

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Вече 4 години отразяваме за Вас
най-горещите точки от света на психологията!

Брой 49
ноември 2021





Съдържание:

Стр. 1 - ЧРД, е-списание "Психика" - от психолог Людмила Боянова

Стр. 2 - ЧРД, е-списание "Психика" - от психолог Мария Коева

Стр. 3 - ЧРД, е-списание "Психика" - от водеща семинари Цветана Вълчанова

Стр. 4 - Неволите на една тийнейджърка

Стр. 7 - Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност

Стр. 10 - За необезопасените мини в живота

Стр. 11 - Ваксинирана и чипирана, с усмивка

Стр. 12 - За сукката

Стр. 13 - Освалд Кюлпе





Уважаеми читатели,

В ръцете си държите празничното издание на е-списание за психология "Психика".

През настоящия месец ноември се изпълват цели 4 години от издаването на първия брой на е-списание "Психика", което за изминалото време успя да стане любимото е-списание на редица българи и авторитетен източник на информация.

Вече 4 години ние отстояваме основните ни принципи:

- Отразяване на полезните промени в сферата на науката Психология;
- Интервюта с известни психолози;
- Компетентност и професионална грижа;
- Непрекъснато усъвършенстване и развитие;
- Творческо мислене и представяне на нови идеи;
- Отразяване на нещата от живота;
- И още много други;

През годините, екипът на е-списание "Психика" премина през най-разнообразни трансформации. Различни хора се включваха със своите материали, представяйки познанията си по всички възможни теми от света на психологията и на живота. Интервютата с известни психолози пък представиха пълна палитра страни от професионалния опит.

Сега, четири години по-късно, може да се каже, че алгоритъмът, по който функционира е-списание "Психика", вече е устойчив и се прилага във всеки един брой. Залагаме на най-добрите материали, статии и очерци, свързани както с психологията, така и със заобикалящия ни свят и се стремим е-списание то да съдържа много приложна, потребителска информация и да публикуваме мненията на хора, които са авторитетни за читателите ни.

По повод на празника на е-списание "Психика" пожелавам на екипа на е-списание то и на всички Вас, нашите читатели, здраве, благополучие, а също и да сте все така позитивни, усмихнати, устремени към познанието и самоусъвършенстването!

Продължавайте да ни следите и очаквайте нови интересни и полезни статии!

Автор:

психолог Людмила Боянова



Празнуваме отново! Изминаха цели 4 години от създаването на е-списание за психологията „Психика“. Мисля си, че с всяка следваща година нашият екип става все подобър, все по-мотивиран да продължава да налага марката на е-списанието като еталон за професионализъм, знание и качество. Редовните ни читатели са се увеличили, както и тези, които ни следят в социалните мрежи. Хората, които имат нужда от психологическа подкрепа, не спряха да ни търсят във форума, като запитванията бяха най-често свързани с COVID-19, проблеми в семейните взаимоотношения и личностно израстване.

Стремим се да публикуваме достъпни и интригуващи статии от света на психологията и да, макар и да сме специалисти, няма да използваме високопарни думи, за да „вдигаме нивото си“. Затова материалите ни са достъпни – защото искаме да сме полезни на всяка една аудитория, без да навлизаме в сложна терминология. Така ще е и занапред.

Аз се радвам, че екипът ни е сплотен и сме се сработили така, че всеки от нас да има свободата да пише за това, което му е приоритет. Опитваме се да вкарваме и малко хумор там, където това позволява. И най-важното е, че между нас цари хармония и спокойствие – макар и да се опитвах да ни „разбият“ като група, да създават конфликти, да ни „хакват“ по най-различни начини – ние останахме верни на себе си и затова сме желязно трио.

Вие, нашите редовни читатели, сте стимулът да продължаваме напред! Без вас е-списание „Психика“ няма да е това, което е. Людмила хубаво казва, че то е ВАШЕ. Този рожден ден е ВАШ! Благодарим за пожеланията, хубавите думи, насоките, критиките, напътствията – вслушваме се в тях и си даваме сметка кое трябва да преработим, на кое да наблегнем, на кое да обърнем повече внимание. И продължавайте да го правите! Вие сте нашият коректор. Давайте също така идеи за статии с психологически акцент, за нови рубрики, за нещо, което на вас ще е интересно.

