

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 48
ОКТОМВРИ 2021





Съдържание:

Стр. 1 - Фалшът в социалните мрежи

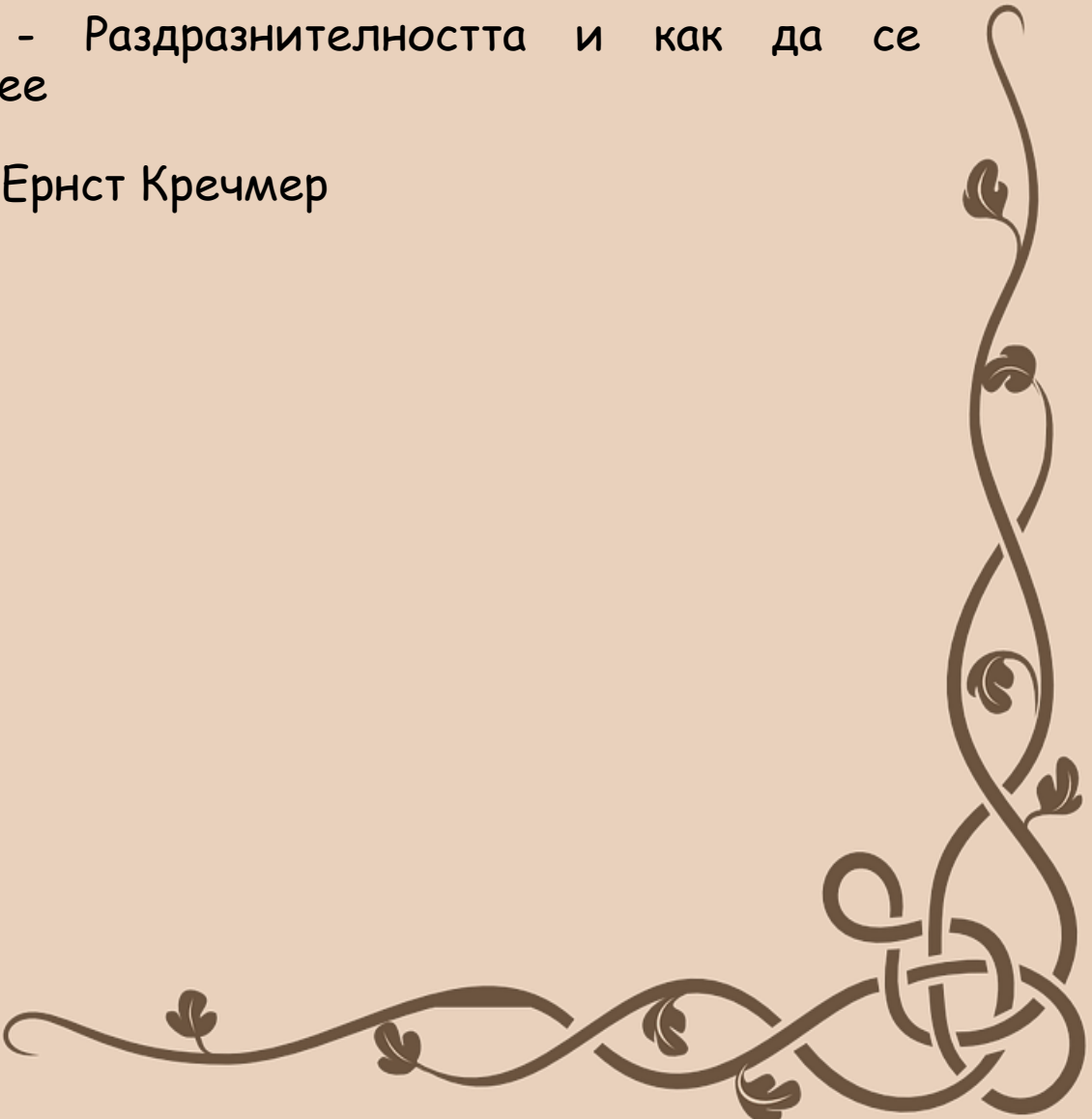
Стр. 3 - 5 начина да се отървете от досадния сваляч

