

е-списание за психология

# ПСИХИКА



Брой 3  
януари 2018

ISSN 2603-4433



# Съдържание:

Стр. 1 - Социалните мрежи и влиянието им върху нас

Стр. 3 - Пет грешки при възпитанието на дете, които не бива да се допускат

Стр. 7 - Удобният човек

Стр. 9 - COMING OUT реакция

Стр. 11 - Досиетата X- или за "БЕДНИТЕ" пенсионери...

Стр. 13 - За секса, любовта и още нещо...

Стр. 15 - Рубрика: Въпроси към психолога





## Социалните мрежи и влиянието им върху нас



Социалните мрежи - една от провокациите на 21 век или просто средство за по-лесна и по-достъпна комуникация с хора от цял свят. Те така са ни завладели, че буквално не можем да отлепим очи от екрана на таблета/телефона.

На колко от вас им е направило впечатление например как компания, отишла на кафе, „скролва“ нещо? Няколко човека, вместо да използват свободното си време, за да се забавляват и да обменят думи „очи в очи“, харесват, споделят и тагват. Признавам, че и на мен се е случвало, но в подобна ситуация съм била провокирана да си разглеждам телефона, когато виждам, че човекът, с когото съм излязла на кафе, прави същото. На това му се казва „скука“ и „неуважение“. Неуважение към

него, него и него. Скука от нямане какво да се прави и стигаш до извода, че май е било по-добре да си останеш вкъщи, щом уж така готино ще си прекарваш на кафе.

Объркано стана, нали? Е, благодарете не само на социалните мрежи, но и на всички технологии, които са около нас и които объркват света ни.

Скоро бивш ръководител на една от социалните мрежи каза, че хората са били програмирани от употребата на социалните мрежи, макар и да не осъзнават това. В момента те са изправени пред решението до каква степен са готови да се откажат от „интелектуалната си независимост“ в тяхно име.

Британски журналист и изследовател, преподаващ „Дигитална журналистика“, смята, че съвременният човек се опитва да запълни емоционалните си празнини чрез своя „feed“, но всъщност по този начин ги разширява. Психолозите пък дефинираха зависимостта от интернет като „зависимост от социалните мрежи“.



## Социалните мрежи и влиянието им върху нас

Покрай социалните мрежи зачестиха множество случаи и на кибертормоз. Статистиката сочи, че над половината от тийнейджърите са били обект на онлайн тормоз и приблизително същият брой са участвали в него. При подобен вид тормоз се изпращат заплахи, обиди, разпространение на невярна информация за личността, за да му навреди и много други. Над 25% от тийнейджърите са били многократно тормозени чрез мобилните си телефони или интернет.

Тази информация трябва да ни предостави обратна връзка относно това доколко са полезни социалните мрежи за хората и доколко разрушават, макар и бавно, пълноценната комуникация между тях. Разбира се, интернет е чудесно средство за общуване между хора, които по стечение на обстоятелствата са далеч един от друг. Тогава видеоразговорите са идеална алтернатива за скъсяване на дистанцията. Много приятели, близки и роднини са заминали извън родината. Но в случая не говорим за това. **Хубаво е да си зададем някои въпроси:**

- Съществуването ни зависи ли от това колко likes ще имаме?

- Колко важно за нас е да сме уведомени кой каква снимка е качил, къде е направена тя, какво даден потребител яде в момента, кога се е събудил?

- Ще ни затрудни ли да честитим рождения ден на приятел по телефона, отколкото да го „tag“-нем под някоя картичка и отдолу той да ни изпрати просто емотикон?

- Ще станем ли по-милосърдни и по-човечни, като споделим някакъв банален текст как сме против това и онова?

- Ще придобием ли по-голяма смелост да казваме директно какво мислим, а не да се „спасим“, че „може да го напишем“?

И още подобни въпроси.

Няма как да оставим настрана новите технологии. Както и социалните мрежи. Наистина, в забързаното ежедневие, в което живеем, те са ни необходимост. Но поне докато сме с любимите хора, да се опитаме да обърнем заслужено внимание на тях, а не на „приятел“ от нашите 500+. Защото „приятелите“ в социалната мрежа лесно се изтриват, но приятелите с истинско П остават с нас и в добро, и в лошо.

