

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 44

юни 2021



Съдържание:

Стр. 1 - Осиновяването и конфликтите, които възникват

Стр. 7 - Джордж Александър Кели

Стр. 10 - Паник атаки - това е сериозно!

Стр. 16 - Най-честите признаци за изневяра



ОСИНОВЯВАНЕТО И КОНФЛИКТИТЕ, КОИТО ВЪЗНИКВАТ

1



Осиновяването е правен акт, чрез който между две лица се създава връзка родител - дете. Според чл.61, ал.2 от Семейния кодекс пълно осиновяване съществува, когато „между осиновявания и неговите низходящи, от една страна, и осиновителя и неговите роднини, от друга, възникват права и задължения както между роднини по произход, а правата и задълженията между осиновения и неговите низходящи с роднините им по произход се прекратяват“. Непълно осиновяване съществува, когато възникват роднински отношения по произход между осиновителя, от една страна, и осиновения и неговите низходящи, от друга, а осиновеният запазва връзката с биологичните си родители. Не се създава нов акт за раждане, а

осиновяването се отбелязва, вписвайки се и имената на осиновителите.

Доста семейства вече решават да осиновят дете. Това е както щастливо събитие, така е и отговорна стъпка. Родителите осъзнават, че поемат отговорност за малкото човече, което ще се нуждае от тяхната безусловна обич, грижа и семейна хармония. Могат да бъдат осиновени бебета, по-големи деца, братя и сестри или деца, които се нуждаят от специална грижа. Осиновителите могат да бъдат двойки между 20 - 50 години, самотни родители или хора с физически недъг. Хомосексуалните също имат право да бъдат приемни родители.

В повечето случаи осиновителите са двама, но вече често може да се срещне и по един. Процесът на осиновяване не е лесен, тъй като от социалните институции изискват родителите да бъдат най-малкото възпитани, цивилизовани и с прилични

ОСИНОВЯВАНЕТО И КОНФЛИКТИТЕ, КОИТО ВЪЗНИКВАТ

2

Продължение от стр. 1

доходи. Така те са сигурни, че детето няма да расте в нездравословна семейна обстановка, да е малтретирано или използвано за чужди цели. Родителите трябва да са убедени, че са съгласни да осиновят, и всички колебания да бъдат обсъдени предварително и внимателно. Хубаво е да си отговорят на следните въпроси:

- По какъв начин ще се промени животът ни след осиновяването?

- Как ще реагираме, ако открием, че детето има проблем?

- Бихме ли таили негативни чувства, защото не сме истински родители на детето?

- Имаме ли възможност да поемем разходите около осиновяването?

- Можем ли да се справим с възпитанието на дете от друга етническа принадлежност?

КАКВИ СА УСЛОВИЯТА ЗА ОСИНОВЯВАНЕ

1. Не може да бъде осиновявано лице, което е навършило 18 години. Минималната разлика между

осиновен и осиновител трябва да бъде 15 години. Изключение от това правило се допуска, когато един от съпрузите осиновява биологично дете на другия съпруг.

2. Не се допуска едновременно осиновяване от две лица, освен ако те не са съпрузи.

3. Забранено е осиновяването между роднини по права линия, както и между братя и сестри. От това правило се допуска изключение, когато баба или дядо могат да осиновят свой внук, но само ако внукът е роден извън брак или са починали единият или двамата родители.

4. За да се пристъпи към осиновяване, трябва да се получи съгласието на значителен кръг от лица. Сред тях са осиновяващият, осиновяваният (ако е навършил 14 години, като изслушването му се провежда по правилата на Закона за закрила на детето), родителите на осиновявания (ако са известни), съпрузите на осиновяващия и

ОСИНОВЯВАНЕТО И КОНФЛИКТТЕ, КОИТО ВЪЗНИКВАТ

3

Продължение от стр. 2

осиновявания. Законът поставя условие съгласието на майката на осиновявания да е дадено най-малко 14 дни след раждането, което е израз на родителските и права и засяга моралните страни на въпроса.

