

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 35

септември 2020

Съдържание:

Стр. 1 - Фактори, предразполагащи към психично заболяване

Стр. 5 - Следродилна депресия

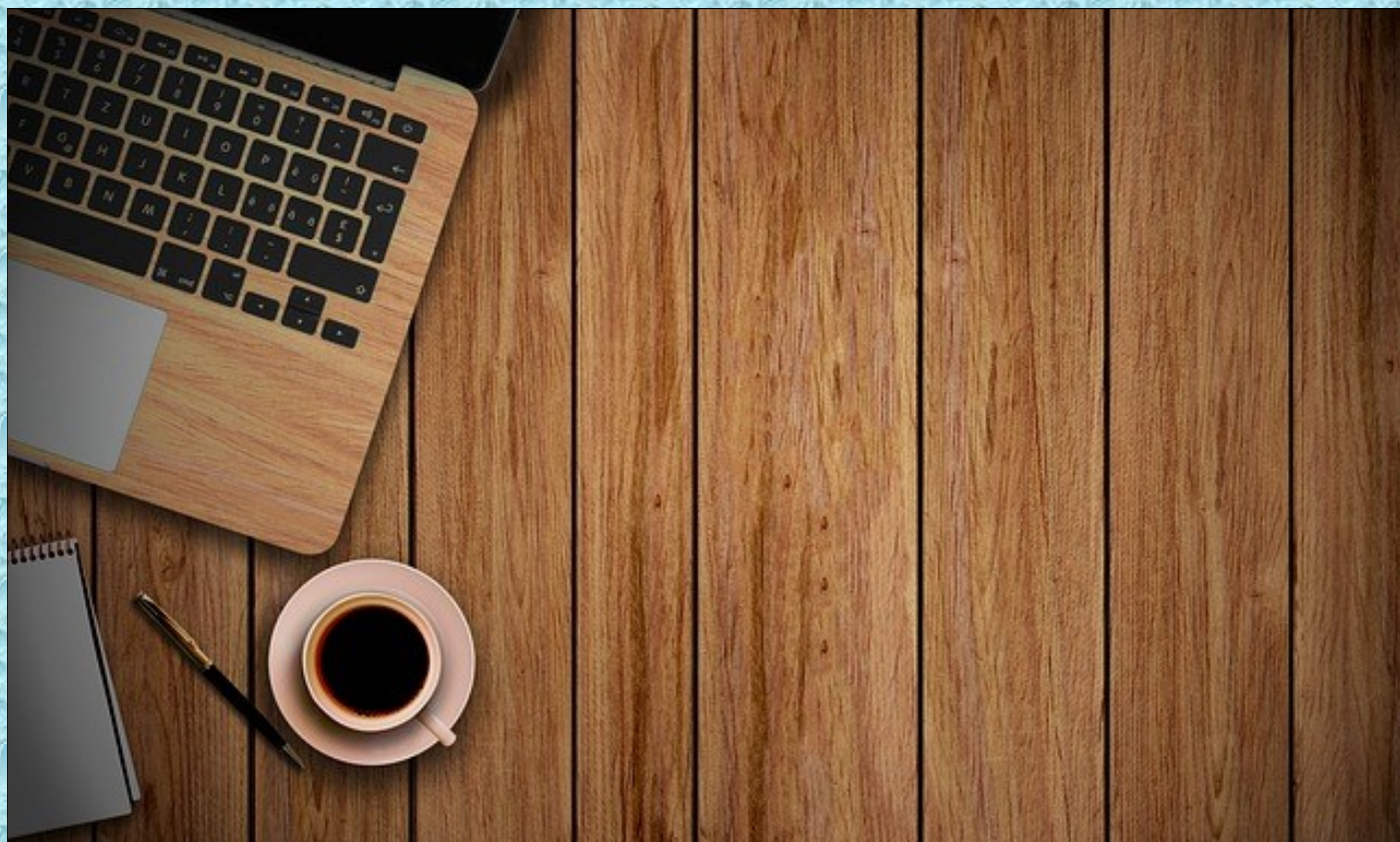
Стр. 6 - Какви идеи за старт на бизнес да се ползват

