarnata* L.; Лайка (*Matricaria chamomilla* L. (22) и др. Растителните невролептици действащи подобно на резерпина: Зимзелен малък (*Vinca minor* L.); Лечебна овчарка, Чобанка, Попуш (*Petasites albus* L., *Petasites hybridus* L.) Дяволска уста (*Leonurus cardiaca*) и др.

2. Антидепресанти - от фитопрепаратите от тази група са известни „Esbericum“, „Removit“ и „Pefla-vit C“, съдържащи екстракт от Жълт кантарион (*Hypericum perforatum* L.), както и растението хиперакумулатор на Литиеви соли Мерджанче (*Lycium chinensis* Miller) (5,4)

3.Транквилизатори(фитопрепарати-анксиолитици)действащи подобно на диазепам са от растенията: *Amorpha fruticosa* L.; Калуна (*Calluna vulgaris* L.); Бутрак (*Xanthium strumarium* L); Хмел (*Humulus lupulus* L.); *Centranthus ruber* (12) и др. Фитопрепарати с антистресов ефект, подобряващи възстановителните функции на съня и синхронизацията в работата на различните мозъчни участъци са и от седативните растения със: бета-адреноблокиращ ефект: *Arnica montana* L.; Бял блатен смил (*Gnaphalium uliginosum* L.); съдържащи гамааминомаслена киселина: *Astragalus* и др.; с холиномиметичен ефект: Лечебен жаблек (*Galega officinalis* L.); Коприва обикновена(*Urtica dioica* L.); Лютива тлъстига (*Sedum acre* L.); ароматични растения с успокояващ и сънотворен аромат : Обикновен риган (*Origanum vulgare* L.); Градинска мащерка (*Thymus vulgaris* L.); Обикновен здра-вец (*Geranium macrorrhizum* L.) и др.; ароматични растения - адаптогени: Лютива мента (*Mentha piperita* L.); Чесън (*Allium sativum* L.) и др.; ароматични растения със стимулиращ аромат: Вратига (*Chrysanthemum vulgare* Bernh.); Калина, Офика (*Sorbus aucuparia* L.) и др. .

4.Психостимулатори наричани още психотоници, психоаналептици, психоенергетици, централни стимуланти (24) удачни за използване при създаването на нова, определяща вектора на поведение целесъобразна доминанта: някои холиномиметици (растителните-галантамин и физостигмин); и ноотропните средства и средствата на метаболитната терапия -

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

„еуметаболизаторите- пираце-там; Фитопрепарат "FAE"- собствен патент за изобретение BG № 60639 B1 /1997; алкалоидът Винкамин от *Vinka minor* L., *Arocinaceae*; Винпоцетин (Кавинтон); Ницегролин; Оротова киселина; Никотинова киселина (vit.PP); Органични киселини; Рибофлавин (vit.B2); Токоферол (vit.E); Полиненаситени мастни киселини (vit.F); и др.(11) Растителни ноотропи са: Жен шен (*Panax ginseng* C.A.Mey); Златен корен (*Rhodiola rosea* L.); *Maackia amurensis*=*Cladrastis amurensis* Rupr. Et Maxim.; Зимзелен (*Vinka minor* L., *Arocinaceae*). Растенията за фитопрепарати - стимулатори на централната нервна система, са: *Strychos nux-vomica* L., *Logania*-*cae*; *Securinega suffruticosa* Pall.; Челядник (*Echinops ritro* L., *Echinops sphaerocephalus* L.) (7). Тонизиращи растения за фитопрепарати с бета-адреностимулиращо действие са: Китайски чай(*Thea sinensis* L.); *Coffea arabica* L.; *Theobroma cacao* L.; Бодливолист джел = Кошличато-бодлива зеленика (*Ilex aquifolium*, *Aquifoliaceae*). Растения с адреномиметично, стимулиращо действие са :Тлъстига (*Portulaca oleracea*) Ефедра (*Ephedra distachya* L.); *Sida spinosa* L.; Копитник европейски(*Asarum europeum*) Растения-аналептици притежаващи н-холиномиметичен ефект са: Лобелия (*Lobelia inflata* L.); Багрилна жълтуга (*Genista tinctoria* L.); *Thermopsis lanceolata* R . B R .) . Растителни психостимулатори и адаптогени са: Ман-джурска аралия(*Aralia mandshurica* Rupr.et Maxim.); Жен шен (*Panax ginseng* C.A.Mey) ; *Echinopanax elatum* Nakai; *Codonopsis pilosulae* Naunfeldt.; Левзеа (*Rhaponticum carthamoides* Willd.); Китайски лимонник(*Schisandra chnensis* Turcz.);

