

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 43

май 2021



Съдържание:

Стр. 1 - Как да се преодолее компютърната зависимост

Стр. 7 - Ерих Селигман Фром

Стр. 10 - На какво се дразнят мъжете

Стр. 11 - 7 сигнала, че той ви харесва /за момичета/

Стр. 12 - Силната



КАК ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ КОМПЮТЪРНАТА ЗАВИСИМОСТ

1



Стремителното развитие на съвременните технологии и появата на персоналните компютри с неограничен достъп до Интернет направи живота ни много по-лесен. Сега можем лесно да общуваме с хора от най-отдалечените краища на света, да изтегляме свободно музика, филми, книги, да играем компютърни игри и дори да работим, без да излизаме от дома. Но заедно с изброените предимства, може да се посочат и редица съществени недостатъци, които носи едно такова съществуване. Основното от тях е, че човек буквално е въвлечен във виртуалния свят. И тогава настъпва моментът да се помисли как да се отървем от компютърната зависимост.

Механизмът на действие на зависимостта и за кого се отнася

Както всяка друга зависимост, компютърната също възниква въз основа на удоволствието. На химическо равнище в организма на човека се отделят ендорфини, хормони на щастието, които подобряват неговото настроение, предизвикват усмивка и чувство на безгрижие. Ако в случаите на химическа зависимост човек трябва да използва някакво вещество, способно да предизвика еуфория, то в случаите на психологическа зависимост като разглежданата, е достатъчно само да се седне на компютъра. Потребността от това може да бъде причинена и от фактора, че в мрежата човек има възможност да "сложи маска", да се скрие под чужд облик и да се стане този, който не може да бъде в реалния живот - богат, успешен, самоуверен, смел.

Именно затова много зависими са толкова притеснени от рейтинга си в

КАК ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ КОМПЮТЪРНАТА ЗАВИСИМОСТ

2

Продължение от стр. 1

социалните мрежи и от броя на "лайковете", които им се поставят, защото само по този начин те могат да се чувстват популярни и търсени.

Най-често от компютърна зависимост са засегнати децата и юношите, които не получават достатъчно внимание, биват потискани от нещо или някой, който не получават възможност да развиват своите таланти и способности в различни сфери (например поради материални причини). Също така на компютърна зависимост се поддават незрелите индивиди, затворени в себе си или слабо социално адаптирани хора, тези, които преживяват някакъв стрес и не могат да решат проблемите си по друг начин, освен като бягат от тях.

Как да разпознаем компютърна зависимост?

Преди да се пристъпи към сериозни действия, необходимо е да се убедим дали действително имаме работа със случай на зависимост. Признаците за нея са следните:

1. Отсъствие на контрол над личното време.

Ако човек влиза в социалната мрежа през 5 минути с цел да провери дали не му е дошло ново съобщение, като остава там за час и повече, ако неговото време за сън се съкращава от 2 до 4 часа, а първото, което прави сутрин след като се събуди, това е да включи компютъра и чак след това се мие, облича, закусва, то на лице са първите признаци за зависимост.

2. Падане на успеваемостта в работата, в университета, в училището.

Прекарвайки по-голямата част от времето си пред компютъра, зависимият рядко успява да изпълни всички задължения, които са му възложени. Той не се подготвя за изпити и контролни, не прави домашни, не може да подготви правилно презентация или да напише доклад за работата си и от това произтичат всички неприятни последствия.

3. Загуба на интерес към реалността и външния свят.

Изненадващо, много хора предпочитат безцелно

КАК ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ КОМПЮТЪРНАТА ЗАВИСИМОСТ

3

Продължение от стр. 2

сърфиране в интернет и преглед на нелепи сайтове, видеоклипове пред разходки сред природата и посещение на интересни събития.

4. Прекратяване на комуникацията с приятели, роднини, близки или преминаването от реална комуникация към виртуална до степен да спрат да се виждат с хора изобщо.

5. Безразличие към външния си вид.

Няма значение в какъв вид зависимият седи пред монитора, защото така или иначе никой не вижда това. Заслужава ли си времето да се изкъпе, среши и измие зъбите си, когато може просто да седне на компютъра си? Постепенно подобно отношение към себе си се превръща в навик, а външният вид на човека става все по-непривлекателен.

6. Поява на здравословни проблеми.

