

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 50
декември 2021



Съдържание:

Стр. 1 - Равносметка за 2021 година

Стр. 3 - Той ми изневери. Как да продължа напред?

Стр. 8 - Отказ от тоалетна заради детска градина

Стр. 9 - Циркът да си ваксиниран сред антиваксъри

Стр. 13 - Роло Мей





И през настоящата 2021 г. се акцентираше върху някои заболяли теми, за които се коментираше и през 2020 г. – пандемията, психичното здраве на хората и нарастващата безработица.

Отвориха се горещи телефонни линии, където психолози и психотерапевти работиха с хора, на които им е трудно да намерят баланса, да развият устойчивост, да контролират емоциите си и да запазят позитивното в себе си. Същите тези специалисти започнаха да консултират и безвъзмездно тогава, когато е необходимо това да се направи.

В обществото настъпи разделение на тези, които са „ЗА“ ваксините, и на тези, които са против тях. Това провокира един смут у хората, като привидно всичко е ОК, но напрежението си остана.

У родителите също се усети напрежение, след като ситуацията с вируса остана крайно неясна – децата ще учат ли онлайн, кога ще се върнат присъствено, за колко време ще е това, как родителите ще гледат децата си. В един момент и самите те започнаха да търсят психологична

помощ, защото са с „вързани ръце“ – не могат да са при децата вкъщи, но и не могат да напуснат работата си. А колко от тях могат да си позволят да са в неплатен отпуск например? Някои споделяха, че им се е засилила тревожността, че се чувстват в безизходица, че самите те се чувстват виновни за цялата ситуация. Последното звучи нелепо, нали? Но това е друга тема за цялата ни политика и „хамалогия“ около нея.

Тревожността се засили и у децата. „О, колко яко! Ще си бъда вкъщи!“ – е, да, ама не. Макар за по-голямата част от тях онлайн обучението да беше „бягство“ от училище, след известно време точно тези деца започнаха да споделят, че присъствените занятия им липсват, усещат потребността от директния контакт със съучениците и учителите. Едно на ръка, че стана ясно как онлайн обучението не е ефективно и няма как да е такова, защото знания и умения не се придобиват чрез дигиталния свят.

Темата „онлайн тормоз“ продължаваше да е на дневен ред и през тази година. За съжаление много се оказаха учениците, които търсеха подкрепа от психолог или психотерапевт, за да „изплуват“ след обидите и унижението, на които са били подложени онлайн. Някои забравиха, че няма вечно комуникацията да е във виртуалното пространство. Много по-лесно е да обидиш, да напсуваш и да заплашиш някого от десктопа си, отколкото да го направиш лице в лице. И доста ученици забравиха, че няма вечно да са „разделени“ със съучениците си.

Продължение от стр. 1

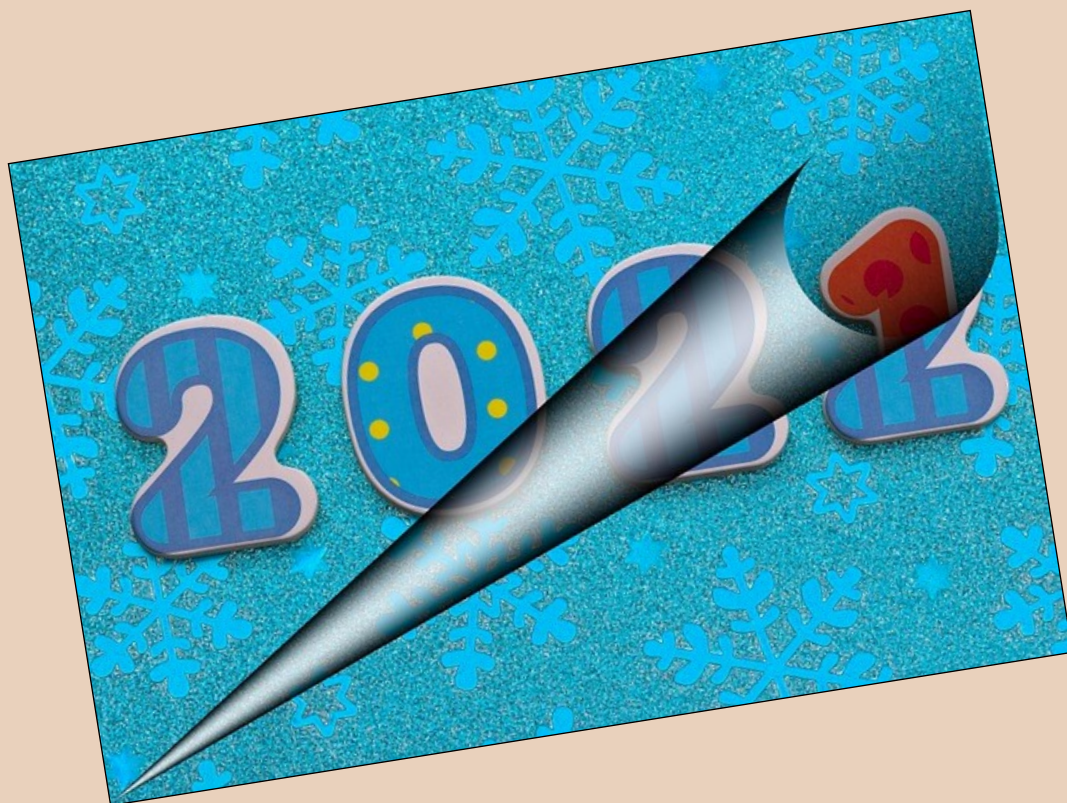
Какво правите, когато се видите на четири очи с „врага“? Какво правите, когато сте унижили някого онлайн, и го срещнете пак в класната стая? Имате ли очи изобщо да го погледнете? Да се извините?