Бръшлян(*Hedera helix* L.); Невен (*Calendula officinalis* L.)(9)

5. Растенията и психоактивните (психомиметични) вещества са: атропин, l-хиосциамин, скополамин от татул, беладона, мандрагора ; опиев мак(опиум, хашиш,морфин), канабис (тетрахидрокана-бинол), променящи нивото на някои невротрансмитери в мозъка и преди всичко на допамина с което активират „възнаграждащата система“ ; индоловите халюциногени свързани и със серотониновата обмяна , съдържащи съставки от типа на ЛСД(в мораво рогче-*Claviceps purpurea*, грамофонче-*Ipromoea purpurea* ; триптаминовете халюциногени (ДМТ-диметилтриптами -от *Acacia simplicifolia* кора- 0,86%, *Pilocarpus organensis* 1,06%, *Diplopterys carberana*-листа и др., и псилоцин и псилоцибин - от пандемичната гъба *Psilocibe cubensis* - разновидност от *Panaeolus* и *Stropharia cubensis*) ; бетакарболините - хармин и хармалин от зърнеш,седефче-*Peganum harmala*, които са ензимни инхибитори и позволяват натрупването на ДМТ, поради което се комбинират с него в амазонския чай „аяуска“ ; ибогаин- индолов алкалоид с халюциногенни и афродизиращи, активиращи феромоните свойства от кората на корените на два вида африкански дървета - *Tabernanthe iboga* и *Tabernamontana* ; салвинорин А - дитерпен с 23 въглеродни атома и без азотен атом, агонист на капа-опиоидните рецептори, от листата на *Salvia divinorum* ; и други.

6. Етеричните масла са отделна

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

полифункционална група фитопсихофармакологични препарати. Те под формата на аерозоли или масажни препарати могат да въздействат върху човешкото поведение.

За да илюстрираме казаното до тук, използваме като модели няколко собствени експериментални технологични разработки на галенови фитопсихофармакологични препарати за повлияване на човешкото поведение: Фитоневролептици: Вегетотропно (слабо М-холинолитично, спазмолитично, атропиноподобно действие от флавоновите гликозиди в цветните кошнички) и стимулиращо действие (от етеричното масло) върху ЦНС (продълговатия мозък), при големи дози преминаващо във фаза на депресия, главоболие и обща слабост, избрахме Лайка (*Matricaria chamomilla*) Освен етерично масло за парфюмерийната и козметична промишленост (с Хамазулен 3%, отн.плътност 0,8990- 0,9300, естерно число 350), от Лайката получихме и Течен Екстракт 1:1 с 70% C_2H_5OH (с α -бизаболол 0.028%; флавоноиди (и апигенин) (като кверц.) 0.43%, отн.плътност 0,9450, сух остатък 18%; след 30 месеца лагериране отн.плътност 0,9316; сух ост.12,58%), по технологичния метод на реперкуляция, за фитопрепаратите «Фитолан», «Немол» и «Булазокален» с противовъзпалително, силно спазмолитично, адаптогенно, бактерицидно и фунгицидно действие (14) и CO_2 екстракт (с Прохамазулен 0.4%, отн.плътност 0,9256, естерно число 77 (15)). Определянето на съответните биологично-активни вещества в екстрактите става чрез тегловен анализ, спектрофотометрично при 425 nm. и чрез

газова хроматография. Анализират се и за липса на патогенни микроорганизми.