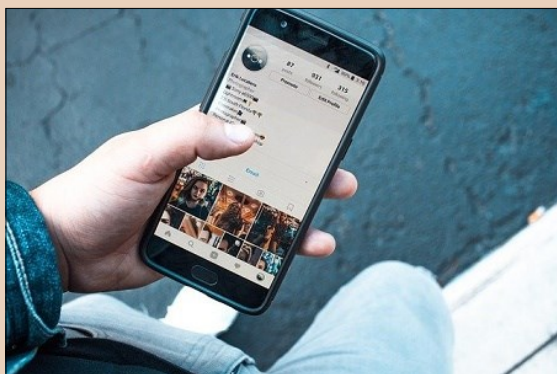
Стр. 5 - Дъждът пречиства

Стр. 6 - Мъжете са идиоти

Стр. 8 - Раздразнителността и как да се преодолее

Стр. 10 - Ернст Кречмер





Не обичам социалните мрежи. Не съм им привърженик от няколко години вече. Измамното усещане за сплотени семейства и приятелства, покорени върхове в кариерата и набиващото се на очи уж лично щастие ме затормозява. Изобщо - фалшивите емоции са точно там, във виртуалното пространство. Ще се изненадате да видите как тези семейства живеят зад входната врата на апартамента си. Зад нея липсват усмивките от пътешествията, рождените дни, морето... И забелязвам колко са самотни хората. Не в онзи смисъл „без партньор“, а самотни до половинките си, децата си, приятелите си. И, разбира се, не си позволяват да изглеждат така сред обществото, в живия контакт.

Всеки желае да изглежда по-по-най. Кое то донякъде е ОК. Но, когато се натъкна на снимка на някой, седнал еди-къде си и усмихнат си прави „селфи“,

„тагва“ колко „прекрасно“ се чувства и очаква душата му да се „напълни“ с малко положителна емоция от „лайковете“, ми става дискомфортно.

За какво всъщност иде реч? За човек с ниска самооценка, подвластен на непрекъснатото одобрение от „света“ (разбирайте социалната мрежа)? Или за човек, който иска да изглежда преуспял в очите на другите, защото иначе ще му сложат етикет „нещастник“? Или защото „вече всички правят така“ - трябва да се приспособи към стадото?

В подобни моменти се замислям - защо тези самотни и крещящи за мъничко внимание и комплименти хора (защото им се иска да чуят „Прекрасен/а си!“), но ще им се „постне“ само като коментар) не обърнат това внимание към себе си, а го търсят от другите? Къде е автентичното усещане за потребността от психологическа или психотерапевтична подкрепа? Но, много по-яко е да се дадат едни 30 лв. за маникюр с гел лак например, отколкото да се дадат за сесия (нямам нищо против него, близките ми знаят, че държа на хубавия маникюр и самата аз поддържам такъв, да не си помислите, че злорадствам срещу салоните за красота).

Продължение от стр. 1

Показността и нуждата от зачитане са зов за помощ, сигнал, че нещо липсва и върху него трябва да се поработи. Уви, както и преди съм писала, българското общество не е „узряло“ и осмислило потребността от психологическата и психотерапевтичната подкрепа. В нашата държава се използват пристрастните съседни слушатели, изповедници, съдници, философи на живота, раздавачи на съвети. И точно пред тези съседни конкуренти после и бързаме да „хванем“ безжичен интернет, за да „постнем“ снимките си от морето. Как те ще се „перчат“, че са били тук и там, а за нас никой няма да знае къде сме били? Трябва да показваме, че сме с финансови възможности, че пием коктейли наред с плажа, че в хотела ни има СПА център, че сме ЩАСТЛИВИ. Ах, това щастие, ах, как всеки се стреми към него! И е ОК това. Много желано, но и много трудно нещо за постигане е то.

Но аз не съм така съсредоточена върху социалните мрежи, както преди. Не публикувам снимки на мен, семейството и приятелите ми, не документирам къде седам да хапвам и почивам, не си правя усмихнато „селфи“, когато ми е кофти. Аз изживявам. Отдавам се

на мига; не се надпреварвам да запечатвам всеки един акцент в снимка; благодаря за пожеланията за рождения ми ден по телефона, на момента, а не впоследствие в профила ми; честития рождения ден на любимите ми хора лично, а не пак там, на показ, сякаш не мога да взема телефона и да им се обадя; аз дишам, издишвам, докосвам, плача, гледам в една точка (буквално), когато ми е гадно (нищо, че съм психолог), и се чувствам ОК. Спокойно, в телефона ми са инсталирани всички приложения, що се касае за „социални връзки“. Използвам тях (приложенията) само по работа.