КАК СЕ ЧУВСТВАТ ОСИНОВЕНИТЕ ДЕЦА

Деца, които са лишени от биологичните си родители, обикновено развиват негативна нагласа към тях. Макар и да не показват истинските си чувства, подсъзнателно концепцията е „Те не са ме поискали, защо аз да ги искам?!“ В определен етап от живота децата преживяват удар върху самооценката и чувството си за значимост: „Майките обичат бебетата си и се грижат за тях. Аз съм различен/а. Моята майка ме е изоставила. Явно е имало защо - причината е в мен“.

Осиновените деца се сблъскват с чувството за отхвърленост. Масова тенденция в училищата например е илюстрирането на родословно дърво, като понякога се изисква проследяване и на физическите характеристики. Затова настъпват недоразумения и

конфликти между осиновеното дете и съучениците му, тъй като за тях (вторите) то е „различно“. Или пък „неестествено“.

Често се осиновяват деца от различна етническа принадлежност. Лично аз се радвам, че българите се дистанцират от комплексите и притеснението, причинени често от хорското мнение. За съжаление обаче, все още има и такива, които демонстративно сочат с пръст. Затова е хубаво осиновителите да кажат на детето си, че по света има различни хора, с различна ценностна система, възпитание и характер. Да му обяснят, че не трябва да се притеснява и да се чувства изолирано, ако някои от неговите връстници се държат понякога неподобаващо с него. А ако това се случи, да сподели за ситуацията. Моят съвет към осиновителите е да развият у детето позитивно самочувствие и механизми за справяне в стресови и конфликтни моменти. Най-важното - НИКОГА да не

ОСИНОВЯВАНЕТО И КОНФЛИКТТЕ, КОИТО ВЪЗНИКВАТ

4

Продължение от стр. 3

отвърща на агресията с агресия, защото от отсрещната страна може да се активира реакция, която в повечето случаи е непредсказуема.

КОЕ Е „ПРАВИЛНО“ И КОЕ - „НЕПРАВИЛНО“

Съществува нагласа, че жените, които не са положили грижи за детето си, са „леки“ и „пропаднали“. Тематиката е по-специфична, тъй като биологичната майка е МАЙКА, независимо от същността си. Може да има най-различни извинения защо е направила този избор. Истината е, че отговорът може да каже само тя. И пак не е сигурно дали ще е искрена... От друга страна, има жени, които са забременели непланирано и не са имали финансови средства да отглеждат дете. Или не са се чувствали готови все още да поемат тази социална роля и отговорност. Причини - много. Аз мисля, че е хубаво осиновените деца да простят на биологичните си родители, независимо какви са били причините, за да се стигне до това решение. Натрупаният гняв измества положителните мисли и емоции и оставя само

отрицателните. Враждебността пък ускорява агресивните тенденции. Виждаме какво се случва по света! Нека имаме мир поне в душата си. Няма как да премахнем бедствията в света, но можем да премахнем собствените си. Често се налага да простим на някой, който много ни е наранил. За да продължим напред. Имаме ЕДИН живот. Защо да не го изживеем щастливо и пълноценно? Обръщам се към осиновените деца - недейте да търсите отговори на въпросите, които ви измъчват, на всяка цена. Те идват в подходящото време. Радвайте се, че сте родени под „щастлива звезда“, имайки дом, грижа и любов от прекрасни хора, в които „виждате“ родителите си (вашите осиновители). Тепърва ще откривате смисъла на живота и неговата философия. Тепърва ще научавате толкова много неща както за света, така и за себе си.

