

е-списание за психология

ПСИХИКА

Брой 4

февруари 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Причините за насилието в семейството и как да се осигури защита

Стр. 3 - Зеленоокото чудовище—ревността

Стр. 5 - Стресова ситуация - нож с две остриета

Стр. 7 - В света на тишината или 7 трика как да се общува с хора с нарушен слух

Стр. 9 - Аутизмът

Стр. 11 - Не учете детето си да губи!

Стр. 13 - Рубрика: Въпроси към психолога



Рубрика: “Превенция”

Причините за насилието в семейството и как да се осигури защита



Всички много обичаме да четем из разни социални форуми, да вземем поука, да дадем съвет или просто да разтоварим след тежък ден. Какво обаче четем напоследък:

"Той ме остави. Заедно сме от 5 години и ме е зарязвал 3 пъти вече, посягал ми е, но много го обичам и искам да си го върна. Дайте съвет."

"Той ме биеше и от три месеца живее с друга, но аз го обичам и искам да си го върна. Помогнете!"

"Каза ми, че няма чувства към мен, но съм сигурна, че ме лъже, защото зная колко ме обича, нищо, че понякога е груб с мен. Как да си го върна?"

"Той ми изневерява постоянно, но обича само мен. Как да се примиря, понеже го обичам и не искам да се разделяме?"

"Той пие и ме бие, ама сигурно има направена черна магия, защото иначе е много добър. Как да се справя? Има ли кой да развали магията?"

И все в този дух писания, дето да се чудим тези жени толкова ли са обезумели от любов, толкова ли нямат лично достойнство или просто мразят да мислят и търсят извинение за безобразията на половинките си в магията? Лесно е да се реши, че сами са си виновни и да се отвърне поглед от тях.

Всъщност, проблемът е много по-дълбок и често се корени в семейната среда, в която са отраснали тези жени. Бащата е бил я пияница, я любовчия, я нескопосаник, който е избивал комплекси и е изливал цялата си агресия върху жена си и децата си. Често пъти е възпитавал сина си да не уважава майка си и сестра си, ако има такава. А дъщеря си е учил, че всички мъже са еднакви и са като него, а ако случайно не са, значи сигурно са гейове. На сина са давани права на своеволие и често е привличан да удря майка си и сестра си редом с баща си, а на дъщерята са отнемани права и е мачкана. В резултат на живот в такава отровена семейна среда, синът като порасне и стане мъж, се оказва неспособен да уважава жената до себе си, посяга да я бие и я третира като робиня, а жената се оказва неспособна да установи какво не е наред в една такава ситуация, в която мъжът се държи насилнически.

Рубрика: “Превенция”

Продължение от стр. 1

Причините за насилието в семейството и как да се осигури защита

Такива жени несъзнавано избират мъже, чието поведение е огледално на това, което вече са виждали като деца в лицето на бащата. За тях друг тип мъже са илюзия, защото "всички мъже са еднакви". Развиват зависимост към насилника и не могат да вземат решение да прекратят връзката, да потърсят развод или да се махнат. Дори, когато има родени деца и очевидно такъв тип семейни отношения ги осакатяват и отнемат възможността им да имат спокойно детство и да развиват умения на свой ред един ден да изградят нормални семейства за в бъдеще. Много вреди и мисленето, че един развод е повреден за жената и децата, отколкото да се търпи насилие, защото какво ще кажели хората и как тъй децата по без баща и то нали и без това всички мъже са еднакви, а и в крайна сметка на това любов му се казвало. Често пъти насилникът обещава промяна или за кратко се държи като перфектният мъж, което допълнително затруднява жертвата му да вземе правилното решение, като я обърква, че има шансове за промяна. Проблемът е, че насилникът не се старее да има промяна и такава реално не се случва. Жената в такава връзка не успява да осъзнае как е манипулирана, нито да осъзнае каква разруха понася.