Не мисля, че са намалели случаите на домашно насилие от 2020 г., а напротив – смятам, че са се повишили. Безработицата и хоум офисът принудително накараха жертвите да си останат вкъщи с насилниците. Някой хубаво беше казал, че до онзи момент МОЛ-овете, фитнесите, кафенетата и т.н. са били истинско бягство за тях. Локдаунът обаче наложи това да се промени и за съжаление разбрахме не само за домашно насилие, но и за смъртни случаи. Аз съм писала много за

тормоза, независимо под каква форма е – психически, емоционален, физически, сексуален. Не бива да съдим жертвите, а да се опитаме да ги разберем – да установим страха, да предоставим адекватна подкрепа, да забравим за малко соченето с пръст и „четенето на конско“. Отново апелирам към тях да не се срамуват да споделят, а да потърсят професионална помощ.

Сбогувам се с 2021 г. с надеждата 2022 г. да е по-благодатна, по-успешна, по-пълноценна и по-спокойна.

Автор: психолог Мария Коева





Скъпи читатели, започвам нова рубрика „Конфиденциално от кабинета на психолога“. В нея ще публикувам писма, които съм получавала през последните 10 години, засягащи интересни казуси от живота, любовта и общуването с другите. Моите отговори също ще са включени, за да съм полезна и на други хора с подобни проблеми. Разбира се, няма да предоставям лична информация, за да запазя анонимността на запитващите.

Писмото:

„Пиша ви във връзка с преживяна изневяра. В началото на годината моят мъж ми каза, че иска да се изнесе от вкъщи и да „пробва“ (така се изрази) да живее с друга жена. До този момент съм му имала безрезервно доверие и никога не съм си поставяла за цел да го следя какво прави, къде ходи и т.н. Не бях очаквала такова нещо да ми се стовари на главата. Усещах от месец, че ме отбягва и че започна да се държи грубо и

безотговорно, но не знаех на какво се дължи. Пробвах да говоря, но той ми каза, че така му е било угодно до деня, в който не разбрах, че той ми изневерява с колежката си и като се връщах към много от случките и събитията от миналото, вече имах обяснение. Така се изнесе от вкъщи и ме остави да се справям с една тийнейджърка и дете в предучилищна възраст. До този момент бях посветила целия си живот на семейството – грижи за къщата, децата, мъжа, работа и...., себе си оставях на заден план (след като ме напусна започнах да си обръщам повече внимание и всеки, който ме виждаше, ми правеше комплимент, че изглеждам много добре). Започнах да се питам защо се случи това, как, каква е причината и какво е намерил повече в другата жена. Все още не съм намерила отговор. Минаха 2 месеца от изнасянето му и той изведнъж реши, че трябва да се върне у дома – липсвали му дома и децата. Попитах го какви са му чувствата към мен и какво изпитва към нея. Към мен бил привързан, а с нея било само секс. Реших в името на децата си, а може би и заради мен самата, да се помъча да простя и да го допусна отново до себе си и заживяхме отново заедно. Вече не беше същото обаче. Аз започнах да съм мнителна и да му следя съобщенията, където виждах, че си разменяха мили думи, вулгарни чатове, признания за любов и т.н.