Стр. 7 - Каква да е рекламата за стартирания бизнес

Стр. 10- Размисли и страсти относно би- и хомосексуалността

Стр. 11- Зрял тип мъж

Стр. 12- Пречки в любовта



Фактори, предразполагащи към психично заболяване



Съществува спор по въпроса каква е границата между душевно болен и душевно здрав човек. Тя много трудно може да се постави, ако се съди само по отделни прояви на индивида.

За едно правилно заключение върху неговото състояние трябва да се вземе под внимание съвкупността от симптомите, които показват рязко изменение на личността в сравнение с предишното нейно състояние.

Такова изменение на личността може да стане постепенно или изведнъж. Изменя се характерът, начинът на мислене, влеченията, чувствата и нейните постъпки.

Тук не влизат, разбира се, измененията, които наблюдаваме във всеки човек през различните периоди на неговата възраст. Това са естествени изменения, дължащи се на физиологични промени в организма на човека.

Патологичното изменение на личността обхваща онези промени, които се наблюдават за дадена възраст и при дадени обстоятелства, като се изключат нормалните физиологични изменения на личността.

Обикновено причините, предизвикващи душевно заболяване, не са единични. Преди всичко съществуват причини, които подготвят организма за такива заболявания, които разстройват неговата нервна система и организма.

Предразполагащите причини биват общи, колективни, когато въздействат на много хора едновременно, и индивидуални, когато се отнасят до отделния човек. Ще бъдат разгледани общите предразполагащи причини.

В това отношение трябва да посочим като съществена предразполагаща причина цивилизацията, разбрана в най-широк смисъл на думата. Безспорно, че цивилизацията е донесла и продължава да носи на човечеството много блага, издигнала го е интелектуално, облагородила го е морално, опростила е много страни на живота, като е увеличила удобствата, улеснила е

Фактори, предразполагащи към психично заболяване

производствата, начина на съобщенията, увеличила е и е разнообразила удоволствията, но заедно с тези блага животът в друго отношение се е усложнил много. Преди всичко човек сам никога не може да използва всички културни блага, които днес животът му предлага поради липса на средства.

Днес богатата станаха много, но средствата, чрез които човек може да ги получи, са недостатъчни. Културните нужди на всеки човек растат, а средствата за препитание намаляват. При това изследванията са установили, че макар културният живот да е донесъл много придобивки, борбата за съществуване във високо културните народи е много по-трудна, по-мъчна, отколкото в по-примитивните страни.

Тази тежка борба днес вече се изнася не както преди чрез телесно напрежение и мускулна сила, а от мозъчното напрежение. Но тъй като в тази борба мозъчното напрежение не отпочива, с течение на времето мозъкът се изтощава.

Крайностите при разпределението на богатата, крайната мизерия и голямото богатство, придружено с излишества, носят в себе си елементите на разрушение на човешката психика.

Като важен етиологичен фактор при душевните болести се явява полът. Неговото влияние върху душевните болести напоследък особено много занимава умовете на психолози и психиатри, но неговото окончателно изучаване все още не е завършено. Общо взето шансовете за заболяване у мъжете и жените са еднакви. Съотношението между заболелите мъже и жени не се отличава рязко. Разлика съществува повече в характера на заболяванията у мъжа и жената. Мъжете боледуват повече от различни мании, неврастения, епилепсия, *Paralysis progresiva* и др. Жените обаче боледуват много по-често от истерия, меланхолия, *dementia praecox* и др.

Семейното положение също има голямо значение. Статистическите сведения показват, че най-голям процент на душевно болни дават старите ергени, старите моми, вдовците и вдовиците.