Човек, който зависи от нещо, вече не е здрав сам по себе си, но към това психично заболяване се появяват и други. Повишена раздразнителност,

агресивност, депресия - това е, което очаква всеки, който се поддаде на влиянието на компютрите и интернет, попадайки в техен плен. И освен това човек може да развие заболявания на очите и мускулно-скелетната система, да се наруши процеса на храносмилане, да възникне гастрит или мигрена.

Как да се избавим от компютърната зависимост?

Има няколко изхода от тази ситуация. Можете да се вземат драстични мерки, а може да се опита да се действа поетапно, отстъпвайки от зависимостта постепенно.

Ето няколко начина да се направи това:

1. Прекъсване на връзката с интернет и премахване на компютъра от погледа и достъпа на зависимия.

Този метод обаче има силни странични ефекти. Ако наркоман бъде лишен от "допинга", то той ще има ужасно свиване и това ще бъде последвано от истерия, агресия, желание да се предпази от реалния свят.

КАК ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ КОМПЮТЪРНАТА ЗАВИСИМОСТ

4

Продължение от стр. 3

Точно същото ще се случи и със зависимия към компютъра, следователно към такъв радикален метод трябва да се прибегва само след съгласието на зависимия и неговата готовност да се направи тази стъпка.

2. За да се отърве човек постепенно от компютърната зависимост, то може да намалява времето, прекарано на компютъра с 5 - 10 минути всеки ден.

Ако човек не се е справил със задачата днес, утре ще трябва да намали това време наполовина. Въвежда се и своеобразна система от наказания. Така за една седмица може да се намали престоя във виртуалния свят с 35 - 70 минути, а за един месец - с цели 150 - 300, което като цяло означава, че това вече са 2,5 - 5 часа спестено време.

3. От компютърната зависимост няма отърване, докато човек сам не пожелае да се отърве.

Уви, само оплакванията и желанията на роднини не са достатъчни за това. Човек трябва да си задава въпроси, какво му дава от себе си в името на

зависимостта, какво губи, прекарвайки по-голямата част от времето си на монитора, как се отразява на близките му. Трябва да се опитате да насърчите зависимия да желае да отстрани проблемите си.

4. Можете да опитате да пренасочите вниманието на зависимия човек от компютъра към друг обект.

Например, дайте му домашен любимец, който ще изисква внимание и грижи. Тогава ще има много по-малко време за интернет, а домашният любимец в къщата, напълно възможно е, да може да даде онези емоции, които на човека преди това са му липсвали и които той се опита да намери в мрежата.

5. Понякога ситуацията се влошава толкова много, че е невъзможно да се излезе от нея без помощта на специалисти.

В такива случаи е правилно да се обърнете към психолог или психотерапевт, който ще ви помогне да се справите с корените на проблема, да насърчите човека да

КАК ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ КОМПЮТЪРНАТА ЗАВИСИМОСТ

5

Продължение от стр. 4

предприеме действия и да се насочи към правилния път.

5 съвета за хора, имащи компютърна зависимост

Ако от компютърна зависимост страда не някой от вашите приятели или роднини, а вие самите, то следните препоръки могат да ви помогнат:

1. Редувайте посещаването на интернет ресурсите с правенето на важни за вас неща.

Правете почивка от работата, за да се забавлявате, а не почивка от забавлението, за да вършите работа.

Освен това продължителността на такива почивки не трябва да надвишава 15 минути.

2. Намерете си хоби.

Вместо да седите на компютъра си, започнете да изучавате чужд език, да четете книги (не електронни книги), да танцувате или да се занимавате с бокс, да плувате, да ходите на фитнес, да рисувате или да готвите.

Новото занимание ще ви очарова толкова много, че с времето Интернет вече няма да предизвиква толкова силен интерес, както преди.

3. По-често канете приятелите и роднините си да ви посещават и не забравяйте и сами да им ходите на гости.

Можете да организирате съвместни екскурзии до природата, да отидете на киното или на кафе.

Това ще ви помогне да си спомните как сте се забавлявали заедно преди интернет и ще разберете колко живата комуникация е по-добра от виртуалната такава.

4. Оставете си само полезните връзки и програми на вашия компютър, откажете се от всички ненужни абонаменти.

Гледането на видео шеги в YouTube, онлайн игрите, прекомерна активност в социалните мрежи - всичко това ви отнема безценното време и не ви носи абсолютно никаква полза.

КАК ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ КОМПЮТЪРНАТА ЗАВИСИМОСТ

Продължение от стр. 5

5. Ако нямате достатъчно сила на волята и самоконтрол, помолете някой близък да се грижи за вас и да не допуска да се нарушават установените правила.