През това време той беше много мил с мен и все ми повтаряше колко съм хубава, колко добре изглеждам....., същите думи ги четях и в съобщенията към нея. Да му вярвам ли повече? Бяхме на почивка и той постоянно беше с телефона в ръка и пишеше нещо, тогава не издържах и му грабнах телефона и изчетох всичко. Вулгарни съобщения от нея, закачки от него, а дотогава беше толкова хубава почивка и вярвах, че нещата се нареждат. Той се ядоса, стегна си багажа и ни остави с децата на морето. Вечерта получих съобщение: „Лека нощ“ и след няколко дни дойде да ни прибере. Имаше и други романтични изживявания – чувствах се добре, но все се появяваше някоя случка или снимка, от която разбирах, че нещата между тях не са приключили. Той ме уверява, че няма нищо, но те са по цял ден заедно бюро до бюро, ходят в командировки заедно, по обеди не ми вдига телефона понякога, когато му звъня, и не ми връща обаждане. Искан да говорим, не съм вдигала скандали, но се помъчих да обясня, че това, което виждам, не е нормално за човек, който казва, че връзката му с другата жена е приключила. Отговаря само, че няма нищо и да не се навирам там, където не трябва, и обвинява мен, че развалям всичко. Не знам дали да имам доверие, не мога да се примиря, че по цял ден са заедно и не знам какво мога да очаквам още, не знам и как да се държа с него, аз

съм все замислена и през главата ми минават какви ли не ситуации. Как да преодолеем всичко това и дали си струва да продължа нататък да се боря за връзката ни (само знам, че когато го нямаше, изпитвах страх как ще се справя най-вече с децата и не исках те да бъдат наранявани, защото знам какво е да живееш без баща, а сега се чувствам несигурна в общото ни бъдеще). Моля, помогнете ми да преодолеем това и ми дайте съвет.

Отговорът на психолог Коева:

Мисля, че сте силна и устойчива жена, която умее да се справя в трудни и предизвикателни ситуации. А ситуацията, в която се намирате в момента, е трудна и предизвикателна, защото, от една страна, се опитвате да се преборите с мъката и отчаянието, а, от друга, знаете, че е необходимо да направите всичко по силите си, за да успеете да подобрите отношенията си със съпруга си.

Зная, тежко е, и аз Ви насърчавам да не се отказвате в опитите си да бъдете отново стабилно семейство, в което има хармония, обич, щастие и ДОВЕРИЕ. Доверието е много важно. То трябва да съществува във взаимоотношенията между хората, в семейната обстановка, сред приятелите. И навсякъде другаде. Но, това, разбира се, е много генерализиращо. Знаете, че живеем в свят, в който лицемерието,

лъжите и хаоса са сякаш на почит и назад остават някъде ценностите и истинската любов. Ето затова е необходимо според мен да поговорите отново със съпруга си, да му споделите терзанията и мъката си, но без да губите достойнството си.

Ако наистина е решил да е с друга жена, тогава, ОК - нека да бъде. Зная, че е трудно и че в момента това, което Ви пиша, Ви се струва жестоко, но не можем да накараме някого да бъде с нас насила. Понякога сме склонни да направим компромиси в името на семейството и децата, да „загърбим“ някое житейско правило, което сме мислили, че няма да нарушим, да загърбим егото си, за да продължим напред, но взаимоотношенията са двустранни и се изисква желание за промяна в положителна насока и от двете страни. Аз вярвам, че имате ресурсите да се справите с настоящата ситуация. Смятам, че не се отказвате лесно и че това е Вашата борба. И Ви пожелавам успех. Но знайте и кога да спрете. Не позволявайте на когото и да било да не Ви уважава, да се подиграва с Вас и да знае, че въпреки всичко ще се върне отново, сякаш не се е случило нищо.

