

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 30
април 2020

Съдържание:

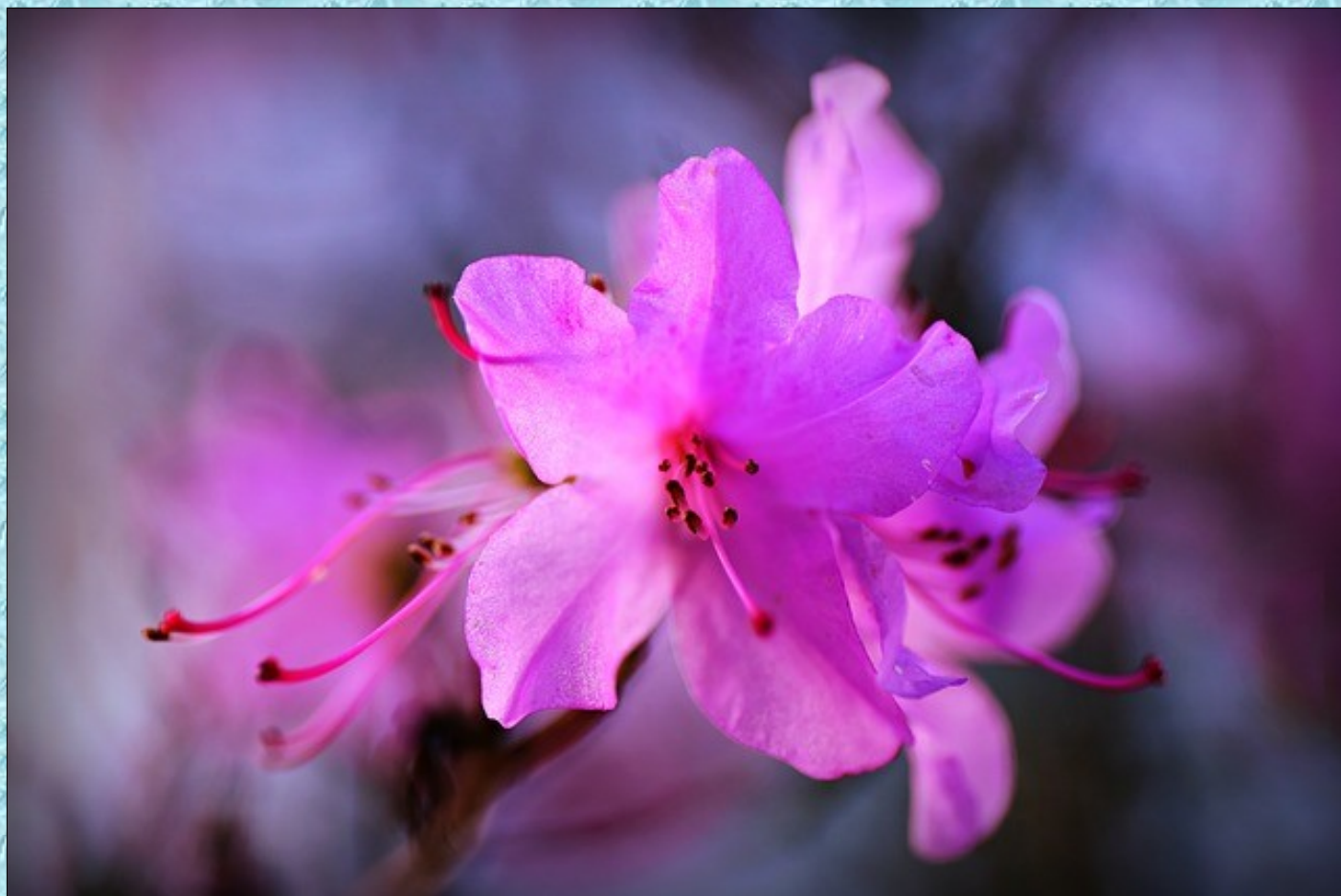
Стр. 1 - Тревожни атаки и техники за релаксация

Стр. 3 - Цигарите - готови ли сте да се откажете?