И в случай на неспазване, можете да си установите специални санкции. Например, ако обичате шоколад, ще трябва да се откажете от него за известно време, а ако сте изкарали допълнителен час за чат в интернет през уикенда, то губите го и се ангажирате с почистване и т.н.

И накрая, не забравяйте, че знанието как да се избавите от компютърната зависимост не е достатъчно.

За да постигне положителен резултат и пълно освобождаване от зависимостта, човек трябва да е наясно със своя проблем и да

има силното желание да го реши.

Ако си поставите пред себе си това за цел и неуморно вървите към нея, в крайна сметка тя ще бъде постигната. Колкото и да е изкусителен виртуалният свят, не бива да заменяте реалния за него.

Източник:

<https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

психолог Л. Боянова

Авторските права на превода са запазени! Никаква част от този превод не може да се ползва под каквато и да било форма без писмено разрешение от преводача!



ЕРИХ СЕЛИГМАН ФРОМ



Ерих Селигман Фром (Erich Seligmann Fromm) е роден през 1900 г. във Франкфурт на Майн, Германия. Първоначално той учи право в университета на Франкфурт на Майн, но по-късно се прехвърля да учи социология в университета в Хайделберг, където е под ръководството на Алфред Вебер (брат на Макс Вебер), Карл Ясперс и Хайнрих Рикерт. По-късно завършва и психоанализа в Психоаналитичния институт в Берлин. От 1940 г. е гражданин на САЩ.

Е. Фром продължава постфройдистката тенденция в персонологията, отделяйки особено внимание на влиянието

върху личността на социалните и културните фактори.

Според Ерих Фром човечеството не е непременно задвижвано или оформено от биологичните сили на инстинктите. Освен това той оспорва твърдението на Фройд, че сексът е основна сила в нормалното и невротично поведение. Утвърждава, че мотивацията на поведението винаги е скрита, неосъзната от индивида - личен контрол върху нея не може да се постигне. Разглежда индивида като повлиян от социални и културни сили - тези, които засягат индивида в рамките на „културата“, и тези универсални сили, които са влияли на човечеството през цялата му история. Той силно набляга върху социалните детерминанти на личността.

Според Фром индивидът сам създава своята природа и също, че той трябва да изследва историята на целия човешки род, за да е способен да разбере своята същност.

Приема, че има пропаст между свободата и безопасността, достигнала до такъв предел, че самотата, усещането за собствената незначимост и отчуждението са определящи признаци на живота на съвременния човек.

Определена част от хората се движат от желание за бягство от свободата, което се осъществява посредством механизма на авторитаризма, деструктивността, конформизма.

Пътят за освобождение се състои в намирането на позитивна свобода, благодарение на спонтанна активност.

Фром описва шест екзистенциални потребности, присъщи за човека. Тези потребности се базират на конфликтующи между себе си стремления към свобода и безопасност:

1) Свързаност - отразява нуждата да се поддържа контакт с другите, като в идеалния случай това се осъществява чрез продуктивна любов, включваща грижа, отговорност, уважение и знание;

2) Креативност - тя характеризира желанието на човек да е съзидател, като за Фром креативността е израз на любов;

3) Потребност от корени - тази потребност произтича от загубените първични връзки с природата. Като резултат човек остава изолиран и самотен. Чувството на братска обич, обич към майката, според Фром, е пример за нов вид корен, който може да задоволи дадената човешка потребност. Но за Фром, порастването означава да се напусне топлината на майчината любов. Да се остане означава да се извърши нещо, което той нарича вид психологически инцест. Човек, опитвайки се да се справи с трудния свят на възрастен, трябва да открие нови, по-широки корени. Трябва да установи съюз, братство с човечеството.

4) Чувство за идентичност - Фром счита, че човек има нужда от идентичност, от индивидуалност, за остане умствено здрав. Тази нужда е толкова силна, че понякога, за да бъде задоволена, се прави

всичко за придобиване на някакъв статус или отчаяно се следва конформизма. Някои хора се отказват от живота си, за да са част от някаква група. Но това е само привидна идентичност, която се присвоява от другите, а не се развива самостоятелно. Това не може да задоволи въпросната потребност. Продуктивният и креативен човек ще развие своите таланти и възможности във възможно най-пълна степен.

5) Рамка на ориентация - това е потребността да се разбере света и личното място в него, но тази потребност не може да се задоволи от студена философия или материална наука. Рамката за ориентация трябва да съдържа значение, смисъл, разбиране, но топло и човешко такова. Във връзка с рамката за ориентация човек има нужда от цел или предмет, на който да се посвети и чрез който да намери постоянен смисъл в живота.