Фитоанксиолитици (транквилизатори): Фитопрепаратът, получен по собствено "Know-how" и изследван от нас е Екстракт-концентрат на Диенови Валепотриати ("валтратна фракция", която като стандарт се състои от 85% валтрат; 0,7% изовалтрат и 14% хомовалтрат) от корени на растението *Centranthus ruber*, *Valerianaceae*, сорт "Мадара". Подобен препарат е получен и изследван и по-рано (16,25,23) като добивът е 3 - 8% спрямо дрогата, а валтратната фракция е 80 - 85% спрямо тоталния екстракт от нея, като съдържанието в дрогата е 6 - 7% общи валепотриати. При съхранението на този препарат, въпреки използването на антиоксиданти - стабилизатори (0,05 - 0,1% бутилхидроксианизол) и влага под 0,3% при 00С, разпадането на валепотриатите е 10% след 6 месеца, а без антиоксидант - 100% след шест месеца. При нашият препарат добивът на общ екстракт спрямо дрогата е 3,4%, а валтратната фракция е 81,19% спрямо тоталния екстракт от нея, като при това в нея изовалтратата е 1,04%; валтратата е 73,62%, а хомовалтратата е 25,34%. При това, след еднократно допълнително пречистване, при съхранение на този препарат за 36 месеца без добавянето на никакви стабилизатори при + 50С на тъмно в хладилник, повторният анализ на същия HPLC апарат и метод (в НИЛС - ИАП, П.Пашанков) даде следните резултати: валтратна фракция 111,7% като в нея: изовалтрат-0,99%; валтрат-72,42% и хомовалтрат-26,59%. Вижда се, че препаратата след пречистването се

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

е обогатил на по-тежките валтратни фракции (относителното му тегло се е увеличило), за сметка на съпътстващи вещества, като по този начин неговият количествен състав спрямо "валтратна фракция" се е подобрил с 37,5%, а количествените разлики между отделните му съставки са незначителни - между 1,5% и 5%. При това срокът на годност (промотиран от запазените в екстракта естествени, присъщи на растението антиоксиданти-Vit.F и др.) на нашия Концентрат на Диенови валепотриати е стабилно три години, при запазено количество на валтратната фракция, тоест запазено биологично действие и премахване на вредните окислени продукти - евентуално-възможни канцерогенни вещества(26). Това позволява включването му в редица целесъобразни фитопсихофармакологични препарати с анксиолитично, антиагресивно и аналгетично действие, особено за промоция на човешкото поведение при анисоциални поведенчески синдроми и сексуални извращения.

Фитопсихостимулатори,фитоадаптоген и и фитонотропи: *Haberlea rhodopensis* Frisv., *Gesne-riaceae* (Родопски силивряк), субфамилия *Didymocarpeae*, е балкански реликтов ендемит, разпространен основно в Родопите (поречието на р. Чая в района на с. Бачково, поречието на р. Арда край язовирите „Кърджали“ и „Студен кладенец“, местността „Чудните мостове“ в Триградското ждрело, с. Гела, Смолянско, в някои райони на Гърция и др.) и в някои части на Средна гора и Централна Стара планина. Известно е сред местното население като Силивряк, Китара, Стирака, Орфеево цвете и Шапичева билка.

Основното съединение в видовете *Haberlea rhodopensis* е фенилетаноидният гликозид „myconosid“ представляващ в химично отношение 2-(3,4-dihydro-xyphenyl)3-caffeoyl- β -allopuranoside(Jensen, S.R., 1996) , като при *Haberlea rhodopensis* остатъкът от кафеинова киселина е дехидриран. За охарактеризиране на фитопродуктите от *Haberlea rhodopensis* за фитоадаптогенни и фитопсихотропни галенови препарати, като част от цялостното им фармакологично проучване , беше и определянето на антиоксидантния потенциал на тотален екстракт от листа на *H. rhodopensis* Friv., мацерирани за 48 часа в 70% водно-алкохолан разтвор с последваща дестилация на алкохола във вакуум-изпарител до съотношение «дрога/течна H₂O-фаза» 1:3 и 1:1,произведени от нас, като количеството на екстрактивните вещества варираше между 0,098 и 0,113г/см³ (средно 0,105 г/см³). Антиоксидантният ефект беше оценяван чрез определяне активността на тоталната (Cu-Zn and Mn) супероксид дисмутаза (СОД) по метода на Sun et al. Установено беше, че *H. rhodopensis* Friv би могла да представлява интерес от фармакологична гледна точка като източник на биологично активни вещества с антиоксидантно и цитопротективно действие в дози 1-5 ml./kg.т.м. i.p. Това, заедно с установената практически нетоксичност на водния(след отдестелирането на етанола) екстракт от *Haberlea rhodopensis* (LD₅₀=14,9 ml/kg т.м. i.p. и per os от 1 до 12 g./kg b. w.) може да се окаже перспективно от гледна точка на