Възрастта също представлява фактор при душевните болести. Периодът на пубертета дава силно покачване процента на душевно болните деца. Според Hagen в този период (до 15-годишна възраст) момчетата заболяват много по-често от момичетата (на 25

Фактори, предразполагащи към психично заболяване

момчета - 7 момичета). След 15-годишна възраст тази неравност в процента бързо се изравнява. Най-голям процент на заболяване дават хората до 40-годишна възраст. Според Krafft Ebing 6% от всички болни жени заболяват в климактерията.

Усилената умствена работа, придружена със силни душевни напрежения, също може да предизвика заболяване. Особено значение в случая има страхът, че дадена работа няма да бъде свършена в определен срок или че ще бъде подложена на силна критика.

Друга важна причина за душевните заболявания е наследствеността. Никое друго страдание не е така силно предаваемо на поколенията, както душевните болести. В едни случаи се предава на поколенията само страдание на родителите, а в други случаи - само предразположението към такова заболяване, което е по-често явление.

Към психо-социалните фактори се отнасят интерперсоналните отношения, възпитанието, образованието, семейството, професията, доходът, социалното положение, местоживеенето, жилището, класата и др.

Специално внимание изисква социалната роля и социалната позиция на личността. Смяната

на социалния статус понякога води до сериозни изменения в психичната дейност. Резкият преход към нови условия и начин на живот, например социална мобилност, изменение в демографския състав, може да се изрази с т.н. социално-културна деградация, т.е. преминаване към по-ниска култура, която пък обуславя дезадаптивно поведение, например алкохолна консумация.

Към групата на социалните фактори се включват още приетите норми за разрешаване на конфликти, културата на интерперсоналните взаимодействия в семейството и в социалната общност.

Повечето от социалните фактори влияят чрез психиката, т.е. придобиват значение на психо-социални фактори. Асимилирането им от личността, или с други думи, начинът на изживяването им, определя тяхната позитивна, негативна или индиферентна значимост.

По правило те са хронични, трайни и неусетно се превръщат във вътрешна същност на индивида. Способстват за изграждане, развитие, формиране на психиката

Фактори, предразполагащи към психично заболяване

и личността с нейните интереси, желаниа, амбиции, мироглед, насоченост, активност, психична реактивност. Разбира се, не се изключва остро и подостро повлияване на психичните процеси и на първо място на чувствата.

Професията, както бе споменато, също се сочи като психосоциален фактор. Доста голям е процентът на душевно болни между онези работници, които са заставени да живеят и работят при резки промени на температурата. Такива работници са готвачите, леярите, машинистите. Същото се наблюдава и между работниците, които са изложени на хроническо отравяне с олово, живак. Такива са работниците в печатниците, химическите фабрики. Тези професионални условия действат вредно както на нервната, така и на кръвоносната система.

Отклонения от психичното здраве

Към отклоненията от психичното здраве могат да се отнесат умората и изтощението, депресията, неврозите, тревожността и страховете (фобии), комплексите, психопатиите и др. За да се изключат недоразуменията, ще подчертая, че това не са заболявания на психиката (психични болести), а по-скоро психични

проблеми, които притежават две основни характеристики.

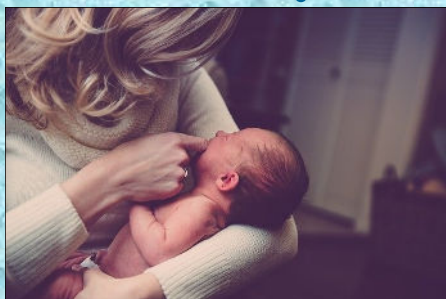
Първата е обективна (има външни измерения) - затруднява се поведението на човека, намалява се продуктивността и се влошава качеството му на работа, снижава се точността на регулацията на постъпките и прецизността на действията му, усложняват се взаимоотношенията с другите хора.