Подобен вид отношения обаче не са любов. В любовта няма място за кръсъци, бой, мачкане на една от страните и неуважение. Наличието на насилие и на неуважително отношение не е сигнал за направена черна магия, а за други проблеми. Освен това не всички мъже са еднакви и не е задължително да са гейове, за да са внимателни с жените, а разводът е едно от решенията на проблема с насилието – често пъти е единственото възможно и правилно решение.

Жените, които са жертва на насилие в семействата си, е необходимо да потърсят помощ, за да се справят. Най-добре е да потърсят специализирани организации, за да получат пълен набор услуги, тъй като освен от психолог, често пъти такива жени имат нужда и от адвокат, и от други видове консултации. Примерно може да се потърси помощ от Фондация "Асоциация Анимус": <https://animusassociation.org/centar-za-vazstanoviavane-konsultirane-psihoterapia-psihoanaliza/krizisen-centar/>

Автори: водеща семинари Цветана Вълчанова, психолог Людмила Боянова

Зеленоокото чудовище—ревността



Ревността е емоция, която хората изпитват в определен период от своя живот. Някои от тях са овладели емоционалните си импулси, а други се намират под влиянието на т.нар. зеленооко чудовище, което разрушава всичко около себе си рано или късно. Хората, които не са особено ревниви, са сигурни в себе си, имат висока самооценка и се харесват такива, каквито са - със своите положителни и отрицателни черти в характера. Хората, които ревнуват много, обикновено са преживели разочарование в любовта. Те мислят, че не заслужават да са обичани и ще има по-добър от тях в конкретно отношение. Вярват, че засиленият контрол върху партньора ще предотврати изневяра от негова страна например. Ревността е реакция на усещане за заплаха - истинска или въображаема спрямо връзка, която е много ценна за човека. Обособява се на две равнища - нормална и патологична. Нормалната ревност се основава на действителна заплаха за връзката с партньора, а патологичната е налице даже когато няма причина за

подобно чувство. Интересното е, че ревността може да научи човек да се самоанализира и да разбира по-добре връзката и партньора си. Но вероятно той (партньорът) достига етап на емоционално натоварване и изтощение от ревността на другия. Хубаво е, че в повечето случаи ревнивите хора търсят помощ и желаят промяна у своя страна. Вие сте един/една от тях? Опитайте следните неща. Ако те не ви помогнат, потърсете директна психологическа помощ:

1. Направете списък с нещата, които поражда у вас равностни чувства, и ги наредете последователно. Това, което ви провокира най-много, напишете в списъка най-горе.

2. Опитайте да запазите самообладание и да сте спокоен/а, когато мислено преминавате през изброените неща в списъка. Овладейте гнева и страха, които те предизвикват у вас.

3. Започнете с най-маловажния проблем в списъка. Опитайте да мислите за него и да останете релаксиран/а. След това преминете нагоре. Научете се да мислите спокойно за въпросните фактори и си

Рубрика: “Самоусъвършенстване”

Продължение от стр. 3

Зеленоокото чудовище—ревността

повтаряйте, че подобни неща се случват на всеки. Например - почти всеки мъж се заглежда по други жени. Това обаче не бива да е повод за ревност до такава степен, че нежните половинки да вдигат скандал. Все пак те не са в състояние да „отскубнат“ тестостерона на мъжа до себе си. Почти всяка дама е кокетничела, когато е била в компания и с други мъже. И това е нормално, защото един от първоначалните инстинкти на жените е да бъдат красиви и привлекателни за срещуположния пол. В този случай мъжете също не е хубаво да ревнуват. Ако тяхната половинка не си разменя телефонния номер с друг мъж или не си уговаря среща с него например, не

бива да се притесняват.