Преминаваме към процесът за научаване кои са биологичните родители. Отново няма „правилно“ и

ОСИНОВЯВАНЕТО И КОНФЛИКТИТЕ, КОИТО ВЪЗНИКВАТ

5

Продължение от стр. 4

„неправилно“. Обикновено хората, които са осиновени, си казват, че няма смисъл да се правят труда, защото „щом са ме оставили навремето, надали биха поискали да ме видят“. Но има и такива, които биха предприели това. Има случаи, в които осиновени деца и биологични родители се срещат.

По-трудният казус е как да кажете на осиновителите си, че желаете да се срещнете с тях. Ако сте го решили, не бива да се чувствате виновни за това. Вие сте тези, които носите отговорност за действията си. Споделете на осиновителите си, че това по никакъв начин не променя отношението ви към тях и че ще продължавате да ги обичате.

„ВРЪЩАМ СЕ ПРИ БИОЛОГИЧНИТЕ СИ РОДИТЕЛИ“

Възможно е хората, които открият биологичните си родители, да пожелаят да бъдат с тях. Случва се. Мисля, че ако се стигне до това решение, осиновителите не бива да се самообвиняват или да се чувстват отхвърлени. Приемете избора на детето си така, както

бихте го направили, ако то беше ваше биологично. Всеки е уникален и предприема избори, смятайки ги за полезни. Абстрахирайте се от негативните мисли и вместо това си направете една равносметка - възпитали сте дете, което, като зрял човек, не е запазил гнева към биологичните си родители, а е оставил стремежа към постигане на душевната хармония. А всеки родител иска детето му да е щастливо. Поздравления, изпълнили сте мисията си!

ЗАБРАНЕНИ ДУМИ ЗА ОСИНОВЕНИТЕ ДЕЦА

Ти си специален, защото си осиновен.

Ти си избран.

Ние те избрахме.

Биологичната ти майка толкова много те е обичала, че те е изоставила.

Ти си късметлия.

Това, че си осиновен, няма никакво значение и нищо не променя. Забрави го и продължи да живееш живота си.



Рубрика: Как да се справя

ОСИНОВЯВАНЕТО И КОНФЛИКТИТЕ, КОИТО ВЪЗНИКВАТ

Продължение от стр. 5

Не трябва да се ядосваш. Не трябва да се натъжаваш. Преодолей го!

Ако търсиш и намериш биологичната си майка, ти нахлуваш в живота ѝ! Нямаш право да я разстройваш. Трябва да уважаваш нейния избор.

Защо се интересуваш от някой, който не те е искал? След като тя не те е искала, защо ти сега я искаш? Тя пак ще те отхвърли!

Защо искаш да намериш някой, който никога не си виждал и не познаваш?

Веднъж започнеш ли да търсиш, ще си като обсебен.

Но ние толкова много те обичаме и толкова много те искахме.

Търсейки биологичните си родители, ти нараняваш нас.

Бебетата нищо не помнят.

Ти си неблагодарен! Държиш се егоистично и неуважително!

Ако биологичната ти майка те обичаше, нямаше да те изостави.

Прекалено си чувствителен.

Защо искаш да намериш биологичната си майка?

Всичко това е минало - не можеш да го промениш.

Защо търсиш? Какво не е наред? Не бяхме ли достатъчно добри с теб?

От колко майки имаш нужда?

Но ти нямаш вид на осиновен.

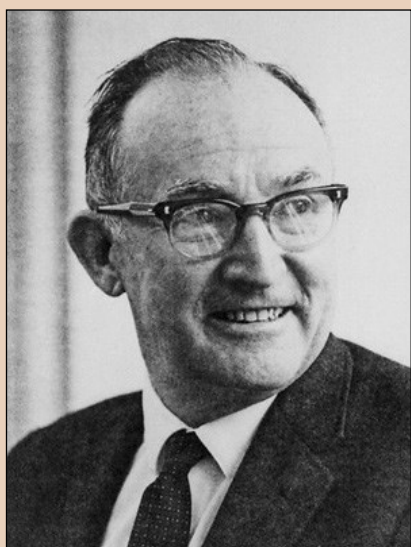
Може би така е трябвало да стане.