**Автор:** психолог Мария Коева



## Рубрика: "За нашите деца"

### Пет грешки при възпитанието на дете, които не бива да се допускат



Когато родителите допускат грешки във възпитанието на детето, именно детето плаща за тях. Детството оставя отпечатък върху целия по-нататъшен живот на човека, затова способът за възпитаване е важен.

Но ако тези грешки се преодолеят, тогава се дава шанс за цели поколения напред да получат най-доброто развитие. Част от тези грешки са масово допускани до степен да се приемат в самото общество не като грешки, а като нещо не само нормално, но едва ли не положително.

Най-често допусканите 5 грешки при възпитанието на децата, които с лекота могат да се избегнат, са следните:

**1. "Ако не си такъв, какъвто аз искам, то няма да те обичам повече".**

**Какво се случва:** Родителите често прибегват до тази реплика, когато се почувстват безсилни да си наложат волята над детето.

Примерно, детето отказва да тръгне от детската площадка, а майката му казва: "Остани си тогава сам, аз не те обичам повече, щом като не искаш да се прибираме". И тръгва бавно с надеждата да е успяла да изнуди детето да я последва.

Реакцията на детето обаче винаги е неприятна за майката под една или друга форма.

Детето или веднага чувства безсилието и фалша в една такава закана и продължава да си играе без въобще да се трогне. Или е ужасно наранено от думите и поведението на майка си и започва неистово да реве.

Такова поведение от страна на майката е първата копка за голяма пропаст, която да зейне в един момент, най-вече в тийнейджърските години, когато системно нараняваният като дете с фалш и с тежки думи младеж, да се откаже да комуникира с родителите си и да слуша за каквото и да е.

**Как може да се избегне:** Като се каже "Аз винаги ще те обичам, но твоето поведение в момента не го одобрявам!", а после да се намери културен начин да се постигне съгласие с детето.



## Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 3

### Пет грешки при възпитанието на дете, които не бива да се допускат

#### 2. "Трави каквото искаш, все ми е тая".

**Какво се случва:** Тази реплика често пъти се казва от родители, които не искат да има напрежение и да се спори с детето, особено, ако то е проявило своя инат в дадена ситуация и много държи да направи някоя огромна глупост, за която родителят веднъж вече е предупредил и не му се повтаря. Родителят си мисли, че детето ще се поучи от грешката си. А детето обаче мисли съвсем друго. Вариант е да реши, че родителят му изпитва безразличие към него и към всичко, което прави и да влоши поведението си още повече. Или да се почувства неспособно да направи разлика от правилно/неправилно и да почне да кара наред, без да се интересува от последствията. Може да се нарани, докато "прави каквото си иска", следвайки указанията, че на родителя му е все тая и след това да обвини безмълвно родителя си за неполученото съдействие да се предпази. В крайна сметка отново е налице отчуждението от един момент нататък.

**Как може да се избегне:** Като се каже "По този въпрос аз въобще не мога да се съглася с теб, но те обичам и искам да ти помогна, затова нека да обсъдим нещата. Винаги,

когато желаяш, можеш да ме потърсиш за мнение и съвет." Избягвайте да се държите по начин, чрез който детето да чувства безразличие и се опитайте да изградите приятелски отношения, колкото и да е трудна ситуацията и голям инатът на детето. Не го чакайте да порасне, за да се научи. То иска да учи от вас сега и веднага.

#### 3. Прекалена строгост.

**Какво се случва:** Родителят си мисли следното. Детето е длъжно да слуша възрастните, защото те са живели повече и са винаги прави по отношение на детето. Дискусии по този въпрос за забранени. Освен това няма нужда да се обяснява какво и защо възрастните правят. От гледна точка на детето обаче е друго. То получава един куп скандали и забрани, длъжно е да се държи като робот и да следва послушно всяка заповед. И въобще не разбира защо трябва да прави всичко това. До един момент, когато навлиза в младежките си години и започва да третира родителите си като извънземни и или системно започва да отсъства от дома си, попадайки под влияние на неподходящи приятели, или се затваря в свой



## Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 4

### Пет грешки при възпитанието на дете, които не бива да се допускат

собствен вътрешен свят, само и само да няма нищо общо с родителите си и да избягва комуникация с тях. И двете са страшни като последици. Забъркването с неподходящи хора може да вкара младежа в затвора. Затварянето в измислен свят пък е означител за липса на подготовка за навлизане в живота на възрастните и неспособност за справяне, за вземане на самостоятелни решения. От там, за неуспешен старт в живота, невъзможност за задомиаване и други.