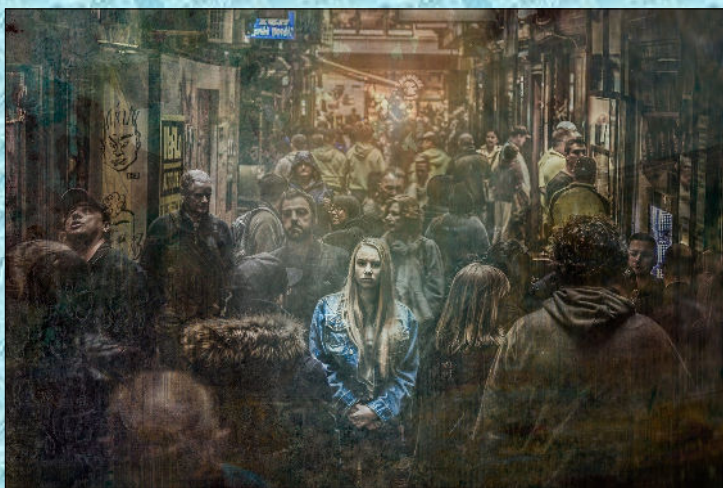
4. Всяка сутрин ставайте, отивайте до огледалото и си казвайте по 10 пъти: "Аз съм супер! Няма друг/а толкова готин/а като мен и нямам причина да се съмнявам в това! Денят ще е чудесен!" Както стана ясно, ревнивите хора имат ниска самооценка и не харесват себе си. Осъзнайте своите положителни черти в характера, в какво сте добър/а, с какво може да се гордеете, какво може да постигнете.

Автор: психолог Мария Коева



Рубрика: “Полезно”

Стресова ситуация – нож с две остриета



Стресова ситуация е моментът, в който ти се случва нещо непредвидимо, без въобще да си го очаквал, с такава „бясна скорост“, че са ти нужни часове, за да осъзнаеш какво е станало. Навярно, почти всеки се е сблъсквал с подобно нещо поне веднъж. Аз лично – няколко пъти. Връщайки се назад във времето (което не е особено далеч), осъзнавам, че с всяка стресова ситуация съм се научила да изграждам определени механизми, които са ми помагали да реагирам адекватно и разумно при следваща такава. Какво всъщност се случва в подобен момент – казват ти нещо например, което ти идва като гръм от ясно небе. Не успяваш да осъзнаеш какво точно чуваш, губиш сякаш разсъдъка си за части от секундата, разтреперваш се, изпотяваш се и ти минават набързо някакви варианти какво да правиш оттук нататък. В повечето случаи обаче, в стремежа си да „оправиш нещата“,

нацелваш точно най-лошият от всички, а знаеш, че колкото повече се опитваш да „оправиш нещата“, толкова по-зле стават те. Или пък си свидетел на нещо, от което ти омекват краката, отново се разтреперваш и като че ли светът рухва за няколко секунди. Ще споделя от личен опит как е хубаво да се реагира при стресова ситуация, без да се застрашава психическото и физическото здраве на човека:

1. Запазете самообладание.

Н е д е й с т в а й т е първосигнално! Много е важно да запазите спокойствие, независимо какво се случва. Притеснението ще ви изиграе само лоша шега и ще си навредите не двойно, а тройно повече, повярвайте! Застанете на едно място, без да се движите. Седнете. Затворете очи и дишайте дълбоко. Ако до вас има близък човек, хванете му ръката, за да се успокоите по-бързо. В такъв момент може, както някои хора се изразяват, животът да ви мине като на филм, но направете всичко възможно, за да останете спокойни.

2. Нека сте седнали до момента, в който не започвате да чувствате как напрежението постепенно намалява. Това е

Рубрика: “Полезно”

Продължение от стр. 5

Стресова ситуация – нож с две остриета

важно, защото под влияние на стрес има риск да извършите нещо, за което после горчиво да съжалявате – в зависимост от това каква е ситуацията, някои хора се самонараняват, други изпадат в нервна криза и започват да блъскат и чупят, трети опитват да сложат край на живота си и т.н.

3. Ако сте сами, повикайте близък човек. Подкрепата в ситуация на силен стрес е задължителна. Нека до вас бъде някой, на когото имате доверие и може да споделите за какво става въпрос. Имате право да го помолите да запази дискретност, ако не желаете други хора да знаят за случилото се.

4. Не задържайте емоциите си. Говорете, плачете, НО в защитена среда. Препоръчително е отново до вас да има близък човек, за да усещате емоционална подкрепа. Когато на по-късен етап емоциите са отшумели, може да останете и сами, за да анализирате ситуацията и да решите какво ще правите оттук нататък.