Стр. 5 - Принцът на бял кон в 21-ви век

Стр. 7 - Възникване на идеите и поява на позитивната психология
- част 3

Стр. 8 - Източници на финансиране за стартър



Тревожни атаки и техники за релаксация



Много хора се чувстват тревожни и напрегнати, когато са под стрес. Стресът дори може да се проявява и чрез физически симптоми. Затова е хубаво всеки човек да знае как да релаксира тогава, когато е стресиран. Тази статия е за тези от вас, които търсят различни техники за релаксация за справяне с тревожността. Затова нека започваме.

Едно от нещата, които можете да направите, е да се опитате да контролирате дишането си. Как става това? Седнете и поставете ръцете си на стомаха. Вдишайте през носа си. Бавно. Правете това, докато не почувствате как стомахът ви се изпълва с въздух. Дъха си задръжте за няколко секунди. Издишайте бавно през устата със свити устни. 3-4 пъти са достатъчни.

Друго нещо, което можете да направите, е да изберете тихо и уютно място. Легнете или седнете по гръб. Нека мислите ви бъдат в посока

за нещо хубаво, за нещо положително. Съсредоточете се върху някоя част от вашето тяло. Например – дясната ви ръка. Поемете въздух през носа и вдишвайки, раздвижете дясната си ръка за около 5 секунди. След като направите това, отпуснете бавно и издишайте. Преминете през стъпало-прасец-бедро-задни части-стомах-ръце-рамена-вратлице. Необходими са около 10-15 минути, след което ще видите как ще се почувствате облекчени.

Техника за релаксация, която също бих ви препоръчала, е повтарянето на позитивни думи и изречения наум, които ще накарат мускулите ви да се отпуснат. Например – представете си, че сте на самотен остров, необезпокоявани от никого. Дишайте дълбоко и контролирано. Това ще забави ритъма на сърцето ви. Опитайте се да се концентрирате върху напрегнатите мускули от тялото ви, докато то (тялото ви) не се отпусне. Добра идея е да започнете от пръстите на краката и да стигнете до врата и главата. Всеки мускул трябва да се стегне за около 5 секунди и да се отпусне за около 30. И така отново и отново.

Тревожни атаки и техники за релаксация

От известно време научавам колко много са хората, които имат страх от височини. Това състояние се нарича акрофобия. Затова реших да посветя малко място в темата на този панически страх. И какви са начините той да се преодолее.

Акрофобията произлиза от естествения страх от падане и нараняване. Ако някой човек има страх от височини, може да значи, че му се е случило нещо, което е причинило дълбока травма, която той несъзнавано сега свързва с височините. Мозъкът му желае да стои настрана от такива ситуации в бъдеще и затова той изпитва този страх.

Акрофобията може да бъде лекувана. Един от начините е човек да се опита да конфронтира и да промени мислите и нагласите, които водят до страха от височини. Ако някой от вас, който четете тези редове,

има такъв проблем, може да опита следното - отпуснете се и визуализирайте ситуация, в която ще изпитате този страх, както и различните моменти на страха.

Мислете за момента, който е най-малко страшен за вас. След това стигнете до този, който е най-страшен. Така имате шанса да изпитате косвено страха си от височини и да го преодолеете. Можете да се опитате да конфронтирате страха си и директно. Качете се на някой висок етаж и погледнете надолу. Истината е, че 75% от хората с фобии успяват да преодолеят проблема си. Понякога човек може да има нужда и от консултация с психолог в реално време и пространство.

Автор: психолог Мария Коева



Цигарите - готови ли сте да се откажете?



Тази статия е за онези от вас, които искат да спрат цигарите. Дали са достатъчно убедени, че го искат, или не толкова... Зная, че не е лесно. И че няма да е лесно. Но не е невъзможно. Много е важно откога пушите, по колко пушите, до каква степен сте зависими към цигарите. Имам доста случаи около себе си, които са ми показвали, че нищо друго освен ЖЕЛАНИЕ и ВОЛЯ не са необходими за това.