**Как може да се избегне:** Убеждаването е по-добро от строгостта. Винаги трябва да се убеждава детето кое и защо се прави по начина, по който се прави и винаги да се оставя възможност за обсъждане. Ако детето има нужда от допълнителна информация, за да разбере нещо, то тя не трябва да бъде спестявана, а пригаждана към нуждите на детето. Не го чакайте да порасне, за да разбере само. Обяснете му вие.

#### 4. Грандиозните планове.

**Какво се случва:** Родителят си мисли "Знанието и дипломите дава по-добри шансове. И моето дете сега ще ходи на допълнителни уроци по математика, български език и литература, да не забравя и спорта, и това, и онова, и следващото. След което ще има блестящо бъдеще. Искам само най-доброто. Няма

значение, че на детето не му харесва, защото като мине време и ще оцени какво правя."

Детето обаче се чувства като натикано в клетка. Може да се страхува да разочарова родителите си, ако откаже да занимава или ако се провали и да прибегне на по-късен етап към хапчета и наркотици, в началото уж защото обещават по-добро справяне с ученето, а после вече от зависимост.

Аналогично може да развие хранителни разстройства. Или пък да отиде в другата крайност. В мига, в който поотрасне малко, да избяга самоинициативно от клетката и да почне да прави каквото си иска и да не се съобразява въобще с родителите си, до степен умишлено да си съсипе бъдещето, като откаже да запише университет, тъй като е успяло завинаги да намрази ученето.

**Как може да се избегне:** Детето не трябва да се претоварва. Особено с неща, които мрази да прави. Трябва да му се оставя лично свободно време, да има своите игри и да има демонстрация на разбиране и подкрепа от страна на родителите и за личните хобита на детето.



## Рубрика: “Нашите деца”

Продължение от стр. 5

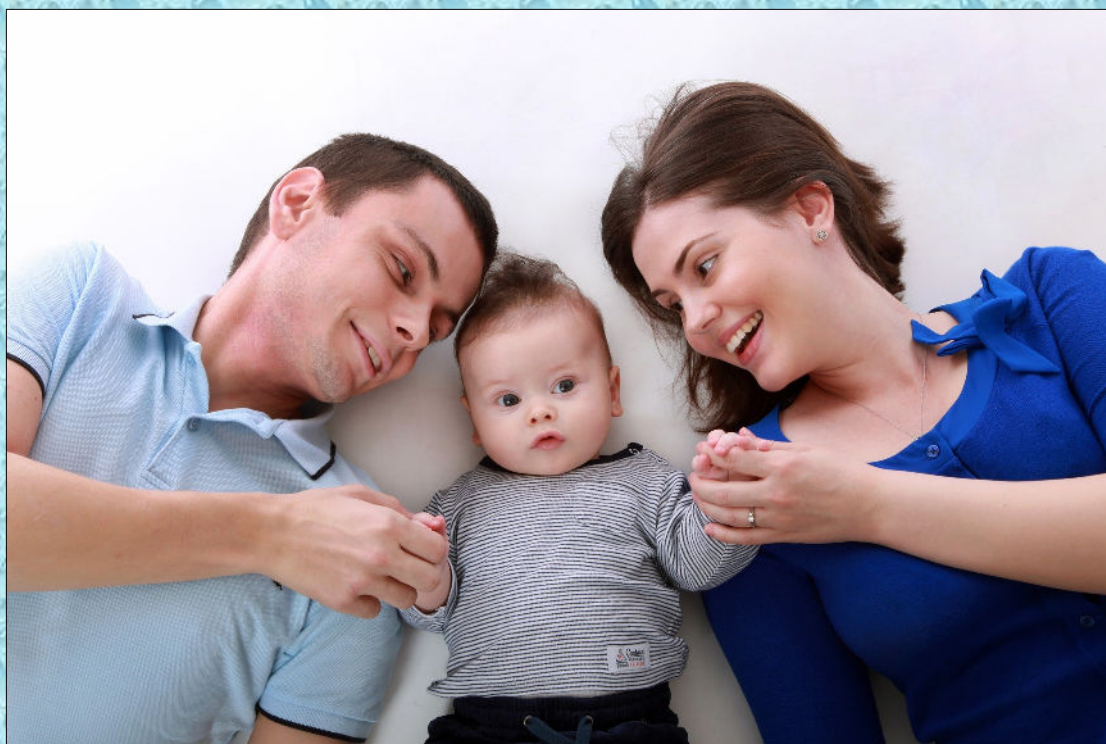
**Пет грешки при възпитанието на дете, които не бива да се допускат**