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

повишаване на антиоксидантния потенциал на клетките и да намери приложение за профилактиката и лечението на различни хронични заболявания(17,2,3).

Беше определено и влиянието на произведен от нас, тотален течен екстракт в съотношение 1 : 3, на дрога от изсушени листа от *Haberlea rhodopensis* с втори есктагент (диметилформаид), върху процесите на висшата нервна дейност, в същите практически нетоксични дози както при водния екстракт(1 или 5 ml/kg т.м. per os.). Беше установено, че продължителното приложение на този екстракт подобрява краткосрочната и не влияе върху дългосрочната памет на плъхове. Това улеснява изработването на условни рефлексии при плъхове. Двигателната активност и познавателния рефлекс на животните в открито поле не се променят под влияние на екстракта (18). Тези данни позволяват да се продължат изследванията и в посока фитопсихостимулатори и ноотропи с адаптогенно действие(с антиоксидантно и цитопротективно действие и за бързо и по-лесно изработването на условни рефлексии, включително при формиране на нова Доминанта в мозъка).

Изводи : Растенията могат да ни разболеят, поробят и убият(психомиметици и др.), могат да ни спасят и освободят(психостимулатори, ноотропи и др.), могат да ни направят спокойни и безчувствени(невролептици, транквилизатори и др.) или весели и влюбени(антидепресанти, афродизиаци и др.). Растенията ни хранят, обличат, защитават. Растенията ... все пак са само растения. Древногръцкото прозрение, че „човекът е мярка за всички неща“ още от

Хераклит, Сократ, Платон, Аристотел, днес е още по-актуално. Най-важната характеристика на човешката личност е сферата от нейните потребности и мотиви, нейната Доминантна система от ценности. Доминантната „за себе си“ предразполага да виждаш в партньора си (по свой образ и подобие) или враг или конкурент и да строиш поведението си, взаимоотношенията си с него, въз основа съотношението на силите. Доминантната „за другите“(отново по свой образ и подобие) предразполага към обратното. Затова враждебността, агресията в представите ни за другите често е свързана с актуалната потребност „за себе си“, а дружелюбността - с актуалната потребност „за другите“, като в своето и в чуждото поведение, търсиш съвпадения, близост, общност на интереси. И точно тук се проявява един човешки парадокс - няма нищо по-ценно и по-малко търсено от споделените и подарените знания! И все пак, колкото повече подаряваш от себе си „на другите“, толкова по-богат ставаш и „за себе си“! Ето това човешко поведение и неговото регулиране, беше цел на тази статия.

Литература: 1. Андреев Т., Неизвестният е оръжия, СИЕЛА, София, 2003; 2. "Autonomic & Autacoid Pharmacology" сп. 2009г; 3. BG/NEUROBIOLOGY / DOCUMENTS/PHARMACOLOGIA 2009; 4. Brooks R.R., Biological methods of prospecting for minerals, John Wiley & Sons, пер. Москва "Недра", 1986; 5. Иванченко В.А., А.М. Гродзинский, Т.М. Черевченко, А.Ф. Лебеда, Н.М. Макачук, В.В. Снежко Фитоергономика,