Моя приятелка например ползваше лепенки за целта, но... нищо. И един ден просто каза: „Това ми е последната цигара!“ и спря. От 12 години не е пушила и казва, че се чуди с какъв акъл го е правила. Сега се чувства много по-добре, здрава и щастлива. Затова се надявам със следващите редове да ви помогна поне малко в борбата с никотиновата зависимост. Тези от вас, които успеят да се справят с нея, могат да изпратят историята си на имейла на е-списание за психология „Психика“:

office@psihika.eu и аз обещавам, че най-интересната история ще бъде публикувана.

Но да се върнем на темата. Трябва да сте наистина убедени, че имате желание да спрете цигарите. Разбира се, че понякога няма да искате да ги откажете. Това е нормално, нормално е да имате смесени чувства. Но щом веднъж сте решили да ги откажете, ще трябва да дадете всичко от себе си, за да успеете. Когато се разколебавате и се чудите дали да спрете цигарите, кога да ги спрете, как да ги спрете, напомняйте си следните важни неща:

1. Ще се почувствате по-здрави. Това означава, че ще спрете да кашляте и да се задъхвате.
2. Ще сте заредени с повече енергия.
3. Вкусовите ви усещания ще са по-добри.
4. Зъбите ви ще са по-бели, а дъхът ви - по-хубав.
5. Ще имате повече пари за харчене. Яко, нали?
6. Ще се гордеете със себе си!
7. Ще можете да контролирате много повече живота си.

Цигарите – готови ли сте да се откажете?

Кои са стъпките, които трябва да предприемете, преди да спрете цигарите?

- Отбележете дата за спиране.
- Планирайте трудностите, които ще имате (няма как).
- Изхвърлете всички цигари.
- Ще искате да пушите на приливи и отливи. Това е нормално, спокойно. Опитайте се да изчакате моментът да мине. Затова – пишете, рисувайте, тичайте, дишайте тежко.
- Понякога мястото, на което сте, може да ви накара да искате да пушите. Отидете другаде, сменете

обстановката. Навън или в различна стая.

Истината е, че щом сте поели отговорност да запалите цигара, ще трябва да поемете отговорност и да спрете. Хубаво е да не сте сами в тази ситуация и да имате подкрепа – поне един човек, на когото имате доверие, да е с вас, да му споделяте, когато ви е трудно в процеса на спиране, да ви мотивира да продължавате напред и да не се отказвате.

Автор: психолог Мария Коева



Принцът на бял кон в 21-ви век



**„Добрият баща е човек, който прави майката щастлива!“
Джон Траволта**

Голяма част от жените ще се съгласят с това твърдение. Тик – так, тик – так... Времето лети неусетно. Но къде да намерят такъв мъж?

Нашите родители на 30 годишна възраст вече са завършили университет, били са женени с две деца, работели са на добра работа, имали са жилище и се грижели за своето, вече съвсем отделно, домакинство.

А днес, от всичко изброено, ще чуете само: „Аз работя“.

Съвременната Пепеляшка, пасивно очакваща своя спасител и завоевател, си фантазира за това как

Той ще се появи. Лудо влюбен в нея, добър и умен, красив и богат, романтичен и мил... И заживели щастливо.

Често прекрасният принц е идеализиран образ на бащата, който сме имали или сме искали да имаме – т.е. реален или въображаем човек, който във всички случаи е безупречен.

Естествено е жената да търси мъж, който да я успокоява, да ѝ вдъхва кураж и сили, да я подкрепя и да прави така, че и най-трудните действия и решения да се предприемат по-лесно. Има жени, които предпочитат да ръководят живота, и такива, които искат да ги ръководят.

Несъмнено поведението е важно за жената, каквото и да иска тя.

И това е още по-важно, когато става въпрос за пари, т.е. за това кой носи парите в къщи. Защото за никого това не е тайна, че в момента "хитът" на българското общество е „нежелана работа за малко заплащане“. В подобна ситуация бляновете и митовите за принцове и принцеси грубо се различават от реалността.

Принцът на бял кон в 21-ви век

Някои казват, че: „Принцът трябва да се отгледа“. За целта трябва да се инвестира продължително в инфантилен, но обещаващ мъж. Ама не значи ли това жената да свърши сама повечето работа?

И колко време трябва да се обработва Принцът, за да може да стане Успял Баща?

Ако ще си има Принц - дете, трябва ли ѝ изобщо друго дете?