6) Нужда от възбуда - нужда от стимулираща среда, която да провокира функционирането на високо когнитивно равнище и да доведе до креативност. Мозъкът се нуждае от такава външна

постоянна стимулация, за да може човек по-лесно да се представя на ниво. Без такава стимулация, човек ще загуби способността си да е част от света около него.

Фром не приема, че хората се раждат добри и лоши и смята, че те стават лоши, ако не успеят да се развият и да израстнат напълно.

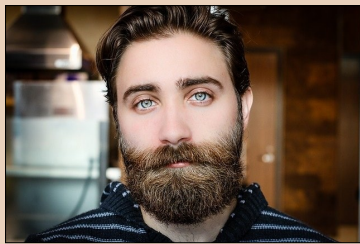
Единственият начин човек да бъде ползотворна личност в обществото е напълно да развие и да оползотвори възможностите си.

Според него няма друг път за постигане на истинска хармония. Той твърди, че само потенциалът за доброто или удовлетворението съществува, а останалото зависи от самия човек.

И именно оптимизмът на Фром е това, което му позволява да се надява, че човечеството ще избере верният път.

За Вас подготви:

психолог Л. Боянова



Има няколко любими на женския пол навици, които изкарват извън релси половинките им. Наблюденията ми и личния ми опит ми помогнаха да ги съставя. Вижте кои са - жените, за да ги избягват, а мъжете, за да не се впрягат толкова.

1. Нежеланието ѝ да се изразява ясно

Типичен женски маниер на поведение, който трови живота на милиони мъже. "Силната" половина от света не само че не може, а и не желае да гадае какво имат предвид жените.

2. Стремехът ѝ винаги да е права

Никой не обича фразата "казах ли ти", но мъжете направо полудяват, като я чуят. Просто в природата им е заложено усещането, че са длъжни винаги да вземат правилното решение и започват да се изнервят, когато някой им го оспорва.

3. Командирски тон

За мъжете често интонацията е по-важна от думите и несъзнателно ѝ отдават по-голямо значение. Дразнят се на заповедния тон, особено пред

други хора, защото го възприемат като публично съмнение в лидерските им способности.

4. Откровена меркантилност

Колкото и да им се иска да са грижовни към половинката си, мъжете все пак желаят да ги обичат заради самите тях, а не заради банковата им сметка. И не им е ОК да ги възприемат като ходеща кредитна карта.

5. Провокиращи въпроси

Ако ги попитате "Не съм ли напълняла" или "Мисля, че предишната прическа ми отиваше повече", вероятно ще чуете отговора, който Ви задоволява, но няма никаква гаранция, че ще е искрен.

6. Бъбривост

На ден средностатистическият мъж произнесе по 3000 думи, а жената - 7000. Това означава, че той се изнервя, когато му се налага да изслуша репликата от 4000 думи, вместо да гледа мач или да си мисли за свои неща.

7. Желание да го направят най-добра приятелка

Задушежни разговори, обсъждане на модните тенденции, шопинг - това е капката, която прелива чашата на мъжкото търпение.

Автор: психолог Мария Коева



Момчетата често обичат да се правят на загадъчни и предпочитат да прикриват чувствата си. А пък момичетата обожават да размишляват върху въпроса "Харесва ли ме?". Ако внимателно наблюдавате вашия обект на желание, лесно ще разберете отговора.

Сигнал 1: "Може би"

Ако докато разговаряте, той докосва врата, лицето или косата си с ръка, значи е заинтригуван. Но внимавайте - това може да е интерес само към нещата, които си говорите.

Сигнал 2: "Не лъжа"

Получавате го, когато в контакта между вас той не крие ръцете си, а напротив - по-скоро ги показва и ги повдига нагоре. Това означава, че е искрен с вас.

Сигнал 3: "Искам да бъде по-близо"

Личи си, че той желае да скъси дистанцията между вас и не може да

се сдържи да не ви доближи - не само в буквалния смисъл на думата.

Сигнал 4: "Ще те прегърна"

Когато разтваря широко ръцете си по време на разговора, подсъзнателно иска да ви обгърне - първо с поглед, после и с ръце.

Сигнал 5: "Ръцете говорят"

Ако при ръкостискане обхване ръката ви с две ръце, значи, че е готов да ви закриля, а също искреност и лекота. Ако докосва ръката или лакътя ви - изразява симпатия.