Пожелавам на екипа ни да сме здрави, да получаваме вдъхновение за развитие и да не изневеряваме на принципите си.

Честит рожден ден

Автор: психолог Мария Коева



Ето, че нашето списание стана на цели 4 години.

Благодаря на Людмила Боянова и Мария Коева, че ме поканиха да работя с тях! Че им бях не само помощник в списването на списанието, а и верен читател! Момичета, прекрасни сте!

Сякаш вчера Люси ми се обади и пита ще разказвам ли от своите истории в списанието. И докато се огледам, времето отлетяло.

За тези четири години разказах и весели, и тъжни истории. И все събрани от

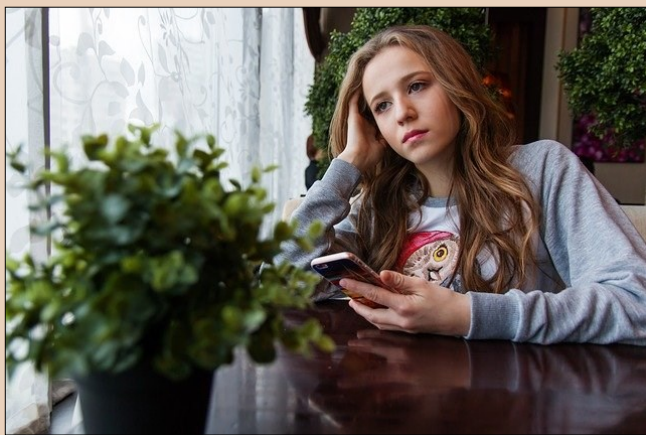
живота. Надявам се всички следващи да са весели и да дават много усмивки и кураж на читателите ни.

Напоследък пускам и по някоя приказка или случки с "милото" под псевдонима "Зла Вещица". Това са моите опити за лично творчество и се надявам да ви харесат.

И... Ами продължавайте да ни четете, а ние ще даваме всичко от себе си, за да сме ви полезни!

Автор: Цветана Вълчанова
и Зла Вещица в едно!

НЕВОЛИТЕ НА ЕДНА ТИЙНЕЙДЖЪРКА



„Преди горе-долу 4 години се запознах с едно момче по някакъв нереален начин. И приказки, размяна на телефони, и започнахме много да си пишем. Харесахме се, обвързахме се. Обаче аз не съм свикнала да имам дълги връзки и на 3-ия месец го късам и тръгвам с друго момче. След 2 седмици решавам, че обичам старото си гадже и се връщам при него. Минават още 2-3 месеца и той ми изневерява, умолява ме 2-3 дни, и му простих. Мина една уникална година и какво стана? Започнах да го ревнувам от нищото. И след 1-2 месеца ме скъса и тръгна с едно друго момиче. Мисля, че оттогава ми започнаха проблемите. Много го обичах, много страдах, но се стегнах и започнах да го дразня. 1-2-3 месеца минаха и нищо! Дразнех

го много, макар накрая да ми се намираше някакво слабо място и ме караше да омекна. Минаха още 2 месеца, отказах се да се пробвам и той се върна при мен. Минаха 5-6 месеца, беше ми спечелил доверието отново и хоп - хареса си едно момиче отново, но все пак в пубертета бяхме. Е, и за това му простих с много труд. Отново се минаха 7-8 месеца и хайде - 3-то момиче. Пишеше й някакви неща - че я харесва и т.н., но това момиче ми каза и ни уреди среща, при която аз ги срещнах и го скъсах. Молеше ми се дълго време и наистина през всички тези пъти виждах, че съжaliaва и наистина съжaliaваше. Е, простих му и това. И оттогава не е ставало нищо с момичета. Минаха се 2 години. Излъга ме 2 пъти и беше отишъл на дискотека, но това е малко нещо. Той спря да прави големи грешки, прекарвахме си перфектно, но сега пак го ревнувам и ме е страх да не направи нещо. Дори и от момичета, които знам, че ще му ударят шамар и ще го отрежат. Но все пак, за да не го „изкарвам“ само него