За какво ти е да знаеш кои са ти родителите?

Автор:

психолог Мария Коева

ДЖОРДЖ АЛЕКСАНДЪР КЕЛИ



Джордж Александър Кели (George Alexander Kelly) е роден на 28 април 1905 година във ферма близо до Перт, Канзас, САЩ. Той е единственото дете в семейството. Баща му е презвитериански свещеник, който сменя професията си и се заема с фермерство по препоръка на лекаря си. А майка му е бивша учителка.

Независимо, че е бакалавър по математика и физика, Кели изменя своите интереси към сферата на психологията и в крайна сметка става доктор по психология към университета в Айова. В Канзас той създава клиника.

През Втората световна война работи като психолог в авиацията. По-късно работи като

професор по психология в Охайо. През 1965г. заема изследователска длъжност в Университета Брандис, където работи и Маслоу. Скоро след това умира. Това се случва на 6 Март 1967г.

Американският психолог Дж. Кели е един от пионерите в Когнитивното направление. Той основава свой подход-конструктивен алтернативизъм, според който всяко събитие за който и да е човек е открито за многократна интерпретация. Кели сравнява хората с учени, постоянно изказващи и проверяващи хипотези за природата на нещата, за да може да дадат адекватна прогноза за бъдещите събития.

Според него хората възприемат света с помощта на ясна система или модел, наричана конструктна. Всеки човек притежава уникална конструктна система (личност), която той използва за интерпретация на жизнения си опит. Кели създава теория, в която всички конструкти имат определени формални

свойства: диапазон на приложивост и проникателност/непроницаемост. Кели също така описва различни типове на личностни конструкти, като ги класифицира в зависимост от контрола, който конструктите оказват имплицитно върху своите елементи:

Определителни конструкти-конструкт, който стандартизира елементите си така, че те да останат изключително в неговия диапазон.

Костелационен конструкт-елементите могат едновременно да остават постоянни в състава на своята сфера. Ограничава възможностите за алтернативни мнения.

Предполагащ конструкт-противоположен на предишните два, позволява на човек да е открит за нов опит и различна гледна точка. Не може да се каже, че костелиращият и определящият са отрицателни конструкти, защото без тях не би могло да се взимат неотложни решения.

Други класификации:

Всестранни- конструкти, включени в широк спектър от явления.

Основни и периферни (резултат от основната дейност и лесно се променят без да изменят съществено основната дейност съответно).

Ограничаващи и свободни (съответно дават непроменяща се прогноза и позволяват да се дават различни прогнози при сходни условия).

Според Кели личността е абстракция, създадена от персонологите от психичните процеси, които те наблюдават или предполагат, че съществува у другите т.е. тя не е отделна реалност, а конструкт на персонологите. Личността по своята природа е включена в междуличностните отношения на човека и е организирана система от повече или по-малко важни конструкти, които човек използва, за да интерпретира света и да предвижда бъдещи събития.

Кели не приема допусканията, че човек се води от някакви вътрешни или

ДЖОРДЖ АЛЕКСАНДЪР КЕЛИ

9

Продължение от стр. 8

външни мотиви, защото от тях следва допускането, че по принцип човекът е статичен, докато не се появи някаква сила (мотивът, който да го задвижи). Мотивационните концепции са полезни, ако чрез тях се прогнозира бъдещите действия на човека. Той приема, че за обяснението на мотивацията на човека (влечения, поощрения, потребности) не са необходими никакви специални концепции.

Теорията на Кели е формирана от един основен постулат и 11 произтичащи от него извода.

Основният постулат утвърждава: "Процесите на личността са канали, прокарани през психиката, в руслото на които човек прогнозира събитията", а изводите обясняват как функционира конструктната система, как се изменя от и влияе на социалните взаимодействия. Кели охарактеризира организацията на конструктите в йерархична система, в която едни конструкти се явяват подчиняващи, а други-подчинени по отношение на други части от системата. Тази организация не е точно фиксирана, както не са

постоянни и самите конструкти.