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

- Академия наук Украинской ССР, Киев, „Н а у к о в а думка“, 1989; 6. Йоланде Якоби, Психологията на К.Г. Юнг 1940, прев. И-во „Пеге Ар蒂斯“ Плевен 2000; 7. Йорданов Й., Кр. Иванов, Ехинопсин-влияние върху психичния темп и работоспособност у млади здрави доброволци, НИХФИ, София, сп. МБИ №1 /1979; 8. Каркищенко Н.Н., Психоунитропизм лекарственных средств, Москва, „Медицина“, 1993; 9. Коновалова О.А., Рыбалко К.С., Биологически активные вещества *Calendula officinalis* L., Обзор, «Растительные ресурсы», т.26, выпуск 3, 1990, с.448-463; 10. Манолов П., Маревков Н., Фармакологични проучвания на *Centranthus ruber*, Експ. Мед. и морф. XX, 1981, №1 с.42-46; 11. Овчаров Ради, В. Георгиев, Фармакология на работоспособността сб., «М.иФ.», София, 1985; 12. Павлыгина Р.А. Стадия специализации доминанты и целенаправленное поведение, Журн. Высш. Нерв. Деятельности, 1985, Т.35, №4, с.611-624; 13. Пирвов Генчо Д., Любен Н. Десев, Кратък речник по психология, София, 1981; 14. Пировски Л. Проучване възможностите за производство на лекарствени фитопродукти на територията на НТПК „Българска роза“ гр. Казанлък, АИС „Сирена“- София, 1986; 15. Пировски Л. Проучване за внедряване в НРБ на метод и технологии за получаване на БАВ чрез екстракция с втечени и в свръхкритично състояние газове. I Национален конгрес по фармация 7-9.X.1988 г., София; 16. Пировски Л.Т., Пировски Н.Л., Психофармакология на любовта, в кн. „Магия бяла в лунна нощ“, „Бон“, Благоевград, 2008, ISBN 978-954-8118-87-3; 17. Radev, R., Sokolova, K., Tsokeva, Zh. Pyrovski, L. Antioxidant activity on total extract of *Haberlea Rhodopensis*, Poster Presentations, VI National Congress of Pharmacology, 01-04.10. 2009, Varna; 18. Радев Рад., Радев Ст., Соколова К., Цокева Ж., Китанов Г., Недялков П., Лазарова Гр., Пейчев Л., Попов Б., Гълъбов А., Отчет на проект № 09/2007 МФ на ТУ-Стара Загора и ФФ на МУ-София, „Фармакологична характеристика на лекарственото растение *Haberlea rhodopensis* Frisv., 03.2010.; 19. Стаматов Р., Минчев Б., Психология на човека, „Хермес“ Пловдив, 2003; 20. Симонов П.В., Доминанта и условный рефлекс, Москва, „Наука“ 1987; 21. Симонов П.В., Лекции о работе головного мозга, И-тут психологии РАН Москва, 1998; 22. Турова А.Д., Э.Н. Сапожникова, Лекарственные растения СССР и их применение, М.: Медицина, 1983.; 23. Soos, Erich, Die phytotherapeutische Beeinflussung von Erkrankungen des Nervensystems, 1978; 24. Темков Ив., Киров К., Клинична психофармакология, София, „М. и Ф“ 1976; 25. Ханджиева Н.В., Валепотриати във *Valeriana officinalis* L. и *Centranthus ruber* D.C., Дисертация, Институт по органична химия с ЦФ при БАН, 1986г.; 26. Wichtl M., Cancerogene Substanzen in höheren Pflanzen// *Parm.Ztg.*-1989.-Bd.134, №27-s.9-16.

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

Фитопсихофармакология на човешкото поведение

Любомир Т. Пировски

Държавна психиатрична болница «Д-р Г.Кисъев» гр.Раднево

Lyubomir T. Pirovski
DPH "D-r G.Kisiov" Radnevo, Bulgaria

Резюме: Чрез нервнофизиологичните механизми, свързани с Доминанта на Ухтомски определяща вектора на човешко поведение и чрез научно класифициране на лечебни растения и фитопродукти от тях (включително и собствени, експериментално получени) в основните психофармакологични лекарствени групи на международната им класификация, модифициращи поэтапно наличната Доминанта в мозъка на човека, както и възприятия, чувства, мисли и поведение при условно здрави хора или при пациенти, фитопсихофармакологията като системен холистичен начин на мислене и терапия, става добър съвременен инструмент за информиран избор и съзнателно управляване от човека на своето поведение като процес на активно взаимодействие между личността и биосоциалната среда и за използване резервите на психиката си за самоусъвършенстване и здраве. Посочените знания и методи са обединени на съвременно ниво чрез "фармакотаксономичен" и "био-психо-социален" системен подход.