Мисля, че доверието между Вас и съпругът Ви е изчезнало. Или, ако не е изчезнало напълно, е на път да се случи, защото наблюдавам как се изразявате и моето мнение е, че

дори и да заживеете отново заедно, трудно ще успеете да не мислите за това дали е при еди-коя си жена, какво прави той в момента, дали пък някоя друга вечер няма да Ви каже, че има тръпка към друга.

Писмото - продължение:

„Написаното от мен беше преди 10 дни, но едва вчера го изпратих към вас. В този период нещата се промениха към по-лошо. Една вечер трябваше да остана до късно на работа и на път към вкъщи реших да мина покрай неговата работа. Видях, че и неговата, и нейната кола са пред офиса и се почудих дали да не вляза. Преди това му звъннах, той не ми вдигна, а бях настоятелна и знам, че телефонът му е винаги в него. Събрах кураж и се запътих. Срегнахме се на входа. Те излязоха весели и щастливи. Казах му, че искам да говорим и исках обяснение как така са приключили работа по едно и също време (те са на плаващо работно време) и дали си играе с живота ми. Той повтаряше, че няма нищо. След известно време ми попадна лаптопа му и видях, че е гледал клипове на сексуална тематика точно по това време, когато го търсих. Казах му, че мисля, че са ги гледали заедно и знам ли още какво са правили. Той ми отговори, че е било препратка от някакъв сайт, но не е гледал с нея клиповете. Аз се изнесох да спя

при детето (тогава каката беше на почивка). След 2 дни детето се прибра и аз трябваше да се върна в семейното ложе. Този път той искаше да говорим (това се случваше за първи път - винаги инициативата за разговорите е била моя). Обясних му как съм се чувствала, какво искам, за да вървят нещата, да прекрати всякакви взаимоотношения с нея, даже да си намери нова работа, колко съм била наранена.

Мислех, че сме се разбрали и ми олекна. След няколко дни на вечеря започнахме да си говорим кой къде е обядвал и разбрах, че той е бил на обяд с нея, от което ми кипна и вече му вдигнах скандал (до този момент гледах да говоря спокойно, но вече не издържах). От тогава не си говорим няколко дни. Снощи исках да се изясним. Той категорично отказа да говорим. Попитах го какво иска от живота. Отговорът беше „Нищо“. Как ще продължаваме да живеем - "Че на нас какво ни е?". Дай да поговорим в името на децата - „Не ми се говори“ и аз спрях. Държи се сякаш аз съм виновната. Дали държанието му е продиктувано от това, че аз постоянно го следя или съм разбрала прекалено много? Дали не преиграх в постоянните ми разговори? Дали не трябваше да го оставя да си прави, каквото знае, и да изчакам нещата да преминат, защото имаше моменти, в които го усещах много близо до нас с децата, но в същото време имаше и

моменти на отдалечаване? Не знам какво да правя вече. Спрях да следя какво върши, но ситуацията на разминаване вкъщи е непоносима. Мисля, че не са правилни секс, след като се върна в къщи, но си играят някакви техни игрички, не мога да проумея какви."

Отговорът на психолог Коева:

Недейте да се обвинявате, че сте опитвала да разберете истината. Поведението Ви е продиктувано от силното желание да подобрите ситуацията, да намерите отговорите, които търсите, и да успеете да се справите. Но, както бях написала, не можем да накараме някого да бъде насила с нас. Зная, тежко е, още повече, че имате две деца, които заслужават да живеят в спокойна и здравословна семейна обстановка. Вие сте майка и е напълно нормално да се борите за семейството си. Но за съжаление понякога собствените сили само не са достатъчни.

Моят съвет е да не притискате за известно време съпруга си с разговори. Да, зная, че искате да разберете истината, да се подобрят нещата в семейството, но се опитвам да кажа, че понякога търпението е ключово в подобни трудни житейски ситуации. Зная и че недостатъчната комуникация сега също не е особено здравословна, но Ви съветвам да изчакате малко. Не зная дали

Продължение от стр. 6

съпругът Ви има проблем със справянето с гнева и невъздържането на силните си емоции, но има риск, ако е така, да провокирате у него агресивна реакция, която ще е непредсказуема. Засега оставам с впечатление, че дори и да е ядосан за нещо, овладява гнева и агресивните си импулси. Което е ОК. Не го притискайте за момента и вижте как ще се развие ситуацията.