виновен, аз също през това време си харесвах момчета, „забивах“ се с други, писах си с трети. Е, не му изневерих, но все пак не съм света вода ненапита. И се чувствам много несигурна, страхувам се, гадно ми е, тъжно ми е. Не само за това вървя по улицата и си мисля какво не ми е наред - грозна ли съм, смешна ли съм отстрани? Преместих се в друго училище и се чувствам като никоя. А преди бях една от „известните“. Имам чувството, че винаги имам нещо, което не ми е наред. Нося брекети и това още повече ме кара да мисля, че не съм хубава. Винаги мисля, че другият може да постигне повече и е по-хубав и че другите по-добре го възприемат. Винаги мълча, когато някой ми каже нещо. Дори си бъркам думите, ако не съм говорила често с този някой. А преди не беше така, бях съвсем различна. Не мога да разбера от какво точно е станало това. Дали съм в някаква депресия, дали ми липсва самочувствието, дали ме е страх от провал, дали имам някакви комплекси? Когато съм сама, в повечето време мисля за това, а когато съм с компанията ми, забравям. Когато видя нещо, което смятам, че е по-хубаво от

моего, започвам да мисля. Моля ви, кажете ми как да поправа това?"

Анонимна

С началото на учебната година получавам все повече писма от тийнейджъри, които се сблъскват с няколко предизвикателства - смяна на училището, намиране на нови приятели, адаптация в друг град и различни проблеми във връзката. Предполагам, прочели сте писмото, което реших да публикувам в броя, тъй като смятам, че отговорът ми ще е полезен както на момичето, така и на много други представителки на нежния пол в тийн възраст с подобен проблем.

В писмото се открояват няколко акцента. Преместването в ново училище и загубата на титлата „ПОПУЛЯРНА“. Доколко това да си „известен“ е важно и щастливи ли са всъщност „известните"? Да се научиш да харесваш себе си такъв, какъвто си. И самотен ли си, ако нямаш партньор.

НЕВОЛИТЕ НА ЕДНА ТИЙНЕЙДЖЪРКА

6

Продължение от стр. 5

Анонимна и всички други тийн момичета със същия проблем,

Запитайте се дали все още обичате партньора си така, както в началото. Чувствате ли се щастливи и пълноценни във връзката или двамата се борите за нещо свое си. В нея (връзката) компонентът „НИЕ“ трябва да е силен и устойчив. Иначе няма смисъл и двамата да зацикляте на едно място, да се дразните и правите напук, при положение, че може да сте по-щастливи поотделно.

Страх ли ви е от раздяла? Може би това е причината, която ви „застоява“ при партньора, и не искате да сложите край. Една раздяла винаги слага началото на нещо ново, колкото и невъзможно да ви се струва сега. Отваряте сърцето си за нови преживявания, наситени с положителни емоции. И точно тази позитивна енергия ще ви накара да се почувствате „живи“ и в хармония със себе си.

Поговорете с партньора с условието, че и двамата ще сте искрени. Задайте му въпросите, които ви измъчват; споделете му, че желаете връзката ви да прогресира в по-благоприятен аспект, и го помолете той също да ви каже дали според него би трябвало да се направи някаква промяна и какво изпитва.

Също така предполагам, че не искате да го напуснете заради страх от „самотата“. А самотата е доста обширно понятие - може да сте без

партньор, но въпреки това да не се чувствате самотни. Има и случаи, в които един от партньорите се чувства самотен, въпреки че е във връзка. Усеща, че нещо му липсва, неудовлетворен е.