Дали майките едно време са сканирали бащите така внимателно, както се сканират мъжете в 21-ви век, за да се разбере доколко той ще бъде Отговорен и Величествен? Точка за безплодието.

Истината е, че при по-задълбочен анализ на познатите им мъже, те сериозно губят позиции като евентуални бащи на децата им. Не са принцове, няма как.

Въпреки превратностите на живота няма жена, която да се откаже от търсенето на идеалния мъж.

Как да се постъпи?

Вземайте сами и без чуждо въздействие решенията, които се отнасят до собствения живот.

Изградете самостоятелно и независимо собственото си съществуване. Не трябва да зависите (особено финансово) от другия.

Престанете да се залъгвате и да вярвате в утопии.

Как да не се постъпва?

Да очакваме всичко от партньора си.

Прекалено силно да вярвате в идеалната любов.

Да се отпуснете и да чакате да ви "огрее" - поведение, граничещо с примирението.

Автор:

Маринела Петрова,
клинична социална работа

Рубрика: “За самоусъвършенстване”

Продължение от брой 29

Възникване на идеите и поява на позитивната психология - част 3



Концептуално погледнато 6-те добродетели и 24-те сили са заложили вътре в нас, те са част от нас. Добродетелите са:

Ø Мъдрост и знание

Ø Смелост и мъжество

Ø Хуманизъм и любов

Ø Справедливост

Ø Умереност

Ø Трансцендентност/духовност

Към всяка една добродетел принадлежи поне по една сила, а именно:

Към **Мъдрост и знание**: любознателност; любов към знанието; способност за съждение (мисъл и рефлексия); изобретателност; изкуството да общуваме; умение за перспектива.

Към **Смелост и мъжество** спадат храброст; упорство (не инат, то е недобро); завършеност на характера (себеутвърждаване, добавка по Василев В).

Хуманизъм и любов: доброта; способността да обичаме и да бъдем обичани (може да се разсъждава много по тази тема, но ще го оставим за друга статия).

За **справедливостта** да кажем колективизъм; правдивост и лидерство.

Умереността се описва със самоконтрол от една страна; благоразумие; смирение от друга.

Иде ред и на **духовността**. Тя е описана като чувство за естетика; благодарност; надежда; вяра; прошка; хумор; увлеченост.

Като ги гледа човек за първи път си казва: „Хубаво де, но какво общо имат тези неща с психологията, че даже и с позитивната чак. Това са неща от битието, защо трябва да ми ги набиват едва ли не в очите?!“. Много просто – съзнанието определя битието и когато променим менталитета си, ние променяме и начина си на живот. Да вземем например:

Смелост и мъжество. С какво се характеризират? Храброст, упоритост, завършеност на характера и себеутвърждаване.

Всяка една добродетел е свързана с останалите; всяка една сила е взаимно зависима от останалите. Не говоря само за отделния порядък, към когото спадат, за всичките, преплетени в едно. Кога имаме завършеност на характера – когато сме преминали през всички тези сили, които да ни калят, да ни оформят. Не можем да проявяваме благодарност или прошка, ако не виждаме защо да го правим или за какво. Можеш да благодариш на някого, че те е разсмял (хумор и виж приятния живот) или да покажеш милост някому като простиш без значение какво. Когато човек прости нещо някому, първо освобождава себе си от негативното, второ прави другия свой длъжник; трето актът на милосърдие те прави човеколюбив и състрадателен, развива емпатията.

Друг пример: **Умереност**, характеризирана със самоконтрол; благоразумие; смирение. Самоконтролът е способността да се приемаш такъв, какъвто си, да познаваш границите на собствения Аз, за да проявяваш благоразумието да ги не прекрчаваш, колкото и да ти се иска. Това е смирението, да познаваш себе си и да се контролираш; да наблюдаваш окръжаващия свят и да си благодарен, че го има; да се радваш на всяко едно нещо, за да живееш осъзнато, проявявайки прошка, храброст и милосърдие.