Няма значение дали е имал сексуални отношения от момента, в който се е върнал вкъщи. Така или иначе доверието, което сте имала към него, е изчезнало от преди време.

Въпросната жена може да е просто тръпка, страст, емоция към „новото“. Дългогодишните (и) семейни(те) връзки достигат етап, в който партньорите се познават вече достатъчно добре, знаят навиците си, положителните и отрицателните си черти. И често се случва един от двамата да реши да „кривне“ леко встрани. Понякога е просто увлечение („рутината на семейния живот“), а друг път може наистина да е изживяване на нова и пълноценна любов.

Автор: психолог Мария Коева



ОТКАЗ ОТ ТОАЛЕТНА ЗАРАДИ ДЕТСКА ГРАДИНА



Към мен наскоро се обърна за съвет една майка. Случаят е често срещан. Нейното мъничко момченце, тъкмо започнало с ходенето на детска градина, е докарано до там да отказва да ползва тоалетната, ако тя не се намира у дома. А причината-напишкало се в детската градина и реакцията от страна на персонала била щипане, блъскане на детето и подигравки.

Ние, възрастните, имаме изградена, често пъти солидна психична защита, когато някой се отнесе несправедливо и незаслужено спрямо нас. Малките деца обаче нямат нашите опит и защиты. И се щат се, че когато това малко същество е получило несправедливото отношение към себе си, защото не е успяло да се овладее, каква дълбока травма на още неукрепналата и незащитена негова по детски невинна психика, е била нанесена.

Отговорът на детето- отказва изобщо да посещава тоалетна, ако тя не е на сигурно място при мама и татко вкъщи. Дори при баба и дядо

"не е сигурно" и там също отказва да ползва тоалетна. Майката се вижда в сериозно приключение. Тя реагира. Стига до там да иска да смени детската градина, заради възникналия проблем, който от своя страна започва да се проточва във времето. Решението ѝ да смени детската градина е правилно. Но не е достатъчно. Травмата на детенцето продължава. То стиска и стиска, докато не се прибере у дома си. Тя се притеснява за здравето му.

Пред нейното малко момченце стои трудна задача. То трябва да се почувства отново сигурно и спокойно. Да си върне отново доверието в хората. И да се научи да се пази от некоректното отношение, което някои биха могли да имат към него. Пътят е дълъг и труден. В такава ситуация трябва постоянство. И в никакъв случай не трябва на детето да се натяква станалото, да се омаловажават страховете му чрез подмятания и критики или подобно. Трябва да се изработи механизъм, по който детето да знае, че ще получи защита от мама и тати, ако някой го третира лошо по пътя към тоалетната и да се отрепетира. И накрая, детето отново да започне да посещава тоалетната, без да изпитва страхове от това.

Автор: психолог Л. Боянова



След няколко дена се ваксинира и милото. И той работи сред антиваксъри, но за разлика от мен, е податлив на внушение. Съответно вечерта и той е с температура и обхванат от самосъжаление, че не си послушал колегите да не слага ваксина, затова лежи и се готви да умре.

Изсипах му в устата парацетамол и го оставих на страховете му. На сутринта, естествено, му няма нищо. То да не се мре така лесно?!?

От тогава насам обаче живея в цирк някакъв.

Отивам на работа и понеже работя със силни препарати за почистване и дезинфекция - кихам. Колегите обаче изпадат на секундата в паника и веднага ме питат лошо ли ми е, защото то това кихане няма как да не е от ваксината и да не ми донесе нещо още по-лошо.

След няколко дена ми се схваща врата, защото стоях на течение по тениска сред зима и е нормално да се схвана.

Понеже не ми харесва през ден да се редя на опашки и да давам грешни пари за тестове, аз се ваксинирах. Но колегите са антиваксъри и вярват на всяка конспирация, колкото и нелогична да е тя.

Та отивам аз прясно ваксинирана на работа. Вeya един сертификат и се радвам, че приключих с чакането и харченето на пари. До вечерта, естествено, вдигам температура, но след ваксина е нормално и не си го слагам на сърце. Знам, че като се прибера, ще пия фервекс, ще се наспя и ще ми мине. Колегите обаче изпадат в паника, защото са прочели някъде, че от ваксина се умира и почват да ме юркат да ме водят по доктори. Овиках ги, че са лековерни и се прибрах.