Е, какво е вашето мнение по темата? Отворена съм за дискусия и въпроси.

Изпращайте обратните си връзки на office@psihika.eu, като най-интересните отзиви ще се публикуват на страниците на е-списание „Психика“.

Автор:

психолог Мария Коева



Момичета, сигурно ви харесва да сте обект на желание, но понякога не можете да се отървете от някой досадник, който не разбира от дума, когато му кажете да се „разкара“. Ето няколко метода за отървяване от пишман свалячите.

ВНИМАНИЕ! Тази статия е хумористична, недейте да я приемате на сериозно.

1. Правете се на ревли.

Мрънкайте постоянно, независимо дали ви се е счупил нокът или ви се е ожулила обувката. Плачете, когато не ви харесва новата ви прическа или ви дразни фактът, че студеното време навън ви влошава кожата. Недоволствайте от хората по улиците, от съучениците ви.

Момчетата не харесват прекалено емоционалните момичета, защото ги е страх от тях.

2. Говорете нонстоп.

Всеки път, когато ви попита „Как е днес?“, вместо да отговорите с простицкото „Чудесно“, дайте старт на поне 40-минутен монолог с всякакви ненужни детайли за него. Не му давайте никакъв шанс да ви прекъсне дори за секунда. Скоро ще се умори от ролята си на слушател и ще се пренасочи към момиче, което е склонно от време на време да му дава думата.

3. Критикувайте го.

Дайте му да разбере, че на вашата гледна точка не трябва да се възразява. Критикувайте мнението и действията му. Много скоро на него ще му писне от постоянното ви натякване на неговите „недостатъци“. Момчетата мразят тяхното мнение да не се зачита.

Продължение от стр. 3

4. Сменете рязко стила на обличане, който той обожава.

Стотици пъти ви е правил комплименти колко добре изглеждате. Време е тогава да си измислите нов „стил“ на обличане и цялостна визия. Ако сте блондинка, може временно да „пребоядисате“ косата си със спрей или шампоан оцветител. Захвърлете секси рокличките и се навлечете в камуфлаж и мъжки кубинки. Вместо на лицето ви да грее лек грим, намажете очите си като Джийсън Брад Луис.

5. Намерете си временно „гадже“.

Помолете някой ваш приятел да изиграе ролята на ваше гадже за една седмица. Дръжте се за ръце в училищния двор, прегръщайте го, когато идва да ви вземе, целувайте го леко по устните. Ако това пък ви се струва прекалено, и целувка по бузата ще свърши работа. Това публично афиширане на „връзката“ ви ще го накара да не се занимава повече с вас.

Автор:

психолог Мария Коева





Цял ден нетърпима жегата, като в Ада (или пък в Пловдив). И преди час небето потъмнява, гърми, появяват се светкавици и се изсипва възхитителен порой.

Едва сварих да нахлузя едни дрехи и изхвърчах на дъжда. Боса. Е, няма такъв кеф!!!

Вървах бавно, вдигнала лице към небето и попивах всяка една живителна капка дъжд. А вали като из ведро. И е хубаво, и пречистващо, и те кара да се чувстваш жив.

Влязох в магазина да си купя нещо за вечеря, а

продавачката ме гледа и пита: "На "Мис мокра фланелка" ли си играеш или просто полудях?". Ми не, не съм полудяла, щастлива съм и обичам дъжда. После пак на дъжда и не се прибрах, докато не спря да вали и слънцето не се показва отново. Няма нищо похубаво от един летен дъжд, който да измие всичко лошо което съм натрупала у себе си.

Автор: Зла Вещица



около мъжете. Ами пък няма само те да ни обсъждат като седнат на маса я...

И понеже сме на различни възрасти, женени, разведени, моми, сгодени... Съответно коя с мъж, коя с любовник, коя с гадже и всякакви комбинации, та материал за обсъждане бол.

Та... мъжете:

Единият от няколко години из чужбина и пише на жена си след като е видял нейна снимка във ФБ: "Толкова си хубава! Дано не съм те загубил любов моя!". Същият идиот докато си беше у дома все негодуваше, че не била достатъчно красива, поддържана, добра домакиня и кой знае още какво.