Abstract: By neurophysiological mechanisms associated with Uhtomski dominant defining the vector of the human behaviour and through scientific classification of medicinal plants and phyto products from them (including own experiments) in the main psychopharmacological drug groups by their international classification, modifying in stages the available Dominant in the human brain as well as the perception, feelings, thoughts and behavior in conditionally healthy people or patients, the phyto-psycho-pharmacology as a holistic systematic way of thinking and therapy is a good modern tool to make informed choices and consciously manage our own human behavior as a process of active interaction between the person and the biosocial environment and for using the mental reserves for health and self-improvement. These skills and techniques are combined on a present level by the use of "pharmaco-taksonomic" and "bio-psycho-social" systems approach.

Франчайз бизнес - за и против



Сред онези, които се питат "какъв бизнес да започна", често се появява идеята да последват някой, който вече се е утвърдил в това, което

прави. Казано с други думи, ориентират се към франчайз бизнес.

За хората, които не знаят за какво иде реч, нека да поясня. Думата идва от английското franchise и означава "лицензия", "привилегия". В нашия случай, представлява отношения, при които срещу заплащане и други уговорени чрез договор условия, може да се придобие право за използването на един вече готов модел за успешен бизнес, който е успял да се утвърди във времето.

За прототип на съвременната система на франчайзинг е приета да се счита системата за продажба и обслужване на шевните машини Singer. През 1851 г. фирмата Singer Sewing machine company на Айзък Сингер поставила в САЩ началото на тази практика. В последствие и други започнали да въвеждат подобни взаимоотношения, а също и да ги видоизменят.

Като за всяко нещо, освен предимства и тук се съдържат и недостатъци.

Предимствата могат да бъдат в следните аспекти:

1. Администрацията за франчайзополучателя се опростява, защото функцията на регионални мениджъри може да се поеме от бизнес-партньорите, ако това е уговорено в договора.

2. В някои договори за франчайз е заложено, че франчайзодателя се ангажира да извърши подбора и обучението на персонала, да въведе система за качество, да спомогне покупката на оборудване и други, което значително намалява разхода за стартирането и намалява риска.

3. Може да се получи стабилен доход и това в последствие да доведе до възможност да се

направи планиране на развитието на начинания и в други нови насоки.

4. Обикновено не се налагат специални огромни вложения за реклама.

5. Получаването на достъп до знанията на вече утвърдил се как се постига успешен бизнес.

Недостатъците са следните:

1. Франчайз бизнесът не е законово уреден на нужното ниво в българското законодателство и това може да се окаже голям минус в определен момент, най-вече, ако нещата не потръгнат и се стигне до съд при отсъствие на адекватна законодателна защита на ощетения.

2. Възможно е да се окаже, че са наложени правила, които трябва да се спазват, дори да носят негативи.

3. Франчайзополучателят може да бъде задължен да купува материали и други от точно определени доставчици и при точно установени цени. Така, ако намери по-добър вариант за цени, то няма да има как да се възползва от това.

4. В някои случаи чрез договора се налагат огромни ограничения върху новия бизнес, които могат да му попречат да се развие, а в същото време се очаква да плаща съобразно договора.

5. Вероятно е да се окаже, че не са предоставени всички необходими данни, за да се направи печеливш бизнес.

6. Неприятен вариант е включването в пирамида.

7. Няма гаранция, че провалът на други, които също са се включили, няма да повлече всички.

Автор: Людмила Боянова

(икономист и психолог)

Рубрика: “Нещата от живота”

Ако си дал... Или добрите хора в моя живот. За моята майка.



Тази статия ще посветя на майка си. Моята майка е олицетворение на енергията и позитивизма, но нека ви разкажа.

Бивша парашутистка и настояща туристка, Мама е вечно в движение и току ми праща снимки от поредния туристически преход из планините ни. А животът и никак не е бил лек. На 33 години Мама остана вдовица да отглежда мен и брат ми (още невръстни деца). Как успяваше да се справи с всичко, не знам, но нямаше летуване, лагер или екскурзия в училище, на които аз и брат ми да не сме отишли.