Втората е субективна (усещат се вътрешни промени) - човекът с психологически проблеми изпитва душевен дискомфорт, постоянно или за дълги периоди се чувства неприятно напрегнат и неспокоен, преживява неудовлетвореност от себе си и недоволство от другите, неувереност в силите и действията си, безпокойство за бъдещето.

Автор:

психолог Фани Владимирова

Следродилна депресия



Бременността е един от най-хубавите периоди за жената. Когато обаче се появи на бял свят бебето, настъпва друг период, в който тя има съвсем различни отговорности - да се грижи за него и да е нащрек денонощно. А това е изморително. Предполагам, дами, ви се струва, че имате друг живот, който няма общо със стария, когато сте били свободни и отпочинали. Също така искате да сте все така красиви и обичани. Бързо преминавате от едно емоционално състояние в друго. Почти всичко ви дразни. Концентрирате се по-трудно, губите ориентация в познати места и забравяте факти от деня. Е, най-вероятно сте изпаднали в т.нар. следродилна депресия.

Статистиката показва, че само 15% от жените, които са родили скоро, достигат до тежки форми на следродилна депресия, но почти всяка жена преминава през етапа на емоционална лабилност и объркване. Според специалистите това е вследствие на хормоналния дисбаланс в организма.

За да се справите по-лесно със следродилната депресия, се хранете здравословно и балансирано, разхождайте се на тихи места, изпълнени с чист въздух, извършвайте дейностите, които са ви доставяли удоволствие преди бременността и се радвайте на своето малко бебе. Както казах, случило ви се е едно от най-хубавите неща в живота ви и не бива да пропилявате този момент в апатия. Имате щастието

да се грижите за нов живот, който се нуждае от вашата топлина и обич.

За много двойки е характерно намаляването на половите контакти след раждането. Жената се чувства по-изморена и ѝ трябва повече време, за да се настрои за това. Темата за честотата на секса след появата на бебето е все така актуална и много жени споделят, че чувстват как мъжете им са охладнели към тях, не им обръщат внимание, някои дори се притесняват, че си имат друга. В повечето случаи тези мисли са просто плод на повишена тревожност. Сигурна съм, че мъжете разбират вашата натовареност и недоспиване и умишлено даже не повдигат темата за секса. Но все пак съветът ми е да поговорите. Споделете им, че ви липсват нежност и интимност. Ще трябва да мине време, докато отново възвърнете обичайния си ежедневен ритъм, а с това и сексуалните контакти.

Опитайте се да ограничите или дори да прекратите гледането на страшни филми. Четете приятна литература, гледайте повече комедии и развлекателни предавания, наслаждавайте се на някоя картина, която ви успокоява. Кошмарите, страхът от тъмното, за който много жени споменават, и изобщо страхът при заспиване е най-малкото последствие върху здравето ви. Нужна ви е повече позитивна информация преди лягане.

Ако не успявате да се справите с периода на следродилната депресия, посетете психолог, който да открие конкретните причини за състоянието, в което се намирате.

Автор: психолог Мария Коева

Какви идеи за старт на бизнес да се ползват



Много хора имат желание да започнат бизнес, но нямат идеи. Има два начина човек да се сдобие с идея за бизнес.

Мързеливият начин за сдобиване с идеи за старт.

Това е чуждата идея за бизнес. В интернет- и нямам предвид само сайтове на български- прелива от чужди идеи за бизнес. Някои от тези идеи вървят с подробни бизнес планове. Не го препоръчвам. Идеята е сърцето на един бизнес. Без идея- няма бизнес.

Измисли си сам.

Такъв е вторият начин. Той е за предпочитане. При това съвсем не е необходимо идеята за бизнес да включва предварителната подготовка на огромна сума пари. Ето няколко свежи идеи за бизнес, които са донесли на измислителите ги приходи в милиони.

1. Байрон Риз.

През 2001 г. измислил брилянтна идея да регистрира електронна поща на Санта Клаус и да отговаря на писмата на децата срещу скромната сума от 10 \$. Това го направило милионер.