### 5. Много малко време, което да се отделя за детето.

**Какво се случва:** Родителят е претоварен. Работи, хиляди грижи го притискат, чуди се коя сметка да плати по-напред, кой проблем по-напред да разреши, как да осигури пари за семейството и детето. Прибира се преуморен и иска просто почивка. Счита, че детето разбира това, че не се заема да поиграе с него. Детето обаче не го разбира. То има въпроси и нужда от внимание. И като не ги получи у дома си, започва да ги търси и намира навън. Там обаче няма гаранция, че ще получи най-доброто за развитието си. Крайните резултати може да бъдат много лоши.

**Как може да се избегне:** В този случай качеството е по-важно от количеството. Трябва да има вечер дори да е само половин-един час, отделено специално време, в което детето да почувства колко е важно за родителите му да правят разни неща заедно, дори да е само да си говорят. Трябва да получава нежност и подкрепа, уверение, че винаги може да каже за проблемите си на родителите си или просто да поиграе с тях. Така се чувства защитено и при необходимост от съвет, ще го търси у дома си, а не на улицата.

**Автор:** психолог Людмила Боянова





## Удобният човек



Удобният човек е такъв човек, който винаги се стреми да угоди на другите. Когато разговаря с околните, тонът му е възможно най-мекият и е склонен да се съгласи със събеседника си, дори да е убеден, че му говорят неверни неща или абсолютни глупости.

Не иска да попадне в никакъв спор или конфликт, не заема ничия страна, никога не отстоява и собствената си позиция. Вечно се страхува да не разстрои, обиди, ядоса или натъжи някого. До степен да забрави за себе си. При най-малката критика веднага губи увереност в себе си и започва да се чувства ужасно. Ако все пак попадне в ситуация, в която се налага да действа безкомпромисно, то сърцето започва да бие лудо, тялото отказва да се подчинява на волята, а погледът

започва да шари на всички страни в търсене на помощ от някой друг.

Удобният човек, това е някогашното послушно дете, което винаги е правило точно това, което родителите му са искали от него, изкарвало е отлични оценки в училище. Дете, полагало старателност във всичко, за да угоди на вечните претенции на родителите към себе си. Родителите са давали своето одобрение, а малкият удобен човек е бъркал одобрението с родителска обич. Вече пораснал, удобният човек развива нова зависимост, тази от мнението на околните.

За цялото това поведение, порасналият удобен човек си има оправдание. Ако го питате, то той се грижи по този начин за другите. Или си е просто срамежлив в повече. Така скрива от себе си, че основният мотив за всичко е чувството на страх и на свързаните с него чувства на вина и на срам.

Също така удобният човек дълбоко в себе си желае да бъде възприеман като най-добрият приятел. Исква другите да го възприемат като верен и надежден във взаимоотношенията. Готов е буквално на всичко.



## Удобният човек

Но другите въобще не оценяват положително едно подобно отношение към себе си от страна на удобния човек. Те експлоатират по безогледен начин удобния човек, правейки всякакви действия в негов ущърб. За голяма част от хората удобният човек е такъв без защита и те са винаги готови да го смажат или пък да извлекат максимална полза от неумението му да отказва, когато някой прекали с исканията си.

Така се получава, че удобният човек чака одобрение и признание от околните, както някога го е получавал като дете, но то никога не идва. В резултат той се срива и започва да си мисли, че е ненужен, изпада в депресия, затваря се в себе си и преживява много тежко всичко. Може да достигне до момент, в който да развие идеята, че и на себе си е ненужен. Оглежда живота си и установява как привлича само деструктивни отношения, неистински приятели и дори може би шеф, който иска повече работа от него, отколкото дава на другите, при равно или по-ниско заплащане.

Добрата новина е, че състоянието "удобен човек" не е завинаги. То може да се преодолее.

Като за начало е хубаво да се осъзнае реалната ситуация. Щом се осъзнае какво се случва, това е вече половината от решението.