5. Ако имате възможност да промените ситуацията, набележете си с колко варианта разполагате за това. И кой е най-

добрият! Не се впускайте в действия, които ще ви навредят. Винаги, преди да решите нещо, помислете за това дали ще има негативни последствия както за вас, така и за хората, които са в конкретната ситуация (ако има такива).

6. Не позволявайте да изпадате в депресивни състояния. Най-голямата ви грешка ще е, ако се затворите в себе си. Общуването с близките, споделянето на това какво чувствате и какво ви тормози, е подобрият вариант, вместо дистанцирането. След „първоначалния шок“ излезте навън, направете една лека разходка, пуснете си вашата любима песен и си кажете:

„Всичко ще е ОК! Животът е пред мен и никога не зная какво ми предстои утре! Вярвам в чудесата и зная, че и моето чудо ще се случи! Може и да отнеме малко време, но търпението ми ще бъде възнаградено! Аз мога и аз ще се справя!”

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: “Тишина”

В света на тишината

или 7 трика как да се общува с хора с нарушен слух



Това ми се случи преди време. На гишето в една държавна институция пред мен стоеше мъж, който очевидно беше с нарушен слух. Той се опитваше да си свърши работата, но доста безуспешно. Казваше на служителката каква информация му трябва, но не можеше да разбере отговора.

Причината беше в неумението на служителката да общува с него. След няколко опита от нейна страна да заваля реч и да крещи насреща му, служителката започна да го гони, явно решила, че няма да се разберат, а човекът очевидно се чувстваше доста неудобно в цялата тази нелепа ситуация.

Факт е, че у нас хората с нарушен слух на държавно ниво не получават достатъчно подкрепа. Например, те нямат достъп до спешна помощ,

защото телефон 112 не е достъпен за хора с увреден слух- няма sms система или интернет връзка, която да предостави алтернативно решение. Имат и други проблеми. А самото общество като че ли се опитва да забрави за съществуването на хората с увреден слух и когато все пак се случи среща, налагаща комуникация, то първата реакция е паническата.

Но паниката е излишна. Не е необходимо да се знае жестомимичен език, за да се получи пълноценно общуване. Ето няколко бързи трика, които биха помогнали:

1. Лист хартия и химикал.
Или телефон, таблет и всичко,
което става за писане. В случая с държавната служителка, наложи се да и напомням, че разполага с такива и мъжът прочете отговора, от който се нуждаеше. Можеше и да не се стига до грозната сцена, която тя разигра, ако от самото начало просто беше посегнала към листа и химикала. Някои хора с нарушен слух носят пособия за писане със себе си за такива случаи, но не всички го правят. Това е въпрос на предвидливост.

Рубрика: "Тишина"

Продължение от стр. 7

В света на тишината или 7 трика как да се общува с хора с нарушен слух

2. Говорът не трябва да се заваля, да се променя за допълнително подчертаване на казаното или да се крещи. В единият случай, когато речта се заваля или променя, това пречи на четенето по устните и може да влоши комуникацията. В другия случай, нека се има предвид, че не е необходимо да се чува, за да се разбере, когато насреща някой крещи. Няма човек, на който да му е приятно да му крещят. Силният и ясен глас без промяна в начина на говоренето помага на хората с намален слух, но не и крясъците. Също така е добре да има достатъчно светлина, защото ако е тъмно, това може да се окаже проблем. Дъвките пречат. Бради и мустаци пречат. Слънчеви очила също пречат, тъй като освен устата, човекът с увреден слух следи цялото лице за невербалната комуникация. Ръце пред устата или завъртяното настрани и не срещу събеседника лице също пречи.

3. Ако нещо като звънящ телефон или друга причина доведе до това да трябва да се прекъсне комуникацията, то правилно е да се обяви, че се прекъсва. Човекът с увреден слух в противен случай може въобще да не схване какво става и това да го постави в неудобна ситуация или да се изтълкува като грубост.