2. PickyDomains.

Не по-малко елегантна идея е реализирана от фирма PickyDomains през 2007г. - всичко, което се прави е, да се измислят оригинални и лесно запомнящи се домейн имена. Приходите са шест-цифрена сума.

3. Дейвид Маркс.

През 1986г. Дейвид Маркс, работник на голф игрище, забелязал как едни гъски- към около 600 на брой- постоянно се пречкат. И му хрумнала следната идея - срещу заплащане да прати кучето си да разреши този проблем, като ги разпъди. В последствие доразвил идеята си- има фирма Geese Police- с над 30 кучета и доход от 2 милиона годишно.

4. Скот Стилинджър.

Той пък през 1987г. измисля за детето си топка от завързани заедно гумени ленти. Основава OddzOn Products Inc и започва да я продава. Печели милиони от това.

5. Джейсън Уелс.

През 1997г. Джейсън Уелс измисля топки за антена. Това го превръща в мултимилионер.

Разбира се, не е необходимо идеята за бизнес да е чак толкова необикновена, достатъчно е да е собствена. Лесен начин за достигане до идея за най-подходящия бизнес, с който да се започне, е намирането на отговор на въпроса- "какво мога да правя наистина добре, което да интересува другите и те биха ми платили?"

Автор: Людмила Боянова
(икономист и психолог)

Каква да е рекламата за стартиращия бизнес



Начинът да се намират нови и нови клиенти е добре известен на всички – чрез реклама.

Но днес до такава степен се злоупотребява с нея, че ако не се внимава, вместо да се привлекат нови клиенти, може да стане точно обратното. Причината е, че хората са буквално залети от реклама във всичките нейни форми.

Понеже рекламата буквално се натрапва, човек си изгражда защита срещу нея. Известно е като избирателна слепота. Тя прави така, че човек да не може да каже какви реклами е видял за лепени на улицата и по билбордовете, покрай които минава. Ако получи листовка в ръцете, ще я носи до първата среща

та кофа за боклук. Съществува и избирателна глухота, заради която човек не реагира на рекламите по радиото като на информация, която си заслужава да помни.

Аналогично се реагира на рекламите по телевизията. Обикновено се отива на пушпауза, за кафе, до хладилника. Или се прави нещо друго, само не и да се гледа с цялото налично внимание и с интерес рекламния блок.

В още по-лошия случай след принудителното гледане на реклама, хората вбесени седат пред компютъра. След това обясняват възхитата си от човека, седящ на тоалетна чиния по средата на хола си и гледащ тъжно през прозореца.

После уважават по достойнство и всички останали реклами по реда им. Това означава, че още хора се присъединяват към отказа от употреба на рекламираното, просто защото им идва в повече мъчението с рекламата.

Неприятен е крайният резултат от системната злоупотреба с рекламата.

И докато по-големите фирми по принцип имат едни излишни пари, с които по навик продължават безсмислени рекламни кампании, то за стартиращия бизнес въпросът с бюджета и с търсенето на реална

Каква да е рекламата за стартиращия бизнес

ефективност от рекламата съвсем не стои така.

Сигурно вече е ясно кое няма да свърши работа. Трябва да се избягват професионално събираните на едно място купища и купища реклами в някаква медия (дали вестник, дали радио, телевизия, големи сайтове, предложения да рекламират фирмени сайтове). Ако това не се направи, резултатът от рекламата ще е крайно незадоволителен.

В случая няма значение дали предприемачът сам си пише рекламата или ще плати на някой да я напише. Няма значение и колко е оригинална текстово и прочие. Тя ще бъде възприета като спам на фона на още купища и купища спам. А нейният автор - като поредният натрапник.

На новостартиращия бизнес му е необходимо да намери друг начин, за да достигне до клиентите си.

Този друг начин минава през откриване на реалните нужди на клиентите и реклама, която не трябва да се натрапва, а да информира.