Докато родителите на съучениците ни им казваха как ще ги накажат, ако не се справят с някоя задача, то Мама казваше, че тя знае, че можем. И съответно ние успяхме. Успяхме, защото щом Мама, знае, че можем, значи можем!

И не, че не ни е наказвала. Ние, като всички деца, правехме и бели и си отнасяхме наказанията, но винаги придружени с думите: „Много ви обичам и искам да сте най-добрите!“. Такова наказание те кара другият път да се постараш да си добър, вместо да

разочароваш Мама, която те обича и когато не си, ама никак, за обичане.

Ние пораснахме, а Мама още е до нас да ни дава кураж, да ни помага, като се грижи за внуците. Да вярва в нас, когато сами загубим вяра в себе си. Вече е на пенсия, но е все така енергична и усмихната. Винаги е готова да се впусне в поредното приключение. И винаги намира сили да ни подкрепи и да ни вдъхне не просто кураж, а увереност, че можем да се справим с поредното предизвикателство, което ни сервира живота.

Понякога излиза с мен и моите приятелки на кафе, да даде на всички ни кураж, да ни зареди с несекващата си енергия и да ни усмихне деня.

Да си призная, тайничко много се гордея, че имам такава прекрасна майка, която всички харесват.

Обичам те, Майче!

Благодаря ти, че точно ти си моята майка!

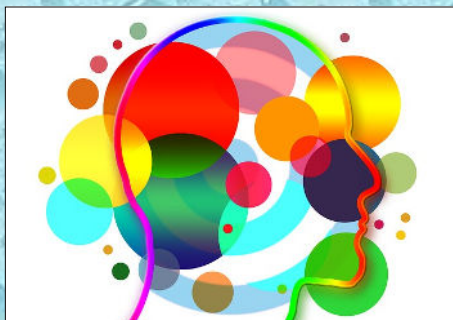
Благодаря ти, че аз и брат ми пораснахме много обичани!

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова

Възникване на идеите и поява на позитивната психология- част 2



Пионерът в позитивната психология е Мартин Селигмън, който поставя основите ѝ, докато е председател на APA (American Psychological Association). За начало се смята периода 1996-1998 г. От 1967 г. нататък Селигмън в проучванията си акцентира на един важен въпрос: „Как да направим хората по-щастливи?“. Той стига до заключението, че трябва да предложим на хората един

Ø Приятен живот

Ø Добър живот

Ø Смислен живот

Приятното е свързано по-скоро с хедонистичното начало у човека, стремежът към удоволствие. Селигмън е на друго мнение; според него приятният живот накратко е способността и възможността да създаваме у другите положителни емоции и възможност да ги запазват по-дълго.

Въпросът е как да го постигнем. Това са основните нива от пирамидата на Маслоу - храна, сън, сигурност, принадлежност и признание.

Но за да се случи тоа е нужен баланс. За да постигнем това Селигмън предлага следните подходи

Ø Благодарност и прошка за миналите грешки, както към другите, така и към себе си

Ø Знание и умение да се справяме с отрицателните емоции в настоящето;

намиране на нови начини и подходи да бъдем щастливи

Ø Поглед в бъдещето с надежда и оптимизъм

Добрият живот е не просто сила, власт и богатство. Щастието е достигането на нашия потенциал, което ни кара да се чувстваме по-пълноценни, по-свободни, респективно по-щастливи.

Мартин Селигмън и д-р Кристофър Питърсън определят 6 добродетели и 24 сили на характера, присъщи за позитивната психология и нещата, върху които трябва да работим всеки ден.