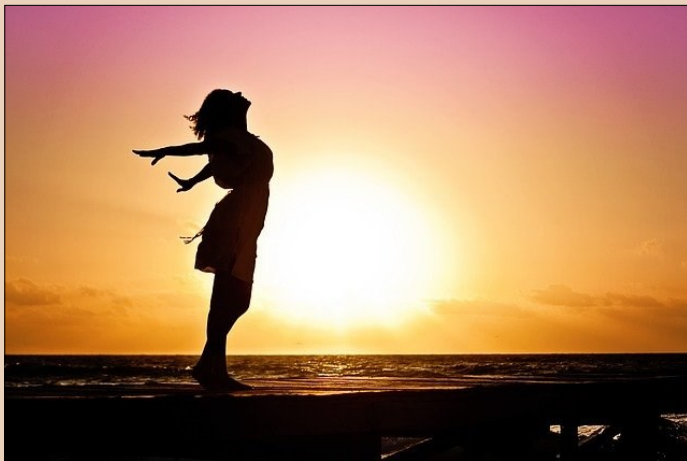
Сигнал 6: "Имам желание да ти се харесам"

Изведнъж той започва да се грижи за външния си вид повече от обичайното, когато имате среща - подтекстът е: за него сте важна.

Сигнал 7: "Искам те!"

Когато слага ръце на бедрата или на колана си и протяга крака напред, това е недвусмислен сигнал.

Автор: психолог Мария Коева



Беше странно дете. Предпочиташе компанията на животните пред другите деца. Може би защото я наричаха „Студио хикс“, заради изкривяването на нейните очи. Но пък животните я обичаха така, както тя тях. На 15 години, тя беше наивна и чувствителна и всички злоупотребяваха с нейното доверие. А тя се затваряше вечер в стаята си и плачеше. Плачеше за излъганото доверие, за нараненото си сърце, за глупавата си наивност.

После го срещна. Зрял мъж, манипулатор и любимец на жените. Той не се възползва от нея. Стана най-добрият нейн приятел, закрилник и учител. Научи я как да прикрива чувствата си. Научи я как да превърне слабостта си в сила.

Научи я как да манипулира околните. И най-важното... Научи я разумът да надделява над чувствата. И тя стана силна.

Оказа се обаче, че мъжете не харесват силни жени. Искат ги за малко, но не искат връзка със жена, която е независима и отказва да се подчинява. Затова и се разведе след осем години брак с любимия си. Той не понесе, че тя отказва да е зависима от него.

След развода мъжете идваха и си отиваха. Всеки в един момент установяваше, че я предпочита за приятел вместо любима. И оставаха приятели.

Понякога сама се смееше през сълзи и си казваше, че е специалист по създаването на приятелства, но изобщо не умеє да създаде връзка. Но пък имаше приятели. Много приятели. Те разчитаха на нея и тя на тях. Търсеха я постоянно и не оставяха време да се почувства сама.

След това срещна мъж, който поиска да остареят

заедно. Не можеше да повярва на късмета си. Тя, дето си мислеше, че ще остарее сама, има втори шанс за щастие. И беше щастлива, поне в началото.

После установи, че той не я желае. Обича я, но не я желае. А я обичаше, заради силата ѝ. Защото решаваше проблемите веднага, защото го подкрепяше във всичко и защото можеше да каже НЕ, когато той поради добрината и слабохарактерността си не можеше. Това я съсипа.

Искаше да го зарече, но ако го направеше, той щеше да се срине. А и всички смятаха, че на мъж е случила. Кой не мечтае за мъж, който ти дава всичко и търпи да прибиращ всякакви гадинки у дома? А тя прибираще, котки, прилепи, змии и кучета, докато ги излекува и им намери дом. И имаше свободата да прави каквото поиска, стига да продължава да бъде до мъжа си и да му дава силата си.

