

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 40
февруари 2021



Съдържание:

Стр. 1 - Биполярно разстройство

Стр. 3 - Мъжкият страх от красотата

Стр. 6 - Как да кажете „Обичам те“ с действия

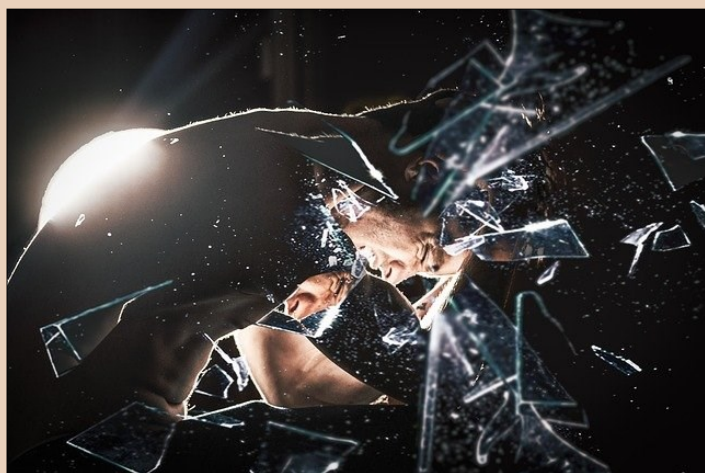
Стр. 8 - За принцесите и вещиците

Стр. 11 - Реймънд Бернард Кетел



БИПОЛЯРНО РАЗСТРОЙСТВО

1



със старото си наименование: манийно-депресивна психоза или циклофрения, често съкращавано и като БАР) е заболяване от групата на т.нар. афективни разстройства.

БАР се дължи на химично неравновесие в някои области на мозъка и е болест, а не състояние.

БАР се характеризира с промяна в настроенията, при които периоди (т.нар. епизоди) с депресия и меланхолия са последвани от периоди на еуфория. Посочените промени не са реакция на нещо отвън, не са и специфична особеност на характера или някаква прищявка на даденото лице. Изцяло продукт на химичното неравновесие на мозъка са. Ето защо описаните промени на настроението са предимно без сериозен външен повод, изживяват се тежко и траят поне по няколко седмици. Характерно е, че се изменя цялостното поведение. Ежедневието на грубо се нарушава.

Между посочените периоди с депресия и меланхолия може да има периоди от време без никакви признаци на заболяването.

За първи път като самостоятелно заболяване биполярното разстройство е било описано през 1854 година почти едновременно от французите Ж. П. Фалре като "циркулаторна психоза" и Ж. Г. Ф. Байярже като "умопомрачение в две форми".

В продължение на близо половин век обаче не било признавано за заболяване, докато накрая немският психиатър Емил Крепелин не го обоснова и въвел в употреба под името манийно-депресивна психоза (МДТ).

Последвало проучване на МДТ във времето довело до получаването на нови знания за това заболяване и днес то е известно като биполярно афективно разстройство.

Биполярно афективно разстройство (известно все така и

Продължение от стр. 1

Болезните епизоди са с различна продължителност. Епизодите траят между няколко седмици и 2 години (средно 6 - 7 месеца), а т.нар. светли промеждутъци (наричани също така и интермисии, интерфази) между фазите могат да траят от 5 до 7 години, но е възможно и съвсем да отсъстват. Може да се случва така, че болният да има десетки години на напълно нормално и спокойно съществуване.

За да се овладее болестта обаче и да се постигнат описаните

светли промеждутъци, се изисква специфично лечение, което продължава през целия живот. Често пъти тя обхваща както болния, така и неговото семейство. Ето защо е важно да се търси навременна психиатрична помощ.

Автор:

психолог Людмила Боянова



МЪЖКИЯТ СТРАХ ОТ КРАСОТАТА



заплащане от по -
непривлекателните си
колежки.

Но изследванията на психолозите категорично сочат, че когато става дума за партньорство и любовно (семеино) щастие, красивите дами са наистина ощетени.

„Красивите жени само в единични редки случаи владееат изкуството да съблазняват.“
Х.Ертъл

Още от 50-те години насам, от Мерилин Монро, Бриджит Бардо, Р.Шнайдер (а преди това Грета Гарбо, Джуди Гарланд) и много други, големите красавици, обожавани от цели поколения мъже, са в повечето случаи нещастни в любовта и браковете си, самотни и недоволни.

