

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 54
април 2022





Съдържание:

Стр. 1 - Лъжех приятеля си, как да си го върна

Стр. 4 - Авторитаризмът на баба ми

Стр. 8 - За социофобията или страхът от хората

Стр. 11 - Парченца от чувства

Стр. 12 - Времето

Стр. 13 - Стенли Милграм



ЛЪЖЕХ ПРИЯТЕЛЯ СИ, КАК ДА СИ ГО ВЪРНА



Писмото:

Здравейте, Мария! Ще се радвам да ми помогнете. Имам проблем във връзката си. Проблемът е, че любовта от страна на приятеля ми я няма от доста време, защото го лъгах за неща от миналото ми, за които той знаеше и с това съм убила любовта му. Има ли начин да я върна отново? Какво да направя, за да го задържа?

Klaydiq

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, klaydiq!

От опит вече знаете, че загуби ли се доверието, след това е много трудно да се възстанови. Не е невъзможно. Но се иска желание и от двете страни. Аз не зная какви са лъжите, но със сигурност знам едно - не можем да накараме някого да бъде с нас насилно. Това не означава, че трябва да се самообвиняваме, а обратното - да се опитаме да се поучим от житейските несполуки. Опитайте се да използвате всяка

житейска ситуация в своя полза, за свое развитие и ще Ви е много лесно да преодолявате препятствията.

Искрените и пълноценните взаимоотношения се градят на основа "истина и доверие". Надявам се приятелят Ви да осъзнае, че се разкайвате и виждате грешките си и сте готова за ново начало. Поговорете с него и му кажете нещата такива, каквито са. Не мога да гадая какво е неговото отношение към ситуацията, но мога да Ви пожелаая успех!

Отговор от Klaydiq:

Здравейте отново, Мария! Той не ми вярва. Каза ми, че от доста време е с мен само заради самата мен и няма чувства към мен от ситуациите с лъжите. Дори и когато се видим, не му е интересно с мен, защото аз съм скучна, говоря само простотии. Така мисли той, а и аз също. Затворила съм се в себе си и не общувам с никого. Не искам да го загубя, защото за мен той е много повече от гадже, а май е невъзможно да върна чувствата му отново.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте отново, klaydiq!

Има няколко неща, които трябва да осъзнаете и с които да се опитате да се справите.

Продължение от стр. 1

В момента Вие и приятелят Ви се въртите в омагьосан кръг - Вие, от своя страна, тръпнете в очакване да сте „извинена“ от него, а той продължава да цикли на едно и също място, включвайки ви Вас, защото няма достатъчно смелост да се изправи пред себе си и да си отговори на въпроса: "Има ли смисъл, ако наистина не изпитвам чувствата, които съм изпитвал преди, към това момиче, да бъда с нея и да попреча да изживеем споделени и прекрасни емоции поотделно?" Звучи егоистично, нали?

ОК, казала сте неща, за които сега съжалявате, но няма как да върнете времето назад. Трябва да живеете в настоящето. Миналото единствено поставя основата за „тук и сега“. ОК, приятелят Ви очевидно има друго виждане за ситуацията, чувствата му може вече да не са идентични с Вашите.

Не е трудно да се постави ново начало. Но бих могла да кажа, че Вас самата Ви е страх от привързаността, сериозната връзка и болката, която тя носи със себе си понякога. Време е да се изправите с лице към реалността, да я приемете такава, каквато е, и да продължите напред. Няма смисъл да продължавате да сте с човек, който смята, че сте скучна, безинтересна и говорите "простотии".

В този ред на мисли ми се иска да се опитате да повдигнете самочувствието си.

Какво значи "приятелят ми мисли, че съм скучна и говоря простотии, и аз също мисля, че това е така"? Ако се съобразявате непрекъснато с мнението на околните и изграждате самооценката си на базата на това, което Ви казват, ще Ви е много трудно да се реализирате като пълноценен човек и в личен, и в професионален план.

Мислите и твърденията не влияят добре на емоционалното Ви състояние. Казвайте си по 3 комплимента всеки ден. Поставяйте си реалистични цели, които да постигнете. Хубаво е да записвате всякакви мисли, които са Ви направили впечатление, в дневник.

По този начин хем ще имате един "безпристрастен слушател", хем ще се връщате след известно време към написаното и ще имате възможност да направите обективна оценка дали преживяванията, описани в него, са били действително негативни. Имате ли приятели? Спортувате ли? Изразходвате ли насябралите се негативни емоции чрез любими за Вас дейности?