Другия от три месеца е започнал да се прибира от чужбина, но все намира за какво да отложи полета с още 10-15 дена. В същото време има претенции приятелката му да седи като ханъма в къщи и да го чака.

След дълго обсъждане с няколко дружки между 20 и 50 годишни, стигнахме до извода, че мъжете са идиоти. Сега ще ви разкажа и защо стигнахме до това прозрение.

Сутринта тръгнахме с приятелка на плаж. Там се намерихме с още колежки и приятелки. Изкарахме плажа с мента и спрайт (много освежаващо) и решихме да продължим у нас на нещо по-силно. Купихме си която каквото пие, взехме мезета и у дома.

След като седнахме на повечето от нас месинджърите ни избълваха разни съобщения от свършено непознати мъже, на които единствената цел беше да пратят снимка на мъжките си достойнства и да питат "Харесва ли ти?" или "Искаш ли го?". И логично разговора се завъртя

МЪЖЕТЕ СА ИДИОТИ

Продължение от стр. 6

Третия н-та поред среща продължава да говори на гаджето на "душа" и "съкровище", чак се замисляш той въобще помни ли нейното име?!

Петият я кара на виртуална любов с гаджето и редки срещи, но когато тя му пише, той не отговаря. Спре ли обаче тя да му пише, то господинът се чувства пренебрегнат и настъпва драма.

Следващият ляга със всяка друга, но не и със жена си. Обаче изтръпва при мисълта, че жена му може да легне с друг.

Друг търси мацката само за секс, но иначе на нея обяснява, че тя е много умна. Кога разбра, че е умна, след като не са сядали на кафе да си поприказват не е ясно.

Или пък този мъж, дето ако си затвори жената очите и го попита какъв цвят са, той няма да знае, защото е гледал само в нейните гърди.

И още вариации на проявен мъжки идиотизъм обсъдихме и се чудихме защо продължаваме да сме толкова наивни да се надяваме да станем важни и специални на някой идиот,

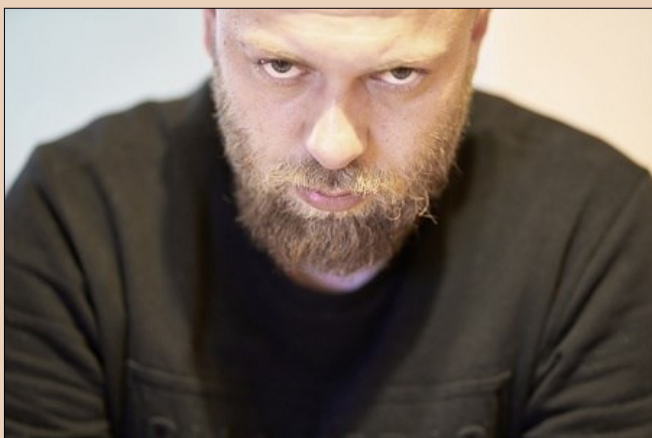
държейки се така както искат те. Но до отговор не стигнахме.

Обаче се разбрахме на следващата сбирка да обсъдим женската глупост, която се проявява под влияние на чувствата. Истината е, че на мъжете са им важни и специални не тези жени, които ги обичат и правят всичко за тях, а другите, дето нехаят за техните чувства и нужди. Онези, които им късат нервите, правят ги на глупаци и си гледат кефа. И горките мъже не осъзнават, че ако една жена им лази по нервите и нехае за тях, то тя просто е влюбена в някой друг идиот, за който прави всичко, а той не я цени.

Та купонът по женски завърши с всеобщото мнение, че всички мъже са идиоти!

Автор:

Зла Вещица



погрижи да се проведе адекватно лечение.

Но по-често се случва причините за раздразнителността да са съвсем обикновени. И точно в такива ситуации е възможна самопомощ. Ето някои неща, които можете да направите, за да намалите естествените състояния на раздразнителност:

1. Постарайте се да си осигурявате достатъчно почивка, сън и храна. Така ще предотвратите това вашите неудовлетворени физически потребности да се преобръщат в състояния на гняв и на агресия.