Относно приятелите - разбирам, че ви е било трудно да се адаптирате в новото училище още повече, когато сте били свикнали да ви познават в старото. Според мен е ОК да се опитате да се сприятелите с новите съученици, без нагласа „ще съм от популярните“. Бъдете приятелски настроени, усмихвайте се повече, излизайте в междучасията с другите. Навсякъде може да срещнете хора с общи интереси.

Сигурна съм, че не сте грозни и че това са негативни мисли, които навлизат в съзнанието ви в момент, когато се чувствате уязвими и безпомощни. Все пак нищо не ви пречи да си слагате лек грим, да си направите прическа, да си обличате дрехите, които харесвате.

И лека-полека ще се успокоите и ще се почувствате по-сигурни в себе си.

Успех!

Автор:

психолог Мария Коева

СИНДРОМ НА ДЕФИЦИТ НА ВНИМАНИЕТО И ХИПЕРАКТИВНОСТ



Синдромът на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ или по-известно в ненаучните среди като съкратеното хиперактивност) като термин е отдавна навлязъл в употреба в нашето ежедневие. Но все още няма достатъчно информация и много родители слагат погрешно знак за равенство между палаво дете или пък зле възпитано дете и дете с хиперактивност. Затова, за да не стават недоразумения, е полезно да се хвърли повече светлина по въпроса.

Нека първо да се разгледа кои са разликите. Характерното за палавите или пък невъзпитаните деца е, че те са напълно здрави физически и просто имат някакви затруднения да се социализират, които с правилната работа, са напълно

преодолими в разумни срокове. Докато при децата с хиперактивност това не е точно така.

Хиперактивността е психиатрично разстройство и неврологично заболяване, което е наследствено такова и е с начало в детската възраст. Неговата същност е, че от една страна се наблюдава забавяне на развитието средно с около 3 години на някои мозъчни структури, а от друга страна се наблюдава ускорено развитие на моторния кортекс. Съчетанието от посочените неща е причина за силно изразената двигателна активност, неспособността да се стои в покой, разсеяността, липсата на самоконтрол в нужната степен. Има значение и кой е преобладаващият компонент, поради което СДВХ може да се раздели по следния начин: разстройство от хиперкинетично-импулсивен тип, разстройство с дефицит на вниманието и като трети тип- смесен, който включва в себе си останалите.

Продължение от стр. 7

Най-вероятно е с първите признаци на повишена активност родителите да се срещнат още в най-ранна възраст на детето. Разбира се не следва всяко попалаво и преливащо от енергия дете, да бъде отнасяно към категорията деца с нарушения или заболявания на нервната система. Нормално е децата да бъдат палави и не винаги да слушат своите родители. Също и да правят пакости.

Проблемите със социалната адаптация и СДВХ обаче са различни, макар да е лесно да се объркат. Но ако съмненията са големи, най-добре е да се посети специалист, който да даде своето експертно мнение и оценка. Този специалист може да е психиатър (водещ специалист), освен който може да е посетен и невролог. Не е коректно такава диагноза да се поставя от психолог, логопед, учител и посещението при такива не заменя или отменя консултацията с лекар.

Психологът, логопедът, учителят, са лицата, които могат да съобразят работата си след като диагнозата бъде поставена от компетентните за това лекари.

Оценката на правилните специалисти е важна, защото има и други заболявания, които имат сходни на СДВХ симптоми, но не са СДВХ.

СДВХ се среща при голям процент от децата. По-често се среща при момчетата, отколкото при момичетата. Родителите от ранна възраст може да забележат резултатите от по-забавената обработка на информацията в мозъка - нарушен баланс на координацията между ръце и очи, съчетано с постоянни движения, една част от които съвсем безпричинни, говорене прекалено много без влагане на мисъл преди това, импулсивност над обичайното (идва от претоварените сетива), неумение да се запази търпение да изслушат събеседник или зададен въпрос до края, систематично не може да доведе до финал започнатите задачи и действия, наличие на трудности да речем за научаване да се кара колело и така нататък.