Създаването на истински приятелски връзки и развитието на

Продължение от стр. 2

позитивни умения за справяне с проблемите, както и активното спортуване помагат за справянето със стреса по един успешен начин. Развийте нови приятелства, позитивни и устойчиви взаимоотношения с връстници.

Опитайте се да канализирате енергията си в позитивна насока (слушайте релаксираща музика, танцуйте, пийте повече витамини, смейте се по-често, разхождайте се навън с любими хора) и да създадете здравословни интереси извън дома. Имайте повече увереност в собствените си способности и намерете трудните

ситуации, в които сте се справяла. Сигурна съм, че има такива!

Така че - живеете "тук и сега", колкото и клиширано да звучи. Зная, че искате по всякакъв начин да компенсирате изгубеното доверие у приятеля Ви, но лично аз смятам, че е загубена кауза. Осъзнайте какво действително заслужавате, помислете какво Ви дава настоящата връзка освен вина и емоционална нестабилност и пороботете върху самочувствието и самооценката си. Защото заслужавате да сте щастлива!

Автор: психолог Мария Коева





Писмото:

Здравейте, Мария! Аз съм момиче на 24 г. и животът ми е пълен хаос в момента.

Родителите ми се разведоха скоро. Вече не се виждам с майка си, която замина за чужбина и я няма в трудните за мен моменти. А те са много! От няколко месеца съм в много тежка държавна сесия, която просто няма край. Не правя почти нищо друго освен да уча по цял ден, а животът през това време си минава. Не мога и да помисля да си намеря работа, преди тези изпити да минат. Живея при баба си, която, освен че ми оказва голяма финансова и морална подкрепа, е най-големият авторитет в моя живот, тъй като ме е отгледала и възпитала.

Ето и основния проблем - тя ме третира като своя собственост и се опитва постоянно да се бърка в живота ми по всевъзможни начини, постоянно изтъквайки, че ѝ дължа всичко. Милиони пъти съм ѝ

обяснявала, карала съм се с нея, използвала съм всички начини да ѝ обясня и покажа, че това не е редно и нормално. Но няма никакъв ефект. Тя иска да си живеем заедно, аз да я гледам и тя да ми заповядва. Да стане, каквото тя иска, да се събера, с когото тя иска, дори да родя на колкото години според нея е редно.

Ето как се оказва, че на 24 г. имам проблеми, характерни за един тийнейджър. Ужасена съм. Имам чувството, че никога няма да се измъкна от тази примка.

Не изясних защо съм толкова изтормозена в момента. Имам приятел от 3 години. Искаме да живеем заедно, но нямаме възможност да си купим жилище. До момента той живее на квартира, въпреки че аз реално имам два апартамента - този, в който сме заедно с баба ми, и този, в който живее баща ми, и спокойно бихме могли да живеем в някой от тях, ако не беше баба ми.

Тя мрази приятеля ми, без никога да го е виждала или говорила с него. Категорично отказва да се запознаят. Измисля всевъзможни ужасни неща за него, които постоянно ми говори, и ме побърква. Казала е на баща ми, че ще направи всичко възможно, за да ни раздели. И наистина много ни пречи.

Сега например приятелят ми трябва да напусне квартирата, в която живееше досега, защото не може да си позволи наема. Най-вероятно ще дойде да живее у баща ми. Сега трябва да ѝ кажа, че това ще стане и не искам да си представям реакцията ѝ. Апартаментът на баща ми тя го е купила и там също се разпорежда като царица, баща ми нищо не ѝ казва. Особено, откакто майка ми я няма. Не знам как да говоря с нея, така че да я убедя, че в това няма нищо лошо и неправилно.

Просто искам да помогна на човека, когото обичам, и да живеем заедно един ден! Без никой да ни се бърка. Толкова ли много искам?!

Съжалявам за дългото и объркано писмо. Просто се чувствам ужасно самотна и объркана и имах нужда да излея чувствата си.

Talissa

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Talissa!

Баба Ви е с авторитарен подход към възпитанието и начин на мислене. В момента сякаш не Ви е позволено да изказвате становище, различно от нейното, и да проявявате инициатива, която да се различава от стереотипа ѝ. Не Ви позволява да имате лично пространство, разпорежда се

относно интимния Ви живот, има и високи изисквания към Вас. Не си признава, че е сгрешила в нещо.

Вие сте на 24 години, голям човек. Имате пълното право да взимате съвсем самостоятелно, съзнателно и отговорно решенията в живота си и да понесете евентуални негативи от тях. Много хора и връзки са се разпадали от свръх контролиращи роднини, които навлизат в личното пространство и живот на останалите, взимат решенията вместо тях и не им дават възможност да бъдат независими възрастни хора.