Автор: психолог Димитър Делийски

Източници на финансиране за стартъп



Какво не е подходящо за източници на финансиране за стартъп:

- залагане на жилище за кредит от банка;

Наскоро се запознах с една история, която ме впечатли по един негативен начин с предложението, което стоеше зад нея. Накратко, посланието на историята е следното. Никоя банка няма да даде пари за стартъп, защото няма с какво да бъдат обезпечени. Обаче ако си заложите личното собствено жилище на банката срещу кредит, така вие показвате на банката колко сте сериозни. След което тя, само защото се е убедила в сериозността, веднага ще даде исканата сума.

Това веднага оглави челната позиция на личната ми класация за най-недалновиден начин за стартъп.

Ако погледнете в статистика от НСИ колко са фирмите, просъществувващи за няколко години и ще схванете какво имам предвид. 80% от стартиралите бизнес след една година са отчетени като фалирали. А от работещите фирми

45% никога не успяват да генерират печалба, която да им стигне да си наемат персонал.

При тази черна статистика да се стартира бизнес без подготовка, без икономически познания, без реален поглед върху икономическата конюнктура, която продължава да е отвратителна вече над 20 години... А особено пък при заложено лично жилище за кредит... Това е меко казано неразумно.

Когато се залага едно жилище, за да се вземе кредит, мисълта на банката не е колко са сериозни намеренията за бизнес. А колко би могло да бъде лесно да се вземе жилището на кандидат-бизнесмена, когато той фалира с една неуспешна идея. 80% шанс за фалит на кандидат-бизнесмена- банката сигурно ликува на предложението за жилището.

При фалит никой няма да пита колко сериозен се е чувствал в бизнес-начинанието си нашият човек. Просто ще остане освен без бизнес, също така и на улицата. Приказки от типа на: "Ами той Пешо направи същото и успя" са предложение за игра на руска рулетка. Достатъчно лошо е, за да Ви провали живота за дълги години напред.

- **старт с 0 лева начален капитал;**

Не по-малко опасни са призивите как може да се спечели бързо голяма

Източници на финансиране за стартъп

сума пари като се стартира с кръгла нула вложения. Който е в състояние да прави бизнес план и има икономически познания, веднага се сеща, че това не са законни и легални начини на доход. И очевидно не са създадени, за да носят печалба за стартиращия.

Аз горещо препоръчвам, ако ще стартирате бизнес, всякак да страните от хора, които Ви свалят звезди от небето как всичко е песен и който не е опитал, едва ли не само той не е успял. Реалността е друга. И ако искате Вашата фирма да се класира в 20-те % на оцелелите след първата година, трябва да "счупите розовите очила" и да се готвите за всякакви спънки по пътя към оцеляването на бизнес-начинанието Ви.

- помощ от бизнес - ангели;

Изхвърлете от полезрението си също така и всякакви бизнес-ангели с предложения да ви придобият "част" от бизнеса срещу финансиране на стартъп. Наскоро научих за поредния човек, загубил фирмата си от такива бизнес-"ангели".

- разчитане на безвъзмездно финансиране от държавата;

Ако се чувствате късметлии, потърсете си безвъзмездно финансиране по някоя от линиите на държава, юридическо лице или фондация. Ако не се намерят надеждни кандидати да Ви подпомогнат без заден скрит интерес, не се притеснявайте- обикновено няма много желаещи такива и да ги намери човек е

почти като да улучи шестлица от тотото. Всички сме чували за късметлиите, които спечелили, но да се дореди до това явно не е за всеки.