Всеки бизнес работи с клиенти и това къде се намира може да бъде използвано само по себе си за рекламна кампания. Добре позиционираният бизнес е винаги на оживено място. А витрините или стъклата трябва да се

обърнат на статична негова реклама. Добре е да става въпрос за големи букви с информативен текст, които да се виждат от далече.

Какво Да и какво Не.

Грешка, която съм срещала по улиците, са малките букви на рекламата върху витрината/стъклата, които може да бъдат прочетени чак като човек застане на 50 см от тях. Аналогично грешка е и когато цветът на буквите или пък шрифтът им е такъв, че макар и големи, те правят текстът практически нечетим. Колкото по-отдалече се виждат буквите и колкото по-лесно се четат, толкова по-добра е рекламата.

Такъв тип реклама не се възприема като натрапване от хората и ако някой се интересува от новия бизнес, той ще бъде информиран дискретно къде да отиде.

Другото, което също е ориентирано към ненаатрапчиво привличане на клиенти е фирменият сайт.

Но това е бавно за реализация. Има и особености. Сайтът трябва

Каква да е рекламата за стартиращия бизнес

да е професионално направен. Да отговаря своевременно на постоянно променящите се изисквания за изработка.

Сайтът също така следва да има SEO. Да се обновява редовно и периодично информацията в него. Да не се оставя без поддръжка. И още много неща, които е добре да се коментират с компютърния специалист, който ще изработи фирмения сайт.

Заемането на хубави позиции в гугъл ще отнеме няколко месеца, ако всички тези условия са изпълнени.

За момента много малко от безплатните платформи за сайтове успяват да отговарят на подобни високи стандарти.

Ако все пак бюджетът Ви е много ограничен, препоръчвам като безплатен вариант за фирмен блог да използвате blogger. Не забравяте да активирате

https от менюто, тъй като това е едно от относително новите изисквания, редом с надписа за бисквитите и правилата за поверителност (GDPR). Поставайте т.нар. етикети в постовете си. Обновявайте редовно информацията. Регистрирайте блога си в търсачки. Не се набутвайте да плащате за сайтове, които Ви предлагат да ви популяризират.

Акцентрирайте на безплатните методи за популяризация на вашия стартиращ бизнес, като избягвате стандартните способности за реклама.

Автор:

Людмила Боянова

(икономист и психолог)



Размисли и страсти относно би- и хомосексуалността



Много от вас, тийнейджъри, експериментират и изследват сексуалността си. Това е нормална и здравословна част от психо-сексуалното развитие. Понякога само мислите и/или сексуалните фантазии с хора от собствения пол пораждат чувство на страх, несигурност и притеснение относно сексуалната ориентация. Тези чувства (поведения) обаче не идентифицират човек, че е с би- или хомосексуална ориентация. С тях той се ражда. Те не са избор, а част от личността.

Сексуалната идентичност е акцент, до който все повече тийнейджъри слагат въпросителен знак, и е ОК да се колебаят към кой пол са истинските им емоционални и сексуални усещания. Както и преди съм писала, сексуалната ориентация е много повече от сексуалния импулс и поведение. Затова тя не се определя единствено от тези две неща.

ВЪПРОСИТЕЛНИТЕ, КОИТО НЕ ВИ ДАВАТ МИРА

По време на пубертета идва осъзнатостта дали усещате привличане към хора от вашия пол. Може да минавате през фаза на несъзнателен експеримент със себе си, резултатите от който не са ясни. Или просто да експериментирате със сексуалните си усещания. Развивате се във време, в което това не е срамно, отвращаващо или недопустимо.

През последните 8 години съм получавала много писма от объркани тийнейджъри, търсещи себе си. Като че ли половината от тези писма са били с един

и същ казус. Какво искам да кажа? Струва ми се, че в повечето случаи, в които сте имали интимна близост с вашия пол, сте били съблазнени от момчето/момичето. Опитайте да си отговорите какво наистина изпитвате към него/нея; дали пък не сте се фокусирали върху него/нея, защото не ви обръща внимание; дали нямате нужда от адреналин, да се "докоснете" до "забранения плод".