Продължение от стр. 9

Но според теорията на конспирациите на моите колеги и това е от ваксината, а не от моята безотговорност. След още ден - два забелязват, че носът ми тече и пак паникьосани. Няма начин тоя път да не е от ваксината! Успокоих ги, че няма да умирам. Просто съм със синузит от дете.

У дома е същият цирк. Прибирам се и милото лежи с главоболие и отчаян ми обяснява как няма как да не е от ваксината това. Поглеждам го и му хвърлям в ръцете хапчетата за мигрената, от която страда от години.

След два дена вдига кръвно и пак ляга да умира с обяснението, че ето това вече е от ваксината. Обяснявам му, че е забравил да си пие хапчетата за кръвното, подавам му ги и отивам в кухнята да готвя. Трябва и да ядем все пак.

След още два дена го боли кръст и пак ваксината му виновна. Слушам оплакването му и го питам - те не местиха ли в офиса някакви тежки принтери? Защото обикновено като си претовари кръста и го схваща. Но за всеки случай да вземе и да си купи един костюм, че ако умре от страх, да има с какво да го облека. Милото се разсърди, но това не ми попречи да му се скарам, че от ваксина не се умира, но от страх като нищо ще умре.

Сега, месец след ваксината и все още живеейки в същия цирк, седя на терасата с кафе и цигара в ръка, гледам първия сняг и си мисля... Около мен все умни хора с големи и много нагънати мозъци. Милото е в пъти по-умен от мен. Колегите- и те. И какво като са умни, щом не мислят? Аз не съм умна. Мозъкът ми колкото орех и край него в главата ми има само бръмбари, лимки и една жаба за цвят. Ама мисля! И не поддавам на отявлено небивали конспирации.

Мислете бе, хора! Този мозък не ви е даден само да го тъпчете с информация и да не я ползвате. Ползвайте я! И мислете!

Защото като спрете да мислите, ставате лесни за манипулиране. Няма значение дали сте ваксинирани или не. Няма значение мислите ли да се ваксинирате или не. Мислете! Защото като не мислите и лесно се поддавате на страха! А от страх се умира най-лесно!

Автор: Зла Вещица



Роло Мей е известен американски екзистенциален психолог и психотерапевт. Той е роден на 21 април 1909 в неголямо градче, разположено близо до щат Охайо. Имал е трудно детство, родителите му били нискообразовани и не се грижили особено за възпитанието на децата си, а също така Мей се сблъсква и с развода на родителите си, и с умственото заболяване на своята сестра.

След като завършва училище, Мей е приет в университета в Мичигън, но не там е неговата среща с психоанализата. Той изучава по-късно психоанализа в Института за психиатрия, психоанализа и психология Уилям Алансон Уайт, където се запознава с Хари Стеком Съливан, президент и един от основателите на въпросния Институт. Разглеждането от

страна на Съливан на терапевта като на съучастващ, а не като на страничен наблюдател и на терапевтичния процес като на увлекателно приключение, способно да обогате както пациента, така и лекаря, оставят у Мей дълбоко впечатление. Мей също така се запознава и с Ерих Фром, което също повлиява на изграждането на психологичната му концепция.

Когато е тридесет годишен, Роло Мей заболява от трудно лечимата по онова време туберкулоза. Това поставя неговия живот в опасност и започва да подкопава волята му и борбата му да живее.

Поставен в една такава нелека ситуация, Мей започва да разглежда нещата от друг ъгъл- изучавайки състоянието си, той достига до извода, че безпомощността и пасивната позиция, възприета от психиката в този тежък момент, всъщност способстват развитието на болестта. Роло Мей забелязал,

Продължение от стр. 11

че болните, които се примирявали с положението, бързо угасвали пред очите му, а онези, които се борели, обикновено и оздравявали.

Именно в това откритие се състои и неговият принос в психологията- да се направи така, че да има активно вмешателство в личността, за да вземе човек в ръце своята съдба и че лечението не трябва да е пасивен, а да е активен процес. Човекът, който страда от физическа или психическа болест, трябва да бъде активен участник в лечебния процес.

Този принцип Роло Мей внедрява в своята практика, подтиквайки у пациента способността да бъде сам коректив на негативните последици от болестта.