После идва ред на страха. Той може да бъде преборван чрез повишаване на личното самочувствие, чрез научаване на това как ефективно да се казва "не" при необходимост и чрез създаване на собствена позиция и нейното редовно отстояване, когато това се наложи.

След това е ред на чувството за вина. Когато човек се бори за правото си да бъде третиран наравно с останалите, не бива да изпитва чувство на вина. Полезно е да си го напомня, ако вината започне да се прокрадва.

А що се отнася до срама, той може да бъде успокоен с това, че вече са поставени нови цели за една по-борбена и по-неудобна личност и те с времето една по една ще бъдат достигани.

**Автор:** психолог Людмила Боянова



## COMING OUT РЕАКЦИЯ



„Харесвам мъже“, „Падам си по жени“, „Хомосексуален/а съм“ - това може да чуете най-неочаквано от някой ваш близък. По-вероятно е да не сте подозирали за тази истина или може би вътрешно сте знаели, че все някога ще настъпи моментът, в който ще чуете това признание. И в двата случая ще сте изненадани, шокирани (е, чак пък толкова - времената се менят) и незнаещи какво подобаващо да кажете. Важно е в този момент да имате правилна coming out реакция. Какво ще рече това - coming out процесът се характеризира със (само) осъзнаване и откриване на идентичността спрямо сексуалната ориентация. Англицизмът е възприет в LGBTi жаргона и общността. Той идва от „coming out of the closet“ - „да излезеш от стенния гардероб“ (буквално) или „да излезеш на открито“. Coming out реакцията или как ще реагирате, когато разберете, че някой от вашето обкръжение харесва собствения си пол е много важна. От

нея зависи дали човекът, който ви е споделил това, ще се почувства разбран и подкрепен или ще го накарате да се почувства неудобно и да съжали, че ви е казал. В България хората все още не са особено толерантни към хомосексуалните. Въпреки че подкрепят еднополовите бракове, демонстрират безразличие към LGBT общността („Щом така им харесва, ОК!“) и като цяло не се интересуват от живота на тези хора, но сякаш само привидно. Цялата палитра от толерантност, която уж се показва, приключва в момента, в който се разбере, че някой приятел, роднина или просто далечен съученик е хомосексуален. Има основни правила как да реагирате в подобна ситуация:

**1. Не използвайте фрази от рода на: „Глупости, ти нормален/а ли си?“, „Абсурд, не вярвам!“, „Не на мене тия! Осъзнай се!“.** Хората, които са открили идентичността по отношение на сексуалната ориентация, са разбрали категорично, че изпитват чувства и сексуални желания към представители на собствения пол. Те го осъзнават и приемат своята сексуалност като част от своята



## Рубрика: "Различните"

Продължение от стр. 9

### COMING OUT РЕАКЦИЯ

личност. По време на този процес са се подложили на самоанализ и самооценка - в този период от живота си са изпитали стрес и напрежение поради (не)очакваните резултати. Така че - приемете човека до вас такъв, какъвто е!

**2. Запазете конфиденциалност, ако човекът ви е помолил за това.** Няма нищо по-неприятно за него да разкажете на всеки какво ви е споделил. Дръжте се зряло и достойно! Представете си, че имате тайна, която не желаете да бъде разкривана пред „този, този и този“. Как ще се почувствате, ако разберете, че някой, на когото сте гласували доверие, я е казал на други хора?

**3. Не променяйте отношението и държанието си към човека.** В крайна сметка той/тя е същия/та, който/която познавате! Фактът, че харесва собствения си пол, не е причина да се дистанцирате от него/

нея. Може да продължите да играете футбол заедно, да излизате на шопинг, да пеете с цяло гърло песните на любимия ви изпълнител.

**4. Не заемайте защитна позиция тип „Щом той/тя ми споделя, сигурно ме харесва!“.** Ако от държанието ви прозира предпазливост, комуникацията помежду ви ще е много трудна. Фактът, че той/тя е решил/а да сподели точно това на вас, означава, че ви приема наистина като много близък човек и всъщност трябва да се зарадвате, че ви е гласувал/а такова доверие.