СИНДРОМ НА ДЕФИЦИТ НА ВНИМАНИЕТО И ХИПЕРАКТИВНОСТ

Продължение от стр. 8

Погрешно е да се смята, че СДВХ не е заболяване и болният може да се остави на произвола в очакване всичко "да мине от самосебе си" или по силата на чудеса, лечители, съмнителни препоръки. Нужно е да се контролират симптомите на заболяването чрез консултации с подходящи специалисти (водещи специалисти са психиатър, невролог и допълнителна работа от психолог, ресурсен учител и други) както и употребата на подходящи, изписани от лекарите лекарства.

Лекарствата, свързани с СДВХ, са насочени към това да регулират активността на веществата в мозъка, отговарящи за поддържане на концентрацията. Така се дава

шанс към пубертета да се подобри състоянието, а и да се постигнат по-добри резултати в бъдещото развитие като личност. Някои хора със СДВХ чрез работа от самото начало с правилните специалисти и следването на предписаното им лечение, се научават да контролират поведението си с течение на времето и така получават един нормален живот. Важно е и да се поддържат постигнатите резултати, т.е. да не се прекъсва с лечението само защото е отчетено някакво подобрене.

Автор:

психолог Л. Боянова





Мама води дете по улицата. Детето се дърпа, иска да погали малките котки. Мама бърза или е изневрена от нещо, или... Следват шамари и обиди. Детето запомня, че котките са мръсни и гадни.

И по-страшно, запомня, че любовта води до шамари. Минирано бъдеще. Колко такива противопехотни мини има заровени в пластовете на бъдещето?

Мама се гордее, че е финансово красива. Детето няма право да играе с парцалени кукли. Да се усмихва и тича. Детето трябва да се научи да мачка своите връстници, да си проправа път с лакти или поклони.

Детето отива в чужбина. Минирано минало, скъсани връзки и корени. Колко такива противопехотни мини има заровени в миналото? Щото любовта, човечността, корена и семейството са пехотата която проправя пътя на идеите. И малцина са сапъорите, дете се борят да извадят тези неусетно заровени мини.

Минава време. Детето с котките не може да вярва, да обича и да споделя. И във всеки човек види враг. И се чудим що така става. Заровени на веки в паметта стоят и чакат необезопасени мини.

И странно, миночистачите са прости и евтини. Една протичка усмивка, една картина, един стих, думи, чувства, дребни жестове, малки чудеса.

И ако това е невъзможно един залез върши работа. Малките принцове създават своя свят. По модел на нашия го създава. Дали ще им дадем миночистачи?

Автор: Иван Луджов



Писна ми през ден да давам пари за тестове и да се редя по опашки и реших! Ще се ваксинирам и чипирам! Сега - веднага!

Да ама... По телевизията много приказки колко пункта за ваксиниране имало около НДК и как били празни, защото българина проСТ и не иска да се чипира. Обиколих НДК на длъж и шир и няма! Само един пункт, който можело и да отвори следобед за около три часа, но не се знае.

Аз обаче съм се нахъсала и хуквам към Александровска болница. Влизам, питам и там не знаят. Пазачът каза да се огледам наоколо дали няма някой фургон. Огледах се. Не е фургон, а контейнер. И куп народ чака за ваксини. Пък по

телевизията реват, че хората се опъвали и не искали?!

Изчаках си чакането, ама влязох.

Гледам един симпатичен доктор и му заявявам:

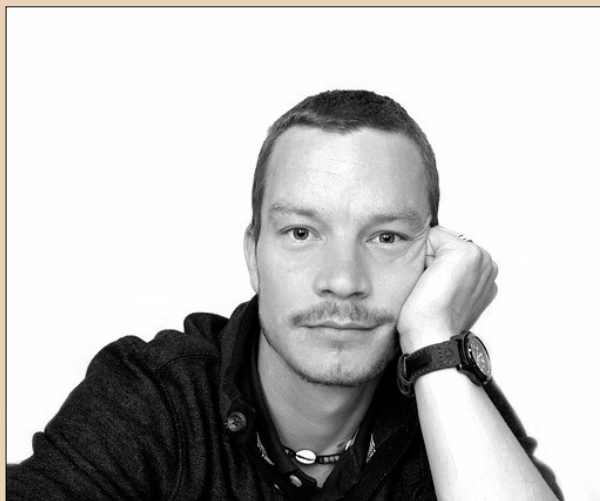
"Искам чип, че като се изгубя да си се намирам. Да чета мисли, да убивам с поглед и да мутирам в дракон, че да прелитам набързо до работа в пиковите часове."