В сравнение с болшинството персонолози, Кели много по-ясно осъзнава влиянието на възгледите на учените при разработването на техните теории за личността.

Разработеният от Кели Репертуарен тест за ролевите конструкти (Реп-тест) добива популярност и се използва при интерпретацията на ролевите отношения и други аспекти на личния опит.

Изминали 40 години от създаването на теорията за конструктите, но независимо, че тя е оценявана високо, към настоящия момент теорията не е широко прилагана.

За вас подготви:

психолог Л. Боянова

ПАНИК АТАКИ - ТОВА Е СЕРИОЗНО!



В живота на всеки от нас възникват такива ситуации, при които изпитваме безпокойство. Ние съпреживяваме, вълнуваме се и се притесняваме за дете, което е отишло да учи в друг град, за възрастните си родители, които са болни, за себе си, а също така ни е трудно да предскажем какво може да се случи в бъдеще. Съгласете се, ситуацията ви задължава да изпитвате такива чувства.

Тревога - това е своеобразен защитен механизъм на нашата нервна система, който ни заставя да съберем сили и да решим проблема. В крайна сметка, в противен случай едва ли бихме се опитали да променим нещо, ако бяхме твърдо убедени, че всичко ще бъде наред. И така, когато се притесняваме за

някого или нещо, в тялото ни започва да се генерира стрес. В резултат на това намираме изход от тази ситуация.

Как обикновено се проявява тревожността? Сърцето на човек започва да бие по-бързо, изпотяването се увеличава, има лек студ, кръвта се оттича от лицето. В същото време такъв човек изпитва известен дискомфорт. Но всички тези симптоми изчезват доста бързо и не се вписват в концепцията за клиничната картина за паник атака.

Както споменахме по-горе, ние често се тревожим (практически всеки ден). Но за това винаги има причина. Ако човек е постоянно напрегнат, страхува се от нещо и се тревожи през цялото време и без видима причина, тогава това вече се счита за отклонение от нормата. Паник атаките обхващат такива хора в най-неочаквани моменти и може да няма причина за това. Болният човек не може да работи нормално, да си почива, да се радва на живота. И няма да може сам да се

справите с това разстройство. Ще е необходимо продължително лечение от специалист. И колкото по-скоро човек се обърне към такъв, толкова по-добре.

Особености на паник атаките

За начало трябва да се разбере какво всъщност представляват паник атаките. Това са постоянно повтарящи се пристъпи на тревога, които се появяват внезапно и без причина. Те са придружени от необосновани страхове, възбуждения, фобии. Подобна атака продължава средно около час, не повече. Тогава човек просто престава да се контролира.

Характерно е, че тези атаки възникват без причина, когато нищо не застрашава живота. Най-често паник атаката започва на обществено място или в затворено пространство. Чувството на безпокойство може да възникне от неразбираем шум, слънчев лъч в прозореца, ярка светлина от фарове - трудно е да се предскаже какво ще бъде причината да се предизвика паник атаката.

Към днешна дата все още е невъзможно да се отговори на

въпроса защо този или онзи човек има паник атаки. Но обикновено атаките се появяват след някакъв сериозен шок, дължащ се на стресови ситуации, продължителен и силен емоционален стрес. В този случай важна роля играят физическото и психологическото здраве на човек, както и предразположението към такива заболявания.

Например, ако някой от предците е страдал от паник атаки, потомството също може да има такива нарушения и първите признаци могат да бъдат забелязани дори в детството. Въпреки това, разбира се, родителите почти винаги игнорират подобни прояви. И не е изненадващо, защото те нямат представа, че детето им може да се сблъска с това заболяване.