Представете си да имате връзка с него/нея. Да отглеждате заедно дете. Той/Тя да е партньорът, който ще запознаете с родителите, приятелите и колегите си. Какви емоции изпитахте, когато си представихте картината? Напълно ОК е у вас да са се породили точно тези чувства на страх, несигурност и притеснение, за които споменах в началото на статията. А ако сте усетили спокойствие, най-вероятно приемате себе си такива, каквито сте - това е чудесно!

Без съмнение обаче ще трябва да извървите пътят към себеопознаването. Няма гаранция, че ще е лесно, но ще сте наясно със себе си и желанията си. Можете да прочетете и материалите, свързан отново с темата за сексуалността и нейните проявления, „Харесвам собствения си пол! HELP!“! В него подробно съм описала всичко, което ви интересува и от което се вълнувате. Аз, като психолог, съм тук, за да отговарям на въпросите ви и да ви помагам в търсенето на себе си, независимо в кой аспект. Най-важното е да съберете смелост и да се изправите лице в лице срещу реалността, без да се страхувате, защото пък това може да се окаже едно от най-хубавите предизвикателства в живота ви.

Автор: психолог Мария Коева

Зрял тип мъж



Съществуват и мъже, които успешно съчетават в отношенията си с жените и духовната, и еротичната връзка. Те притежават зряла сексуалност. Но и тя се проявява по различен начин, макар и в по-малко вариации.

Херакъл

На него не му е необходимо да се бои от жените - той се е осъществил. Знае цената си, вижда реалните си постижения. Като любовник съчетава сила и нежност, но не му достига изтънченост. Лесно довежда жената до върха на удоволствието, но го интересува само оргазма. Той невинаги разбира защо жените се стремят към кариера, но силните и успешните не го дразнят. А трябва ли да избира между вас и успеха, той винаги ще ви остави на заден план.

Орфей

За него вие не сте само сексуален обект, но и личност. Той е способен да ви отдава и тялото, и душата си. Може би няма да постигне забележителна кариера, ако трябва да троши стени с глава. Но е изключително целеустремена личност. За него любовта не е загубена свобода, а намерена. Дарява ви с ярки и дълбоки интимни отношения, с нежен и изобретателен секс.

Модерните и образовани жени, които

сами печелят парите си, се нуждаят от мъж, който да може да върви с тяхното темпо.

Ако един мъж все още е неориентиран в живота, той няма да е добра компания за амбициозната жена. Дамите се нуждаят от силна мъжка фигура в живота си - по-опитна, по-успешна и по-балансирана.

Когато става дума за секс, винаги е по-добре да бъдеш ученик, а не учител. Именно затова връзката с такъв тип мъж означава и по-хубави емоции в спалнята. Уменията в секса се натрупват с времето и практиката. Затова и по-зрелите мъже са с по-усъвършенствана техника в леглото.

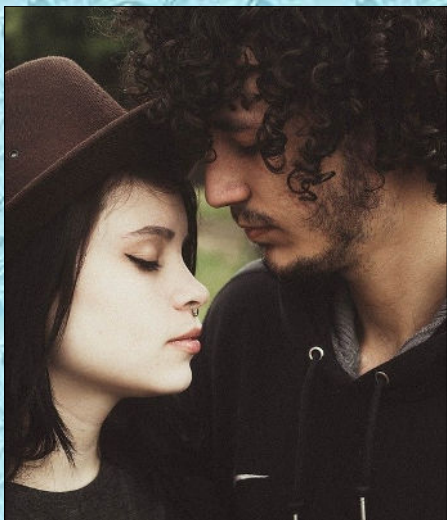
По - зрелият мъж е имал достатъчно време, за да утвърди егото си. Той вече знае цената си и няма излишни комплекси. Именно затова той не се чувства несигурен и няма нужда да контролира половинката си от страх тя да не му изневери. Той знае, че ревността вреди на връзката. Това също го е усвоил с течение на времето.