Докторът пет минути не може да спре да се смее. Най - накрая смехотворният му изблик спря и ме чипира. Обеща да хващам 5G, всички земни сателити и пряка връзка с извънземните в орбита. Обеща и да си намеря скоро гадже рептил, че да ме прави на дракон.

И сертификат ми дадох. Ама бял и формат А4, да се чудя как да го разнасям с мене.

Това е от мен:

Зла ваксинирана, чипирана и мутираща Вещица.



Всеки втори ми пише на лични, че му е скучно. Абе как намирате време за скука бе, хора?

Аз от 5 месеца съм безработна и нямам време за скука. Ако не чета книга ми звънят по телефона. Вчера едни кутии и шишета искаха да ги направя красиви и практични. Днес едни ксмъни и рапани искат да ги правя на бижута.

Два броя котки постоянно искат прегръдки и целувки.

Милото иска минимум тристепенно меню за вечеря...

Кога да ми остане време за скука???

Когато бях дете и аз хленчех, че ми е скучно и очаквах някой

друг да ме избави от скуката. Ама нали на родители съм случила, та те ме светнаха, че никой не е длъжен да ми прави весел и разнообразен живота. И ме научиха да си търся сама занимавки.

Сега имам куп хобита, с които мога да се занимавам с часове. Имам и куп книги които си чакат реда да бъдат прочетени.

Та... Хич недейте ми рева колко ви е скучно! Достатъчно големи и умни сте, за да си разнообразите живота сами.

Автор:

Зла Вещица



Освалд Кюлпе е роден в Латвия в град Кандава на 3 август 1862 г. През 1879 г. завършва гимназия в Либау, а по-късно е студент по история в Лайпцигския университет, където среща Вундт и решава да промени специалността си, за да работи с Вундт. Реализира се първоначално като асистент на Вундт и един от най-активните привърженици на психологичната програма на Вундт.

Става професор в университета в град Вюрцбург, Бавария, където през 1894 г. основава психологическа лаборатория. Основател е на Вюрцбургската психологична школа и е един от създателите

на европейското направление на функционалната психология.

Случайно допуснатата грешка от сътрудник на Кюлпе води до това той да се насочи към изследване как се формира причинно-следствената връзка в психиката по отношение на мисленето. Кюлпе започва да използва задачи с усложняващ се характер, за да изследва мисленето.

При провеждането на изследвания той разкрива възникването на устойчиво състояние на предварителна готовност по определен начин да се осмисля задачата или да се избира пътя за нейното решаване. Нарича състоянието - нагласа. Нагласата е неосъзната и се разкрива само ретроспективно след постигане на резултат при редуциране на причините за него.

Освен нагласата, Кюлпе формулира още 3 нови променливи:

Продължение от стр. 13

~ Целта- това самата задача.

~ Операциите, осигуряващи постигането на резултат-изследва изминавания от лицето път към целта;

~ Мисловни образи - те са силно обобщение и съдържат характеристики не само на обекти от реалността, а и характеристики на рода и др.;

Обръща се внимание и на т.нар. от него ниво на претенции - когато е постигнат резултат, който е нежелан, то изследваното лице може да формулира или да не формулира отказ към задачи с по-висока трудност.

Кюлпе не отхвърля самонаблюдението като метод, но според него то може да се прилага само от специално обучени да използват този метод специалисти.

Направените открития променят традиционната тематика на психологията, разширяват я и така Вюрцбургската школа става значима за младата тогава наука психология.