По подобен начин в риск са хората, у които се наблюдават здравословни проблеми (особено при сърдечни заболявания, щитовидна жлеза), както и хората, които злоупотребяват или обичат да

консумират алкохолни напитки. Между другото, паник атаката е основният "приятел" на махмурлука. Но, независимо от причината за тази патология, във всеки случай трябва незабавно да се проведе консултация с лекар, за да се премине курс на лечение. В никакъв случай не следва да се игнорира лечението на паник атаките - в противен случай се рискуват сериозни психични проблеми.

Диагностика на заболяването

На пръв поглед е трудно да се направи разлика между паник атака и нормална тревожност. Само опитен специалист ще може да постави диагноза, естествено, въз основа на анализ на поведението на пациента. Симптомите на заболяването са много разнообразни - те могат да бъдат не само страх и безпокойство. Например такъв човек няма да може да се държи нормално в ежедневието, ще му е трудно да се адаптира към случващото се наоколо.

Човекът страни от хората, особено непознатите, опитва се да избягва обществени места - даже едно обикновено отиване до магазина се превръща в

истинско предизвикателство. Заплахите се появяват навсякъде - в преминаващи превозни средства, бягащо куче. През нощта човек много често е обезпокоен от кошмари. Накратко, животът на човека се превръща в истински кошмар. Безсилие, апатия, гняв към целия свят - това е точката на апогея, когато човек просто се нуждае от помощта на психиатър и невропатолог.

Така че, трябва да се отиде на специалист, ако атаките се случват твърде често (2-3 пъти месечно). След приключване на паник атаката, човекът чувства силна слабост, сякаш е работил два дни без сън. В същото време е развил някаква фобия, която пречи на нормалния живот. Да, всички се страхуваме от нещо: тъмното, паяците, зъболекарите. Но здравите хора успяват да преодолеят това - в противен случай можем да говорим за симптомите на паник атака.

У болния човек може да развие страх от затворени или отворени пространства, с който не може да се справи

самостоятелно. Обикновено такъв човек вярва, че тълпа, асансьор, коридор и други подобни неща, са представляващи заплаха за живота му. И се опитва да избягва такива места, където хората се събират, постоянно се изкачва по стълбите до горните етажи и т.н.

Ако не се започне лечение на паник атаките навреме, в бъдеще те ще бъдат придружени от нервни срывове, проблеми със сърдечно-съдовата система, невъзможност да се прави разлика между реални и нереални неща. Чести са случаите на загуба на съзнание в "опасна" среда. Затова първата задача на лекаря е да научи пациента да се контролира. Само след като пациентът разбере, че пристъпите на паника не представляват заплаха за живота му, ще бъде възможно да се отърве от болестта. Естествено, през този период е най-добре да се откаже от шофирането на автомобили и извършването на тежка работа.

Допълнителни изследвания на пациентите

Хората, които идват в болницата с оплаквания от безпричинна паника, могат допълнително да бъдат изпратени на ултразвук, ЕКГ. Също така може да бъдат направени и други анализи (кръв, урина). Може да има преглед и от други специалисти (терапевти, ендокринолози, нарколози, гастроентеролози). Такива мерки са необходими, за да се идентифицира възможната причина за появата на това разстройство. В противен случай ще бъде много трудно да се лекува болестта.

Например, може да има проблеми с щитовидната жлеза, поради които е настъпило хормонално нарушение. Паник атаките, неврози, епилепсия - тези нарушения понякога са доста сходни помежду си. А тези, които преди това не са се сблъскали с тях, едва ли ще успеят да поставят правилната диагноза. Никое психиатрично лечение няма да бъде ефективно, ако основното заболяване не бъде

излекувано. Ето защо трябва да се консултирате с лекар веднага щом забележите първите признаци на заболяване. Ако просто се опитате да облекчите атаката, това няма да доведе до нищо добро - болестта трябва да се лекува.

Как да се отървем от паник атаките?