4. Ако се налага да се комуникира с човек с увреден слух не по негова инициатива, то първо трябва да му се обяви това с махване с ръка или леко докосване по рамото, за да се осъществи първият контакт. При това трябва да се внимава да не се наруши личното пространство, защото е неприятно внезапно дърпане или силно потупване и то може да бъде възприето като грубост.

5. Ако човекът е с намален слух, освен по-високият и ясен глас, в помощ на общуването може да дойде да се потърси максимално тихо място за разговор. Фоновият шум, когато е в повече, пречи на лицата с намален слух да възприемат речта на околните.

6. Необходимо е търпение. Внимателно, чрез преценени паузи, трябва да се установява дали събеседникът успява да проследи разговора и при необходимост, да се повтори казаното, но спокойно и без гневни изблици или досада, тъй като това се възприема като грубост.

7. Общоприети жестове и визуални знаци може да улеснят комуникацията.

Автор: психолог Людмила Боянова

Аутизмът



Наскоро в медиите се появи сигнал за 19 годишният млад мъж-Михаил Игнатов, който завършил училище с отличие и започва да се занимава с журналистика, но тъй като е аутист, среща огромни проблеми с намирането на работа. Отзивите в обществото по този проблем показват, че за много хора аутизмът е загадка и те не знаят какво е това. Някои дори не осъзнават, че е заболяване, като погрешно си мислят, че това е някакво си непонятно им състояние. Други не си дават сметка, че болестта не протича еднакво при всички аутисти. Масово от хората се предполага, че може би оценките на младия мъж са били писани незаслужено и съответно, ако бъде взет на работа, някой друг ще трябва да я върши вместо него.

Какво е всъщност аутизмът?

Аутизм е дума, идваща от др. гръц. αὐτός — сам; оригиналният термин обаче идва от нем. „Autismus“. Думата аутизм е както конкретна

диагноза, така и общ термин, с който се обозначават всички разстройства, свързани с аутизм. В миналото погрешно се е смятало, че аутизмът е симптом на шизофренията, но в Международния класификатор на болестите, десета ревизия, при критериите за шизофрения не се споменава за аутизм. Ето защо според психиатрите и най-вече според австрийският психиатър Лео Канер, аутизмът и шизофренията са различни заболявания, които не са свързани едно с друго и между тях няма нищо общо.

Болестта аутизм засяга развитието на мозъка, което от своя страна влияе върху поведението, което обикновено се проявява като дефицит на социални взаимодействия, вербална и невербална комуникация и/или ограничени области на интересите. Установено е, че причината за аутизма е генетична (Szatmari et al., 1998), но все още се изследва механизъм на увреждане на гените. Новите технологии позволяват оглед на гените, какъвто до скоро не е бил възможен и това води до по-прецизна диагностика.

Рубрика: "Заболявания"

Продължение от стр. 9

Аутизмът

Диагностициране.

Диагностицирането се извършва само от медицински лица и се случва обикновено при навършването на около 3 годишна възраст на детето. За съжаление за сега все още няма открито ефективно лечение, но това не означава да се спре употребата на наличното от сферата на медицината и на психологията. Това ще позволи на хората с аутизм да имат по-пълно разгръщане на потенциала им.

Поведение на болните от аутизм.

Следва да се отбележи, че няма типично поведение за болните от аутизм и затова не може да се направят генерални обобщения и да се създаде нещо като единен образ на болните. За всеки е различно. Има огромно разнообразие на симптоми и проявления, което е особеност на разстройствата от аутистичния спектър. Например за един човек с аутизм може да има сензорни проблеми, включително повишена чувствителност на силни звуци, а у друг човек с аутизм такива проблеми може въобще да не съществуват.

Всички аутисти ли са с нисък интелект?

Не е правилно аутизмът да се свързва непременно с нисък

интелект. Интелектът може да варира. Например 10% от хората с аутизм са гении в някоя област (примерно математика, но не само). Около 30% от аутистите са с IQ под 50, т.е. имат изостанало умствено развитие. Останалите аутисти са с IQ в норма.