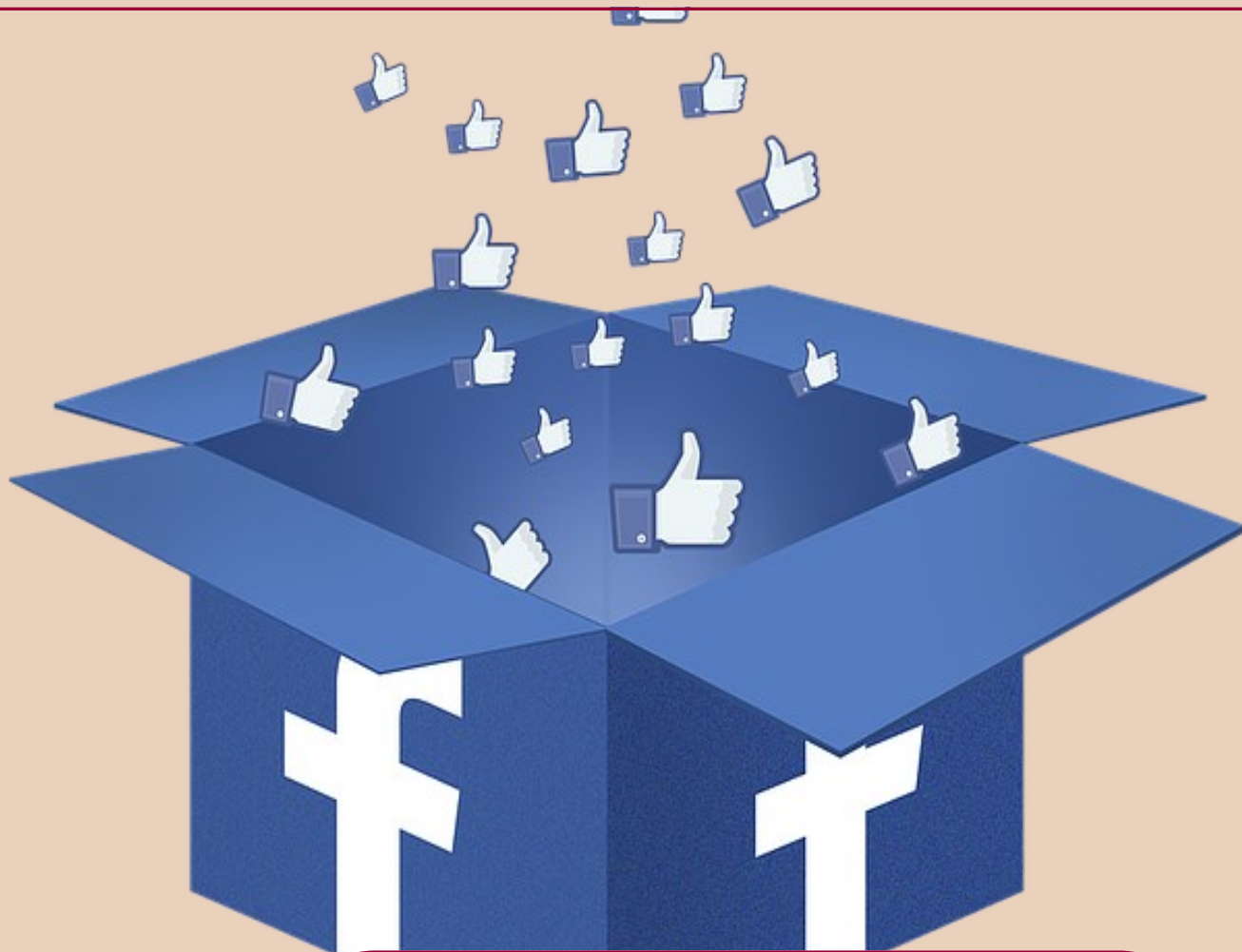
Роло Мей прекарва последната година от своя живот в град Тибурон, щат Калифорния. Умира през 1994 г. на преклонната 85 годишна възраст.

Автор:

психолог Л. Боянова

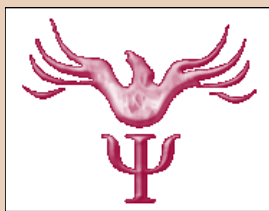


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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 (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

cec.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

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

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

<https://www.facebook.com/>

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

Linkedin

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

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>