На пръв поглед им е лесно на хубавиците: те имат поначало предимство при кандидатстване за нещо (работа, конкурс), само че след това с двойно по-големи усилия трябва да доказват качествата и квалификацията си. Учените дори са установили, че хубавите служителки получават с около 10 % по-добро

Институтът за проучване на общественото мнение в Мюнхен, Германия, е положил на точен анализ мъките и неволите на красивите жени.

Изследването довело до потискащи резултати: хубавата жена може да се радва, ако изобщо си намери някого.

68 % от всички натрапчиво привлекателни, фрапантни жени имат големи трудности да изградят и поддържат една сериозна и дълготрайна връзка с мъжете.

85% от анкетираните мъже имат задръжки и комплекси в контактите с красиви жени и не смеят дори да ги заговарят, чувстват се грозни и

Продължение от стр. 3

неуверени в себе си пред такива хубавици.

И най-лошото:

40 % от мъжете смятат, че при близък контакт красавиците са значително по-сучни от другите, по-обикновените жени.

Също 40 % от мъжете твърдят, че красавиците нямат истинско еротично излъчване те са вдървени, суетни, изкуствени и повърхностни.

Хубостта наистина насърчава мъжката фантазия, но страстното желание е извънредно кратко. По-обикновените и на пръв поглед невзрачни жени навсякъде биват смятани за по-добри любовници, защото не разчитат на външността, а на любовното изкуство.

Или както казва немският психолог Х. Ертъл: „Красивите жени само в единични редки случаи владеят изкуството да съблазняват.“

Той обаче констатира, че хубавиците са по-амбициозни (61 % от анкетираните мъже мислят така), а Рита Фриймън, американска психоложка, обяснява това със стремежа им

да компенсират външността си и да докажат, че имат истинска стойност.

Какви са границите на красотата, желани и поносими за мъжете? Ето резултати от проучванията на споменатите психолози.

Жените мислят, че мъжете харесват:

Тегло: 53кг
Ръст: 1,79м
Голям бюст
Слаба, мускулеста фигура
Малко, стегнато дупе
Кожа без бръчки
Сини очи
Дълги руси коси
Чувствени, червени устни
Дълги лакирани нокти
Минипола, обувки с токове
Поддържана, накъдрена грива
Тесен ханш, не изразен

Мъжете в действителност харесват:

Тегло 57 кг
Ръст 1,62 м
Среден бюст
Закръглена, пропорционална фигура

Закръглен, стегнат задник
Естествена кожа, без грим

МЪЖКИЯТ СТРАХ ОТ КРАСОТАТА

Продължение от стр. 4

Цвят на очите: без значение

Цвят на косите: без значение,
средно дълга до дълга коса
Само не червено червило!
Къси, поддържани нокти
Само не джинси и в никакъв
случай обувки с платформа!
Бяло бельо с дантели
Фризура без лакове и спрейове
Ханш!!!

А сега се замислете на кого
предпочитате да се харесвате -

на себе си и на жените или на
мъжа (мъжете) до себе си?

И тогава не насилвайте
тялото си, като му поставяте
химерни задачи, които не са
му възможни по рождение.

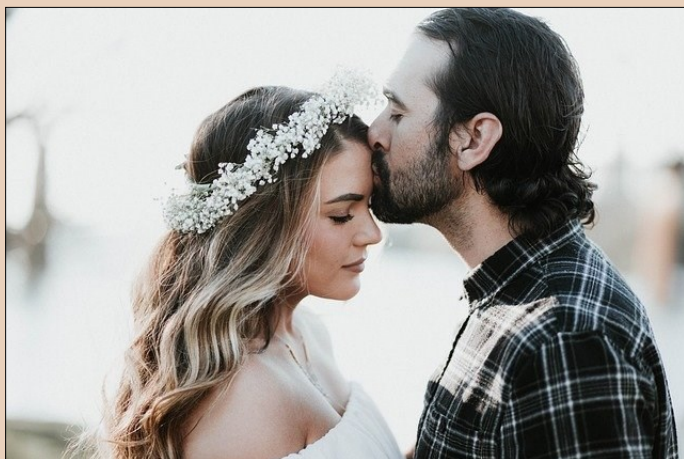
Автор:

Маринела Младенова,
клинична социална работа



КАК ДА КАЖЕТЕ "ОБИЧАМ ТЕ" С ДЕЙСТВИЯ

6



1. Опитвайте се да изненадвате партньора си всеки ден с нещо хубаво.