**5. Благодарете му/й за доверието.** Вашият близък трябва да знае, че във ваше лице има подкрепа и заставате зад него.

**Автор:** психолог Мария Коева





## Рубрика: "Нещата от живота"

### Досиетата X- или за "БЕДНИТЕ" пенсионери...



Не отричам, че в България има много бедни пенсионери с мизерни пенсии, които едва свързват двата края и живеят в мизерия. Тези бедни хора обаче са скромни и горди и не се оплакват, а си носят кръста мълчешком. Не за тях става дума.

Имам предвид онези другите, дето реват с пълно гърло, а всъщност... Всъщност отивам на магазина за хляб и наблюдавам следната картинка. Баби и дядовци пълнят торбите като да са не пенсионери, а милионери и за капак на касата си купуват и по 5 до 10 лотарийни билета. Те само за лотарийните билети дават между 20 и 30 лева дневно. Как тогава да повярвам, че са бедни? Говорих с продавачките на няколко квартални хранителни магазина и ми потвърдиха, че пенсионерите ежедневно харчат суми за лотария, които един работещ човек не може да си позволи.

Друго, което установих наскоро и случайно, но нали съм любопитна

и разрових. Кафенетата в града всяка сутрин са пълни с пенсионери, седнали на чай с ром или коняк. И като казвам пълни, имам в предвид точно това - пълни до степен да няма място за други посетители. Разговарях с барманите на повечето кафета в града и казаха, че това е ежедневие и пенсионерите са по-качествени клиенти, понеже не пият само кафе като работещите, а консумират алкохол, пасти, ядки и т.н. Аз работя и въпреки всичко не мога да си позволя всеки ден да сядам на кафе. Как тогава "бедните" пенсионери си позволяват?

И накрая, а всъщност и това което ме провокира да напиша материала, винаги в пиковите часове маршрутките са пълни с пенсионери. Сутрин тръгнеш за работа, маршрутката пълна с пенсионери и ако не успееш да се напъхаш закъсняваш. По обяд и вечер е същото. А когато попиташ въпросните пенсионери толкова ли бърза работа имат, че не могат да изчакат час - два се оказва, че могат, но не искат. От разговорите ми с разни пенсионери рано сутрин по маршрутките оставам с впечатление, че го правят нарочно и им доставя удоволствие да тормозят по-младите.



## Досиетата X- или за "БЕДНИТЕ" пенсионери...

Това им поведение ми напомня как като по-млада, бременна в последния месец и едва държейки се на крака, ползвах градския транспорт и две баби ме овикаха, че не ставам да им направя място под предлог, че то никой не ме е карал дете да правя, но съм длъжна зле или не, да направя място на стар човек в автобуса.

Вече не правя място на пенсионерите. Доброто възпитание ме кара да стана, но инатът ме възпира. Щом те не могат да се съобразят в пиковите часове да не пълнят градския транспорт, то и аз не искам да се съобразя с тяхната старост. Да не говорим, че връщайки

се от работа съм с отекли крака и единственото, което искам, е да седна.

Но да се върнем на темата. Бедни ли са българските пенсионери или не? И ако са бедни, как имат пари за ежедневни посещения на кафетариите и за количества лотарийни билети?

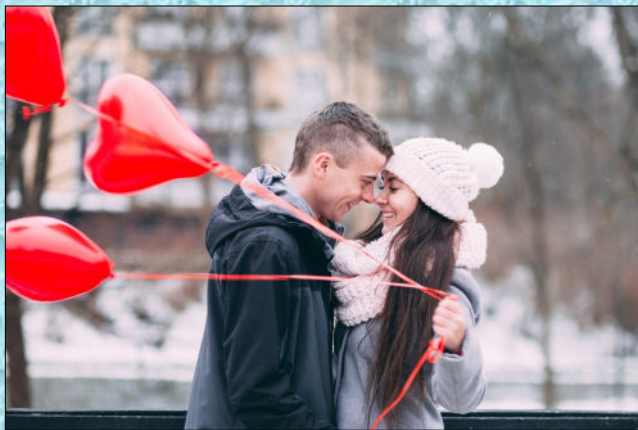
Този въпрос с бедността на пенсионерите ни си е направо "Досиета X".

**автор:** водеща семинари Цветана Вълчанова





## За секса, любовта и още нещо...



Не съм моралист и според сина ми и приятелите му, не съм някой задръстен родител със закостенели разбирания. Затова и често ме посещават куп момчета и момичета на по 20-25 да прием кафе или просто за съвет.