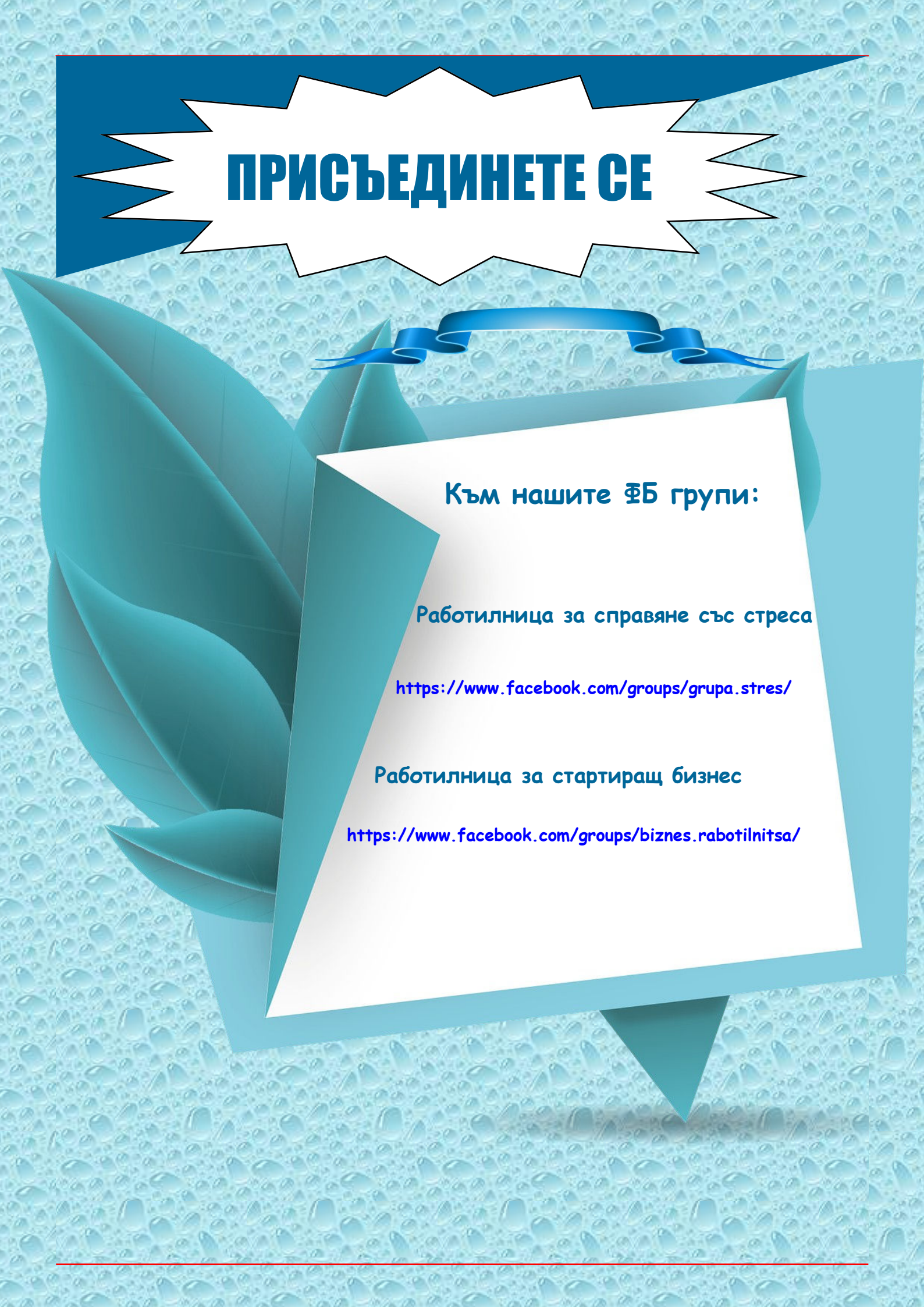
Препоръките ми за финансиране за стартиращия бизнес са:

Да се изготви бизнес - план и винаги да се започва с всички необходими средства, да не се хвърля на нещо скъпо и сложно като идея за реализация. Стремете се по възможност с лични средства да финансирате бизнеса си, нищо че това е отнемащо време.

Когато се изгражда стартиращият бизнес, винаги трябва да се мисли за възможността от фалит и загуба. Колкото повече неразумно се влагат пари в един стартиращ бизнес, толкова по-голяма е загубата, ако настъпи фалит. Мисълта за фалита може да я използвате като отрезвителна на всяка крачка от реализацията на фирмата Ви. И така, докато бизнесът Ви не си стъпи на краката. Колко пари сте готови да загубите, ако бизнес-начинанието Ви не успее?

Ако вложите средства разумно, планирате дейността на стартиращата фирма внимателно, отчитате икономическата конюнктура и не се доверявате на всеки срещнат, който Ви обяснява как всичко е много лесно, тогава шансовете Ви да успеете рязко ще се увеличат.

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/>



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>