Когато партньорът ви се чувства изморен, не е в кондиция или просто е имал тежък ден, покажете му индиректно, че ви е грижа за него. Попитайте го случило ли се е нещо в работата му, кое го кара да е под напрежение, изобщо предложете му помощта си и му дайте съвет как да се справи в настоящата ситуация. Ако разпределяте домакинските си задължения по равно, кажете му, че днес вие ще поемете това, което трябва да се свърши.

2. Оставайте му бележки с любовно послание.

Във времената, в които живеем, е много лесно комуникацията да се случва

бързо и практично. Изпратете съобщение до вашия партньор в обедната му почивка, като му напишете нещо мило, на което знаете, че ще се зарадва. Или го изненадайте някоя сутрин, като му оставите бележка с любовно послание, преди да се е събудил.

3. Невинаги трябва да има причина, за да сте романтични.

Всяко хубаво нещо, което правите за партньора си, означава, че ви е грижа за него и най-важното – мислите за него. Както казах, невинаги трябва да има някаква причина, за да направите романтичен жест. Мъжете можете да подарите цвете на вашата любима, а жените да изненадате силния пол с вкусна вечеря.

4. Не забравяйте кога се „сваляхте“ и флиртувахте един с друг.

Мдаа, онзи сладък период, когато се опитвахте да привлечете вниманието на другия, да му се харесате и да му казвате колко е прекрасен.

КАК ДА КАЖЕТЕ "ОБИЧАМ ТЕ" С ДЕЙСТВИЯ

Продължение от стр. 6

Ако всичко това е останало някъде в миналото, възродете онова време, в което е имало страст и бушуващи хормони. Много двойки осъзнават, че с течение на времето взаимоотношенията им охладняват, нямат добър интимен живот и за жалост късат връзката помежду си. Ако не можете да се справите сами, моят съвет е да потърсите семеен психотерапевт, с помощта на когото ще намерите отново пътя един към друг.

5. Показвайте на партньора си, че неговото мнение е важно за вас.

Една от естествените човешки потребности е да се чувстваме полезни и значими в нещо или за някого. Когато сте в безизходица, недейте да се лутате сами, а потърсете съвет от партньора си, обсъдете казуса и намерете алтернативи за справяне. Има двойки, в които единият партньор се затваря в себе си, когато той има проблем, а това поражда напрежение във връзката.

6. Уважавайте семейството и приятелите на вашия партньор.

Не казвам да ги обичате, а просто да ги уважавате. Разбирам, че понякога и това е доста трудно, имайки предвид свадите между роднини. Но със сигурност мога да кажа, че спазването на добрия тон е ключово за хармоничните взаимоотношения между вас и партньора.

7. Целувка за „Добро утро“.

Подарявайте си всяка сутрин по една целувка – изглежда незначително на пръв поглед, но носи в себе си значение за това къде се намирате във връзката. Няколко минути, сгушени един в друг, също създава усещане за свързаност.

Автор:

психолог Мария Коева



Всички сме чели като деца приказки, в които злата Вещица омагьосала прекрасния принц и добрата Принцеса го спасила, като минала девет планини и реки, износила девет чифта железни обувки и т.н.

Аз пък винаги съм се замисляла дали принца сам не е отишъл при Вещицата?!

Като се замисля и ние жените извън приказките приличаме на принцеси и вещици.

Принцесата е изтънчена, винаги стилно облечена и гримирана, интелигентна и женствена. Принцесата никога не излиза от къщи неглиже. Принцесата е нежна и не може да се справи с тежката мъжка работа, затова често има нужда от помощ. Домът на Принцесата е винаги изряден и чист.

Принцесата готви вкусно и аранжира красиво храната. Принцесата е идеалната жена за всеки мъж.

Вещицата не се притеснява да излезе неглиже от къщи, а когато реши да се гримира и издокара, то във облеклото ѝ винаги има нещо предизвикателно, а понякога направо екстравагантно. Вещицата не винаги е перфектната домакиня. Често в дома ѝ цари неописуем хаос, но тя знае всяко нещо къде точно в хаоса е. Вещицата върши мъжката работа с лекота и не ѝ се налага да моли за помощ.

И вещиците, и принцесите имат своето неповторимо излъчване и очарование, но защо мъжете все пак предпочитат да се женят за принцеси?! Да помислим...

Принцесата при проблем трябва да бъде спасена – Вещицата се спасява сама. Принцесата има нужда от помощ за ремонта – Вещицата си прави ремонта сама. Принцесата посреща мъжа си с подредена маса и вкусна вечеря – Вещицата често го

Продължение от стр. 8

посреща с чаша вино, книга в ръка и думите: „Ако наготвиш ще хапна и аз!“. С Принцесата мъжът се чувства силен, нужен и обгрижван - с Вещицата това е трудно.