Както се сещате, едва ли ще можете да се отървете от пристъпите просто така. Ще трябва да се подложите на продължително лечение, да пиете специални лекарства (транквиланти), които ще ви помогнат да се справите с проявите на паник атаките.

Лечението може да отнеме много дълго време - от месец до година, в зависимост от сложността на ситуацията.

Повтаряме още веднъж - незабавно се отива на лекар още при първите признаци на заболяването.

Самолечението в този случай не си струва, тъй като хапчетата за всеки конкретен човек се избират индивидуално.

Важна роля играе не само състоянието на пациента, но и начинът му на живот, наличието на съпътстващи симптоми и заболявания.

Между другото, за да се избегнат усложнения, трябва да се съобщи на лекаря за лекарствата, които се приемат в момента, както и за алергии към определени вещества.

В периода на лечение ще трябва да се откажете от много "удоволствия": пушене, алкохол. По-добре е да не се пие алкохол, тъй като сместа от определени хапчета и алкохол никога не е водила до добро. Всичко може да завърши тъжно, до смърт включително.

Същото важи и за наркотиците.

И наглед безвредният никотин допринася за появата на симптоми на паник атака. Разбира се, няма да е лесно, но който е взел решението да лекуват това заболяване, трябва да събере цялата си воля и да я вложи в лечението.

Разбира се, това явление е много неприятно, но не трябва да се стига до отчаяние - ако се потърси специалист навреме и се спазват всички препоръки, то след няколко месеца ще бъде много по-лесно. След още една година напълно ще се забравят паник атаките. Основното е да се повери здравето на опитен специалист, който вече е излекувал повече от един пациент. И който знае как да излекува всеки конкретен случай.

Източник: <https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

психолог
Боянова

Людмила

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!





причини като проблеми в работата например, така че по-добре поговорете с него и изяснете ситуацията. Недоизказани неща може да предизвикат големи кризи в човешките взаимоотношения.

2. Питайте спокойно партньора си как е минала командировката му, а той ви отговаря заядливо и с безразличие. Имайте предвид, че такава реакция е възможно да е провокирана и от лош ден, а не от това, че има гузна съвест.

3. Ако партньорът ви е прекалено потаен напоследък, е хубаво да се замислите защо реагира така. Недейте веднага да притичвате да видите последните му съобщения. И в този случай е ОК да поговорите, да го попитате случило ли се е нещо тревожно напоследък и иска ли да го сподели.

Съмнявате се в партньора си? Може би имате известни основания, за да считате, че ви изневерява, но не позволявайте да ви хване параноя.

Предполагам и че доста често надниквате в телефона му или в чата.

Това са едни от най-често срещаните признаци, които могат да ви помогнат да премахнете или да потвърдите съмненията си.

1. Ако партньорът ви изведнъж се отдръпне от вас и демонстрира охладнели чувства, може да е знак, че в неговия живот има някой друг. Но все пак бъдете наясно, че подобно поведение е възможно да се „предизвика“ и по ред други

Продължение от стр. 16

4. Рязката и внезапна промяна във външния вид на партньора ви може да е сигнал, че иска да „свали“ някой друг. Не си правете прибързани заключения, защото пък, от друга страна, това е възможно да е промяна спрямо вас.

5. Ако зачестят извиненията, че следобед или вечерта например няма време да излезете, имайте едно наум, въпреки че това може да не е знак, че вече сте част от любовен триъгълник. Или пък вече предпочита да прекарва времето

си с приятели, а не с вас, което отново е сигнал, че във връзката ви явно нещо не е наред.