Треди години племенница на моя приятелка се прибира от дискотека по нощите и се жалва, че срещнала страхотен "пич", ама той явно не я харесал, защото само я изпратил и поискал нейния телефон, а не я поканил у тях да прекарат нощта заедно. Момчето я потърси още на следващият ден и бяха заедно доста години, но тя беше убедена, че ако някой я харесва, то трябва да я пожелае и да бъдат заедно сега, веднага, в този момент.

Наскоро друга млада госпожица ми се жалва, че нейното ново гадже поискало да правят любов едва след

седмица излизане и това, видиш ли, не било нормално.

Друга девойка пък си заряза гаджето понеже бил прекалено романтичен. Искал да я води на ресторант на романтична вечеря вместо в дискотеката. Предпочитал да си говорят, вместо да са в шумното кафене сред приятели всяка свободна минута. Искал да ходят на пикник вместо на шопинг.

Група девойки пък, събрани на кафе, обсъждаха с подробности интимните си изживявания с приятелите си все едно си разменят рецепти за сладкиш.

Синът ми и приятелите ми пък не могат да си завъдят сериозни приятелки, понеже момичетата искали гадже със скъпа кола, много пари. Те не са лоши момчета, работят и се издържат сами, могат да си позволят да изведат момичето си на клуб или кафе, но не са чак толкова богати, колкото им се иска на госпожиците.

Отделно момчетата за разлика от момичетата смятат, че девойка, която от първата среща



## За секса, любовта и още нещо...

е готова да сподели нощта с тях, не е читава.

А синът ми наскоро сподели, че сегашните момичета били "кифли", които ако се държиш джентълменски с тях, те смятат за смотан, но ако се държиш с тях като с с измет, ти ходят подире, а той такова гадже не желаел.

И всичко това ме накара при срещите ми напоследък с млади хора да ги питам знаят ли какво е това флирт и ухажване? Усещали ли са тръпката на очакването? И им разказвам как по моята младост преди да стигнем до интимна близост първо ходехме на лятно кино и тръпката гаджето да те прегърне под предлог да не мръзнеш беше голяма. След това правихме дълги разходки в парка и се люлеехме на люлките като деца,

а момчетата опитваха при всяко приближаване на люлката да си откраднат целувка.

И не че сме били някакви моралисти. И ние сменяхме гаджета и преди да се задомим имахме по не един сексуален партньор, но просто умеехме да се насладим на всяка фаза на ухажването.

Дори в Кама Сутра описват как трябва да минат 7 дена (ако не греша), в ухажване, ласки и целувки, докато се стигне до същинския акт.

Та това ме кара да се замисля напоследък, надявам се да съм накарала и вас да се замислите.

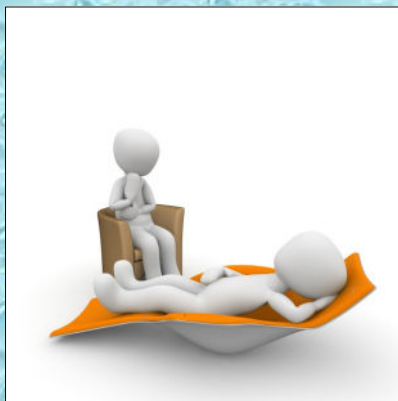
**автор:** водеща семинари Цветана Вълчанова





## Рубрика: "Въпроси към психолога"

---



Желаещите да се възползват от рубриката: "Въпроси към психолога", могат да получат безплатно отговор на свой въпрос при запазена анонимност на страниците на е-списанието за психология "Психика" от високо квалифициран психолог.

Необходимо е само да ни пишете на e-mail:

[office@psihika.eu](mailto:office@psihika.eu)

---





### 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 *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.

### ЕКИП:

**Издател, Гл. Редактор,**

**Уеб дизайн, Колумнист:**

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

[boyanova@e-psiholog.eu](mailto:boyanova@e-psiholog.eu)

**Редактор, Колумнист:**

Психолог Мария Коева

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

[mariyakoeva7@gmail.com](mailto:mariyakoeva7@gmail.com)

**Редактор, Колумнист:**

Водеща семинари Цветана Вълчанова

[ceci.valchanova@abv.bg](mailto:ceci.valchanova@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/спусание-](https://www.linkedin.com/in/спусание-психика-3914b016b/)

[психика-3914b016b/](#)

**Twitter**

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>