Защо обаче като се оженят и поживеят с Принцесата, мъжете се влюбват във Вещица и се оказват със жена, с която не искат да се разделят и любовница която не искат да загубят?!

Тук вече няма да разчитам на размисли, а ще се позова на думите на много мъже, които са споделили с мен през годините защо имат и жена, и любовница. И защо искат и Принцесата, и Вещицата.

Вечер след работа у дома докато вечерят, мъжът трябва да изслуша проблемите на Принцесата, за невъзможната продавачка в мола, за родителската среща, за развалената перална и как трябва да се купи нова и т.н., и т.н. И да реши всички проблеми без да показва слабост и без да споделя своите проблеми, защото той все пак е силният мъж, на когото Принцесата разчита.

При Вещицата може да се отбие след работа на по чаша водка и да се оплаче от шефа идиот, от колата, която трябва да ремонтира отново или просто да си поговорят за нещо несъществено. И това, че се оплаква, не го кара да се чувства силен, но не се чувства и слаб.

С Принцесата ходи на почивка в скъп курорт със СТА и всички екстри, където тя може да се покаже в целия си блясък. Но всичко ще е планирано до часовете за СТА, вечерите и разходките и до дрехите на двамата, които задължително трябва да са в тон.

С Вещицата може да отиде на палатка или за риба и да се забавляват без план и само по екип и маратонки без това да накара Вещицата да се чувства по-малко желана или красива.

На купон не може спонтанно да прегърне и целуне Принцесата, за да не развали перфектните и грим и прическа, докато Вещицата сама ще го притисне в някой ъгъл и ще го нацелува като за последно.

Продължение от стр. 9

В леглото Принцесата е благоприлична и не обича да експериментира - за Вещицата нищо, което може да достави удоволствие на двамата, не е непристойно, а експериментите са и специалитет.

След секс Принцесата обича да си говорят за чувства, за нуждата от ремонт и т.н. -

Вещицата е толкова изтощена и доволна, че не ѝ е до приказки.

Когато е наранена, Принцесата плаче и страда пред любимия и за нея казват, че е много чувствителна и ранима. Вещицата също е ранима и чувствителна, но тя плаче и

страда само когато е сама, защото не иска да бъде съжалявана.

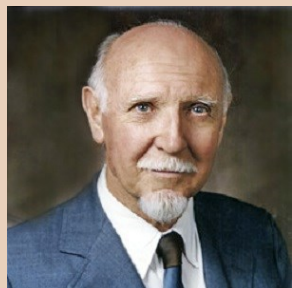
Излиза, че мъжете искат жена, която да съчетава в себе си и Принцесата, и Вещицата. За нас жените обаче е трудно да съчетаем и двете в хармония. И единственото, което ни остава е, да изберем какви да бъдем ПРИНЦЕСИ или ВЕЩИЦИ.

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова





Реймънд Бернард Кетел е роден в Стафордшир през 1905г. На 16 г. възраст той постъпва в Кралския колеж в Лондон, където се обучава на химия и физика. През 1924 г. Кетел получава бакалавърска степен по специалността "Химия" в Лондонския университет. Скоро след това се посвещава на изучаването на психология.

През 1929г. получава званието доктор по психология в Лондонския университет. Като студент-дипломант е работил в качеството си на асистент на психолога Чарлз Спирмен, разработващ метода на факторния анализ.

От 1932г. до 1937г. Кетел ръководи психиатрична клиника в град Лестър на длъжност директор, а през 1937г. получава степен доктор на науките отново в Лондонския университет.

Кетел е представител на диспозиционните теории. Според него реакцията на човек в дадена ситуация зависи от стимула и личностните особености, което той изразява във формулата:

$R=f(S, P)$, където R е реакция, f - функция, S - стимул и P - структура на личността.

Основно понятие в неговата теория е диспозицията. Кетел разработва диференцирана сложна система за нейното описание, използвайки само диспозиционни променливи за обяснение на поведението.

Според теорията на Кетъл човек може да се опише чрез 16 личностни черти или фактора.