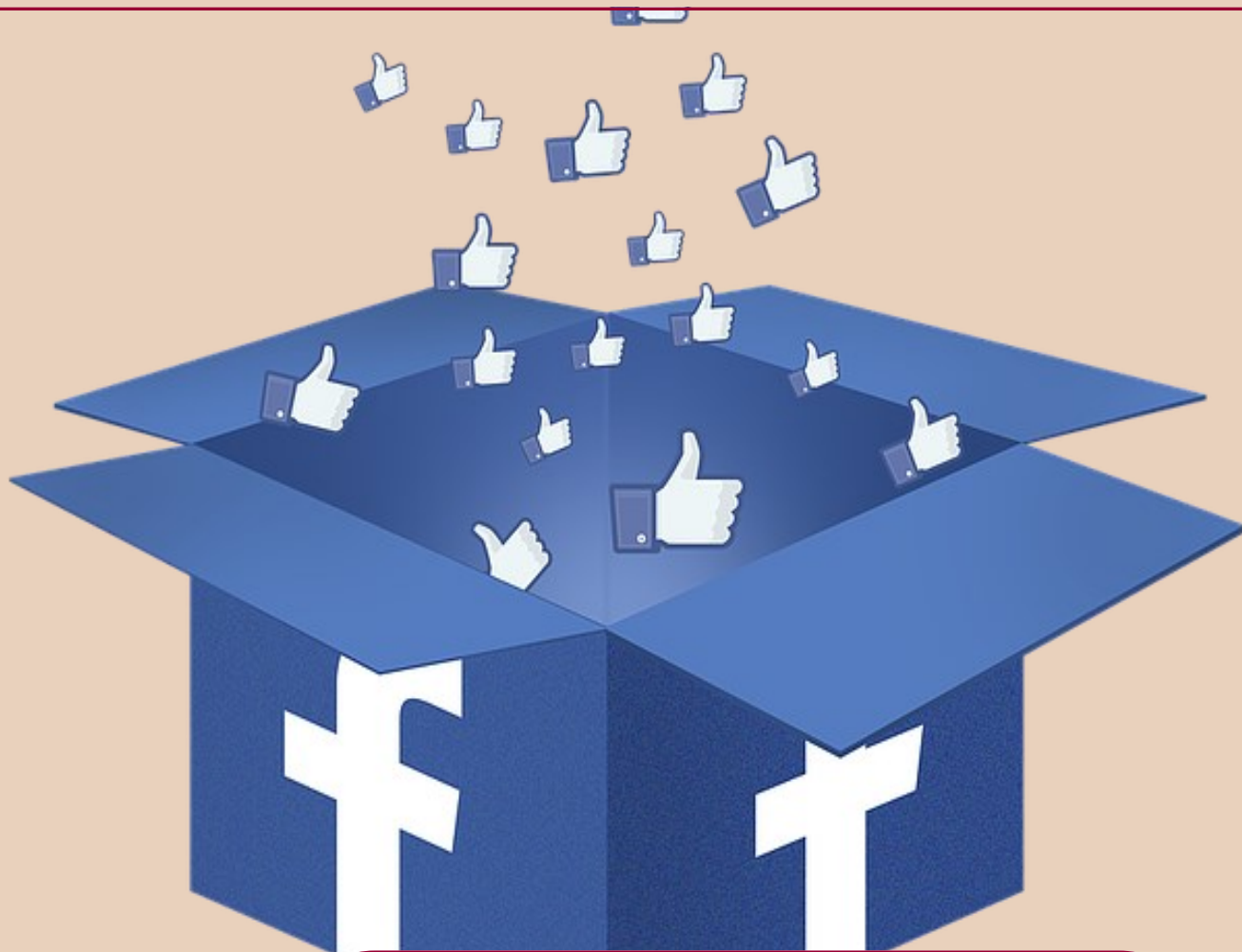
6. Кратко и ясно - ако партньорът ви е изневерявал на предишните си, бъдете нащрек да не го направи и с вас.

Автор:

психолог Мария Коева

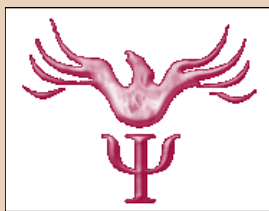


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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/чпснсанне-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>