Опита да сподели с приятелки, че е нещастна, понеже не се чувства желана, но... Винаги това НО. Нейните приятелки смятаха, че на петдесет вече не е редно да

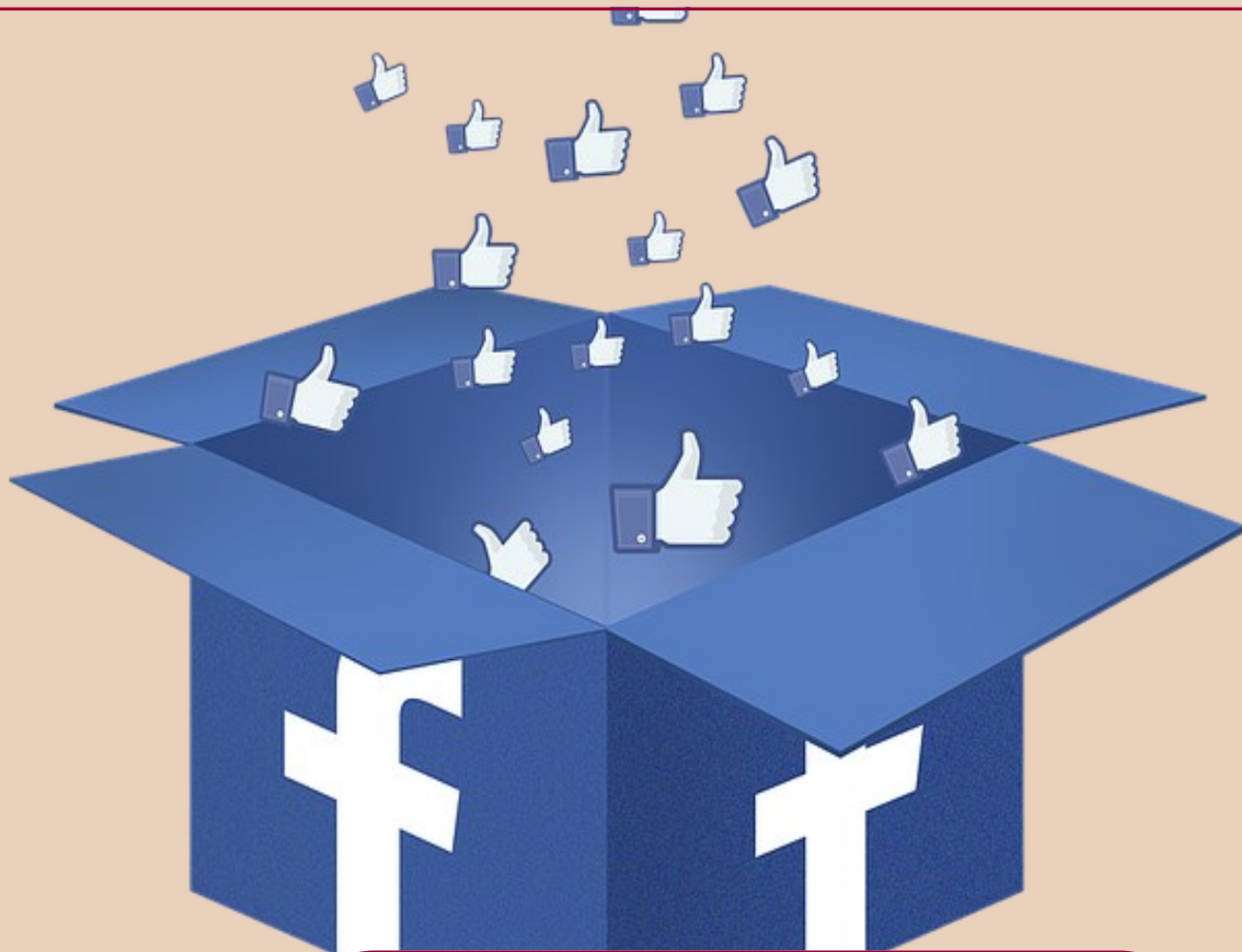
мислиш за плътски желания и трябва да се радваш, че имаш някой до себе си. И тя скриваше чувствата си зад броня, както я беше научил нейният любим приятел и учител. И продължаваше напред.

И само понякога сутрин, докато си пиеше кафето в блажена самота, мечтаеше за някой, който дори и за малко да ѝ даде романтика, нежност и страст. Някой, който да ѝ позволи да бъде слаба. Някой, с когото да се почувства желана. После допиваше кафето, избърсваше сълзите, скриваше чувствата и ранимостта си зад броня и ставаше отново онази силната. Онази дето не се трогва от нищо и за която проблемите са просто поредната задача за отмятане от списъка. А ако се случи да я видят как се просълзява от разказ, филм или друго, тя оправдаваше сълзите с дима от вечната цигара, висяща от нейните устни.

Автор с псевдоним:

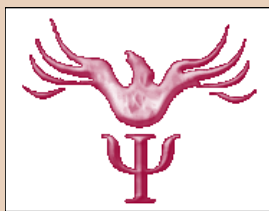
ЗЛА ВЕЩИЦА

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/чпснсане-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>