2. Ако всичко с храната, съня и почивката е наред, но все пак чувствате раздразнителност, то вероятната причина е, че не сте я изразходили от предишен период. Причината за това е, че раздразнителността, чиято

Определението за раздразнителност е, че това е емоционално състояние, което се характеризира с негативна реакция, често съпроводена с агресия и възбуда, насочена към нещо или някой. За най-чести причини за раздразнителността се сочат стресът, недостатъчните сън и почивка, депресията, хипогликемия (ниски нива на кръвна захар), ПМС, проблеми с хормони, употреба на цигари, алкохол, наркотици и други причини.

На повечето хора се случва да се чувстват раздразнителни понякога. Ако обаче това състояние се окаже перманентно, тогава може да е признак на някое заболяване и е необходимо да се направи консултация с лекар. Лекарят ще установи причината и ще се

Продължение от стр. 8

съставна е и агресията, не изчезва, когато не е изразходена, а се натрупва във времето. Затова е и погрешно да се потиска.

И понеже е под формата на адреналин, то най-лесният начин да я изразходите, това е като се занимавате с повече физическа активност.

Спортувайте, тичайте, разходете се, поплувайте в басейна. С две думи- осигурете си повече движение.

3. Ако причината за Вашата раздразнителност е стрес, то намерете начин да го намалите. Избягвайте стресови ситуации и всичко, което би Ви напредило. Намалете безпокойството. Намалете кафето. Потърсете помощ за разрешаване на по-трудните житейски ситуации от приятели или от специалист, ако е възможно.

4. Намерете си хоби. Отделянето на достатъчно

време за себе си ще ви върне доброто настроение, ще повиши самочувствието и ще намали раздразнителността.

5. Всякакви техники за медитация и релаксация са добре дошли и биха били от полза.

В заключение може да се каже, че раздразнителността, когато е усетена навреме и се вземат адекватни мерки, е едно напълно преодолимо състояние.

Автор:

психолог

Людмила Боянова



Ернст Кречмер (Ernst Kretschmer) е немски психиатър и психолог, професор в университета в Тюбинген, създател на типологията на темпераментите на основата на телосложението. Роден е през 08.10.1888г., във Вюстенрот, близо до Хайлброн.

През 1906 г. започва да изучава философия, световна история, литература и история на изкуството в Тюбинген, но след два семестъра си сменя специализацията и започва да изучава медицина, отначало в Мюнхен, където върху неговите възгледи особено силно влияние оказват психиатрическите занятия на Емил Крепелин, а после кара стаж в болницата "Erpendorf" в

Хамбург и в Тюбинген, при Роберт Ойген, под ръководството на който Кречмер подготвя и защитава през 1914 г. докторската си дисертация на тема "Развитие на делириума и на маниакално-депресивния симптомокомплекс". Кречмер работи и като професор по психиатрия и неврология. Открива собствена психологична лаборатория по конституционална и трудова психология, която ръководи до своята смърт през 09.02.1964 г.

Кречмер има над 150 публикации. Сред тях особено място заема разработената от него класификация на видовете темперамент, а също и изследванията му в областта на медицинската психология и психотерапията.

През 1921 г. се издава неговият труд "Устройство на тялото и характера" ("Körperbau und Charakter"), в който на базата на изследване на изчисления на съотношенията на частите на тялото над 200 болни,

Кречмер определя основните типове строеж на тялото и ги съотнася с описаните от Емил Крепелин психични заболявания.

В своята работа "Гениалните хора" ("Geniale Menschen", В., 1929), за която събира материали и изследвания от 1919 г., Кречмер се стреми да обвърже своето учение за типовете конституции с областта "наука за духа".

Ернст Кречмер провежда и изследвания относно особеностите на престъпниците, на основата на които дава рекомендации за реабилитационна работа с тях.

Започвайки през 1946 г., Кречмер прави също и обширни изследвания на морфологията и физиологията на развитието на детската и юношеската психопатология.

Голяма известност носи на Кречмер и разработаната от него през 1923 г. психотерапевтическа методика, "хипноза в активна фаза", базирана на разработване от пациента на въображаеми образи.

Кречмер въвежда понятието "ключова психическа травма", като обозначаваща най-уязвимата сфера на преживяване.