Не се опитвайте да оценявате стриктно всички интересувачи ви мъже. В чист вид тези типове не съществуват. У всеки мъж може да откриете против оречиви черти, но да се определи доминиращата все пак е възможно.

Не губете живота си в търсене на своя Орфей. Нито Нарциса, нито Господаря са се родили такива. Те се оформят под влиянието на различни фактори.

Автор: Маринела Младенова,
клинична социална работа

Пречки в любовта



„Мъжът винаги иска да бъде първата любов на жената, а жената иска да бъде последния роман на мъжа.“

Оскар Уайлд

В любовта никога не е идеално. Допускаме грешки, понякога успяваме да се поучим от тях. Но има и такива, които сякаш не забелязваме, а повтаряме. След това си задаваме въпроса „Защо не съм щастлива/а?“. Грешките не са нищо друго, освен неправилни модели на мислене, действие.

Кои са нещата, които често пречат на щастието в любовта, вижте в следващите редове.

Да вземете първия най-добър.

Грешка! Изчакайте да дойде мъжа, който да ви заслужава. Това може да продължи дълго време, но пък и отношенията ви ще са по-трайни.

Безпомощност.

Вие заслужавате уважение и обич и ще го получите само тогава, когато се научите да се уважавате. Вземете управлението на живота си в свои ръце.

Безсмислено ухажване.

Много от жените непременно желаят да ги ухажват. Те стоят и чакат мъжете да им обърнат внимание. А всъщност тактиката на жената трябва да бъде съвсем друга - не е ли по-разумно тя сама да избере бъдещия си приятел и евентуален съпруг?

Привързаност.

Не бъркайте общите ви мечти, секса, обещанията и флирта с обичта. Ако се налага да вземете някакво съдбоносно решение относно взаимоотношенията ви с партньора, разчитайте повече на ума, отколкото на сърцето си.

Не се предавайте!

Защото ще изгубите индивидуалността си, която той така цени у вас. Не му оставяйте водещата роля. Грижете се за вашия кръг от познати, излизайте и без него! Защото само ако вие сте доволна от себе си, може да се наслаждавате на партньорството. А това рефлексивно върху него.

Пречки в любовта

Увисване на врата.

Някои жени са като воденичен камък на шията на мъжа си. Искат непрекъснато да им се казва колко са обичани и прекрасни, всеки миг да им се угажда и да им се изпълняват светкавично желанията. И ако понякога това не се случи, се сърдят, цупят и обиждат. Този номер минава само на прясно влюбен съпруг, а и на него сигурно ми идва до гуша от вас, но все още търпи. Знайте обаче, че не се издържа дълго.

Сляпа преданост.

Много жени се залепват за даден мъж, макар той да не е мъжът на мечтите им.

Смесване на страст и любов.

Често жените се впускат в сексуални приключения, копнеейки за похвала, или пък защото се чувстват самотни. Предварително е програмирано тотално чувс-

тво за малоценност. Най-добре е да имате връзка с човек, когото цените.

Желание за деца.

За съжаление много жени смятат, че едно дете може да затвърди отношенията им с партньора. Внимание: Капан! По този начин ще се лепнете за мъж, когото с удоволствие бихте изгонили. По-добре е да се обмислят разумни причини за дете. Станете майка тогава, когато почувствате истинска потребност от майчинство.

Автор:

Маринела Младенова,
клинична социална работа



ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ

Към нашите ФБ групи:

Анти стрес хумор:

<https://www.facebook.com/groups/grupa.stres/>

Забавен 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 (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.

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

ceci.valchanova@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/cнucанue-](https://www.linkedin.com/in/cнucанue-психика-3914b016b/)

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>