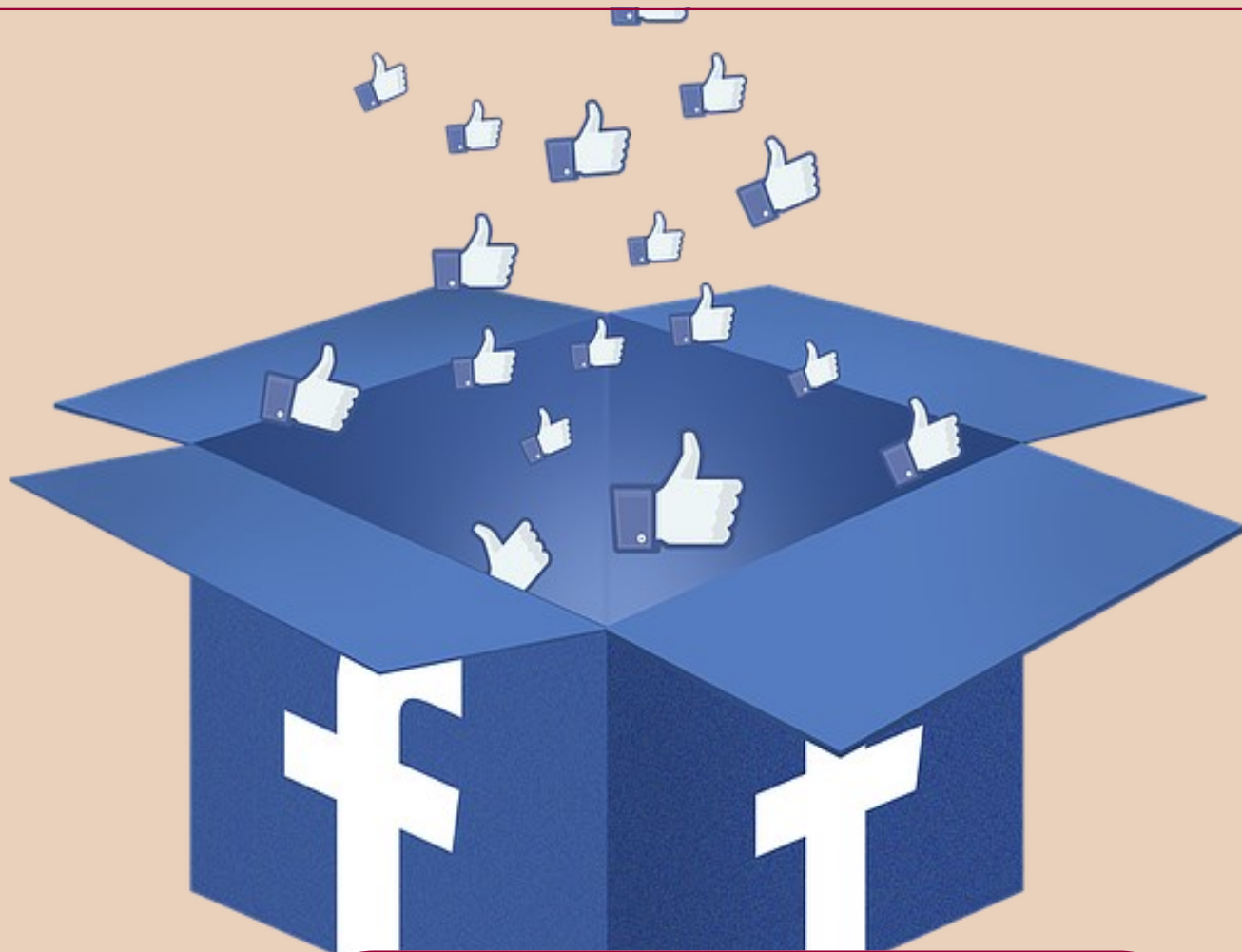
За вас подготви:

психолог

Людмила Боянова

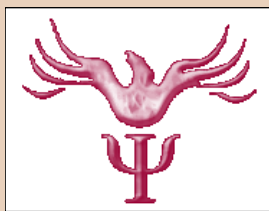


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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 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 (преводчески, 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

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>