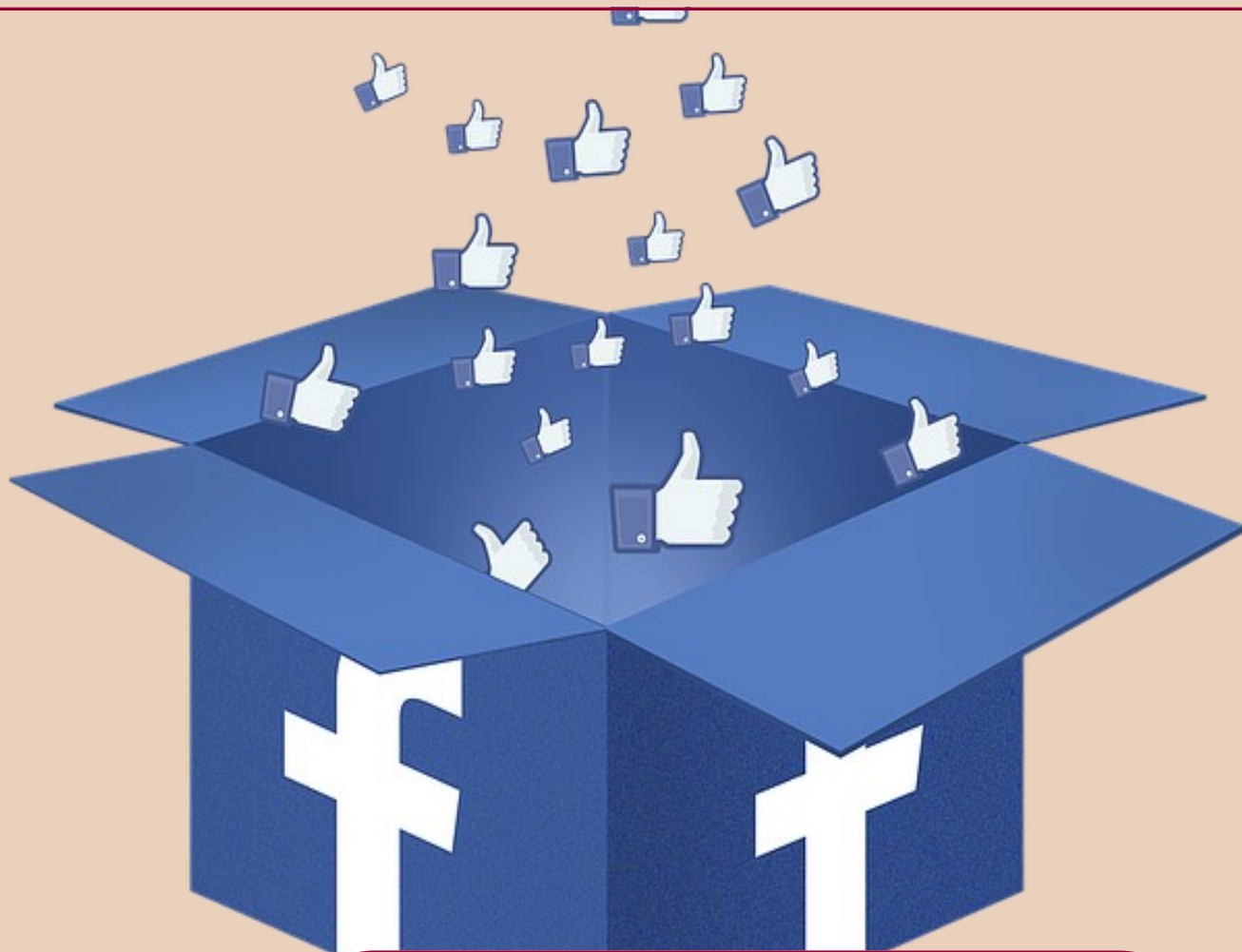
Въпреки голямата популярност на теоретичните изводи на Кречмер, то цялата негова концепция е антинаучна, построена на идеалистична основа и е политически реакционна.

Идеалистическата концепция на Кречмер е използвана като част от фашистката идеология.

Автор:

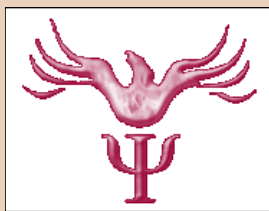
психолог Л. Боянова

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 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 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

cec.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

[psihika.spisanie/](#)

Linkedin

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

[психика-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>