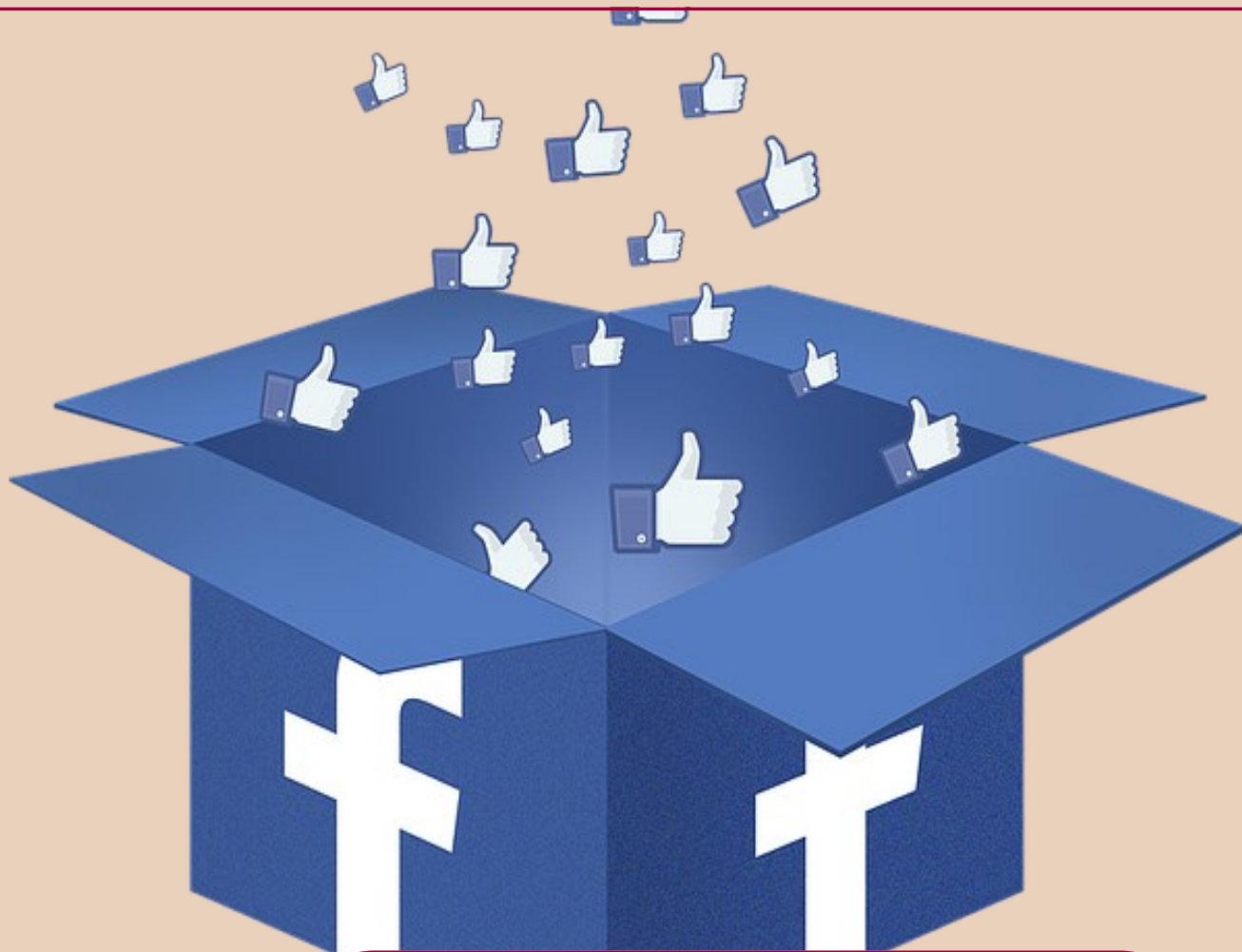
P . Кетъл разделя на две групи отличителните черти, характеризиращи личността. Към първата група спадат когнитивни способности, темперамент и динамични черти, а към втората: чертите са повърхностни и изходни.

Кетъл умира на 2 февруари 1998г. в Хонолулу, САЩ, но по време на своите 92 години живот, е автор и съавтор на над 50 книги, 500 статии и 30 стандартизирани теста. Определян е като 16-я най-влиятелен и бележит психолог на 20 век.

За Вас подготви:

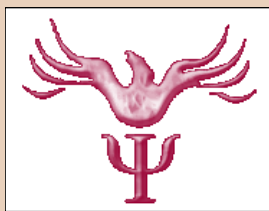
психолог Людмила Боянова

ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

Психология и самоусъвършенстване:
<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



Пишете ни на e-mail:
office@psihika.eu

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 договарености, 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 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://psychologist-koeva.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Редактор, Колумнист:

Маринела Младенова, 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/>

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/списануе-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>