Как да се подходи към хората с аутизм?

В днешно време съществуват най-различни модели, описващи аутизма (психологичен, неврологичен, биомедицински и други), но нито един от тях на този етап не успява да обхване всички аспекти на аутизма, а служат да предоставят общи схеми, по които може по-добре да се разбере даден човек с аутизм. Поради това е важно, когато насреща е човек с аутизм, да се отчитат неговите индивидуални особености и потребности и спрямо тях да се регулира поведението.

В заключение:

В случая с Михаил Игнатов, би могло да се предположи, че няма пречка да се занимава с журналистика.

Автор: психолог Людмила Боянова

Рубрика: "За нашите деца"

Не учете детето си да губи!



Попадам из интернет на куп материали, посветени на това колко е важно да се научи детето да губи.

Някои от тях са фрапантни и предлагат дори детето да бъде умишлено смачквано от възрастния по време на игра, за да не развивало странната училищна болка от огромната конкуренция между децата в първи клас. Акцентираща се и колко е лошо детето да реши, че може да направи нещо, ако победата за него е подарена. Ако не можело да губи и едва ли не ще е неспособно да научи слабите си страни. И прочие страшни работи, които не са логични и не се случват в реалния живот.

Да, съгласна съм, че за един възрастен е много лесно да смачка едно малко дете в коя да е игра и да го накара да губи. По-точно, да го

принуждава да бъде губещо. Може да прави това систематично, но ефектът от такова действие ще е същият, какъвто е в една отвратителна ситуация, прилагана при дресурата на слоновете. Тя е следната:

Когато слончето е още малко и слабо, то било окоавано с огромна и тежка верига, от която нямало как да се откачи. Пространството му било ограничавано умишлено.

Слончето било смазвано от тежестта на веригата. Борило се с нея, но не можело да промени нищо и се научило да е губещо. С времето то порасвало. Ставало голям и силен слон, а тежката верига бива заместена от най-обикновено въже, което слонът с лекота би скъсал. Но това никога не се случва, защото слонът вече е свикнал до живот с ограничението и не посяга да скъса въжето. Така е научен от уроците да бъде едно губещо слонче.

Нещо подобно ще се причини на още неукрепналата психика на малко дете, ако то е системно приучавано да губи и как да губи. В един момент ще е вече възрастен човек, който не умее да си решава проблемите и не се

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 11

Не учете детето си да губи!

стреми към победа. Не защото не може или защото няма капацитет да ги реши, а защото му е вкоренено от ранна детска възраст, че е губещ човек.

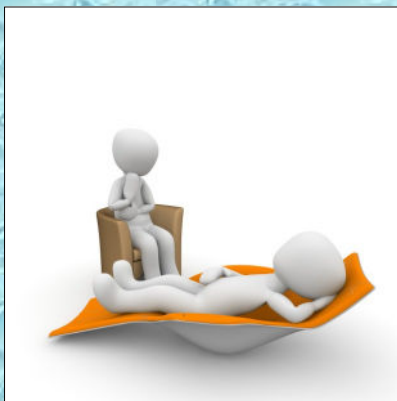
Моят съвет е точно противоположният. Едно дете винаги трябва да бъде подкрепяно в стремежа му да спечели. Полезно е да му се обясняват най-добрите стратегии в една игра, които да го правят победител. Да се учи да анализира грешки в играта- своите и на другите, но не през призмата на горчивината от загубата, а през

призмата на сладкия стремеж за победа. Трябва да почувства вкуса от победата и да го хареса. Да се стреми да я получи. Но най-вече, детето трябва да бъде оставено да бъде просто дете. Децата не живеят, за да печелят и губят. Децата просто се забавляват. Нека да не им се отнема това удоволствие. Само така те ще имат всички шансове да станат успешни хора, когато пораснат.

автор: психолог Людмила Боянова



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



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 (преводически, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с CC0 Creative Commons (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

ЕКИП:

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

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

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

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/cnucanie-](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-psihika-3914b016b/)

[psihika-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>