Шесте сили са:

Ø Мъдрост и любопитство

Ø Смелост

Ø Любов и хуманност

Ø Справедливост

Ø Темперамент

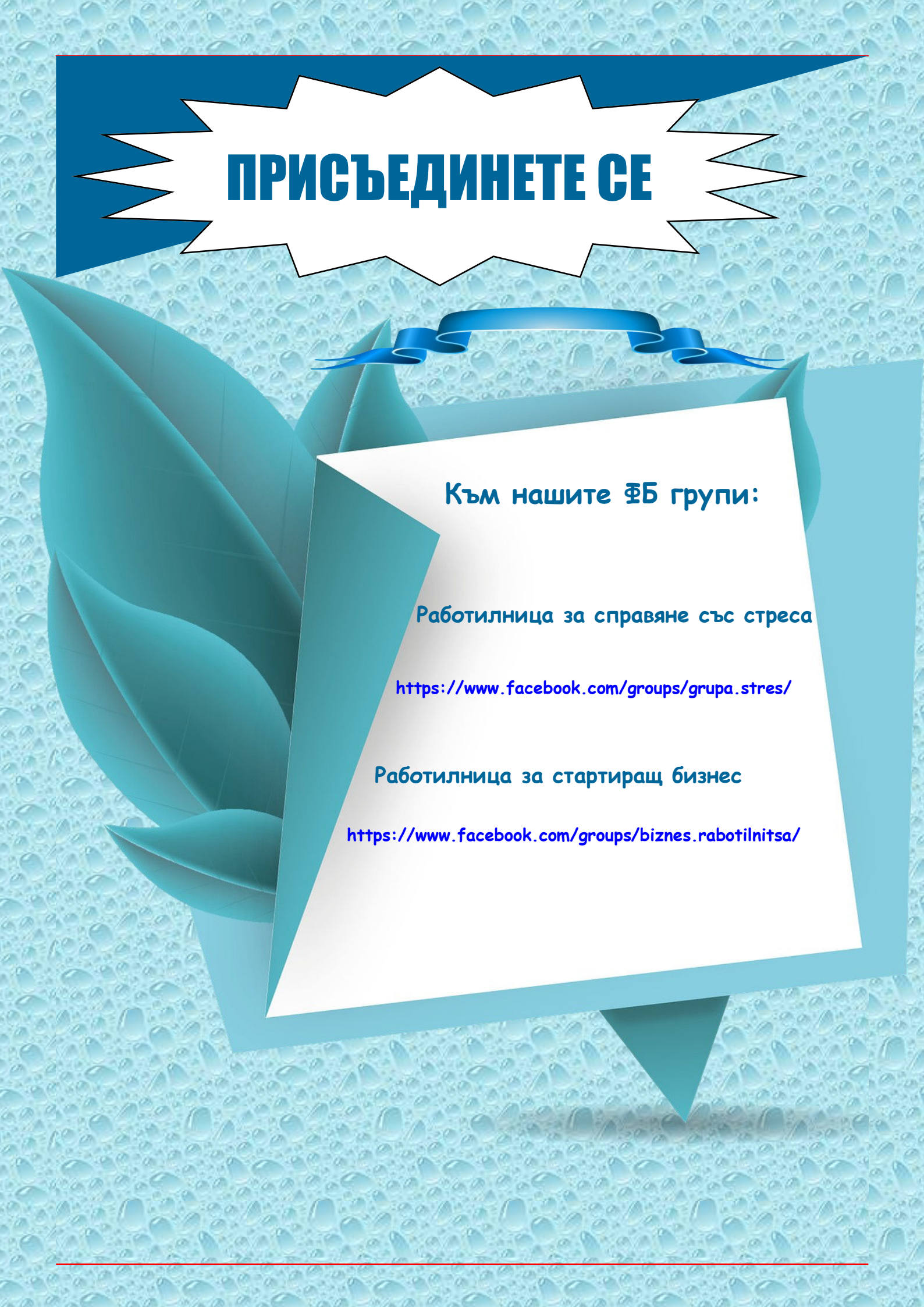
Ø Духовност/трансцендентност

Всяка една от тези добродетели е извлечена и анализирана от човешката история, култура, че дори от древните текстове.

Смисленият живот е в същността си алтруизъм и е тясно свързана с върха на пирамидата на Маслоу. Това е практикуването на доброта, изкуството да надскочиш стемежа към собственото си удоволствие и да се посветиш на другите.

(следва)

Автор: психолог Димитър Делийски



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/>



ЕКИП, за информация: [КЛИК](#)

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 [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.

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:

Психолог Димитър Делийски

<https://deliyski-psychologist.blogspot.com>

dylone@abv.bg

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

LinkedIn

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

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>