За съжаление това потискане води до някои от следните проблеми у хората в по-зряла възраст:

- перфекционизъм и стремеж към безупречност и превъзходство
- чувство на застрашаване около контролиращи хора
- "губене" на себе си във връзки, вследствие от поставянето на пиедестал чуждите нужди и потребности
- затруднена спонтанност
- чувство за непрекъснато "оценяване" дори когато няма никой около тях
- нагласа, че останалите хора ще ги съдят, наранят или възползват от тях

Продължение от стр. 5

- прекалена самокритичност

Надявам се да съм Ви дала достатъчно база за размисъл. Истината е, че трябва да действате и да заживеете живота си така, както смятате за ОК.

Необходимо е да имате силната и стабилната подкрепа на човека до Вас и да сте готова да се изправите срещу авторитаризма в семейството си. В противен случай рискувате да изпуснете и да загубите важни моменти и хора. Не Ви го пожелавам.

Моля, пишете какво мислите за нещата, които Ви написах, и какво сте готова да направите, за да настъпи промяна.

Отговор от Talissa:

Здравейте отново, Мария, и благодаря за отговора!

Има много истини в думите Ви. Баба ми е една много добра и интелигентна жена, но наистина е доста силна личност и винаги се опитва да се налага на останалите. Баща ми наистина се страхува от нея. С неудоволствие споделям, че той има доста слаб характер и никога не смее да й противоречи. Понякога това наистина ме ядосва, защото се чувствам съвсем сама срещу нея. Той не ме подкрепя достатъчно и в това да я накара да престане с безумното си отношение към приятеля ми.

Много пъти съм била на път да си събера нещата и да си тръгна. Но после винаги се разколебавам - или от съжаление към нея, защото е възрастна и в доста отношения и тя зависи от мен, защото знам, че баща ми няма да ѝ обърне никакво внимание, ако аз не съм при нея (той като цяло я избягва), а също и защото се страхувам, че ако си тръгна от тук, тя никога няма да ми прости и отношенията ни ще се съсипят.

Понякога толкова ме дразни тази жена, че имам чувството, че по-скоро я мразя, отколкото я обичам. И винаги, когато оставя да стане това, което тя иска, се ядосвам на себе си.

Откривам у себе си и доста от гореизброените от Вас проблеми. Всъщност всичките. Наясно съм, че е крайно време да действам. Понякога дори се чудя как приятелят ми още е с мен. Аз самата не съм сигурна, че бих могла да обичам някой, който не може да се пребори с родителите си на тези години.

Вчера говорих с баща ми по въпроса и го помолих вдруги ден да дойде у дома, за да обсъдим с баба ми евентуалното нанасяне на моя приятел в апартамента на баща ми. Неговата реакция беше "Ти как изобщо си го представяш този разговор, знаеш ли какъв скандал ще стане! Тя никога няма да приеме такова нещо!", тотално ме

АВТОРИТАРИЗМЪТ НА БАБА МИ

Продължение от стр. 6

обезкуражи. Но все пак се съгласи да дойде. Смятам, че е добра възможност, защото искам и той да изрази позицията си пред нея, иначе тя ще каже, че ние с моя приятел тормозим скъпото й синче и то не смее да ни откаже, защото е много добро.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте отново, Talissa!

Разбирам, че все още Ви е трудно да се откъснете емоционално от баба си и че все още търсите одобрението й. Сама казвате, че за Вас тя е авторитет и човек, който не само Ви е морална и финансова подкрепа, а и Ви е отгледала и възпитала. Но всичко си има граници. Това не означава, че сте й задължена с цената на изборите,

които правите. Да, страхувате се да си тръгнете от дома, защото ще Ви бъде съвестно с оглед на нещата, които е направила за Вас, но в живота на всеки идва моментът, в който той се откъсва буквално и преносно от семейството си не като начин да влоши отношенията си с роднините, а за да е независим възрастен човек.

Относно приятеля Ви - слушайте сърцето си. Ако с него сте щастлива и връзката ви е ОК, не позволявайте на други хора да се месят, за да не съжелявате горчиво след време.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева





Социофобията е заболяване, описвано още от Хипократ. Към настоящия момент социофобията е болест, отразена в Международна класификация на болестите. Тя се отнася до хора, които имат страхове от социални взаимодействия с другите, като може да ги осъзнават като неразумни, но въпреки това да не са в състояние да се справят с тях. Самите страхове могат да бъдат както отнасящи се до обширен кръг ситуации, така и само и единствено до строго специфични такива. Тогави може да се появят неща като силен стрес, паник атаки, учестено сърцебиене, ступор, силна тревога, неясен изказ, невъзможност за поддържане на социален контакт и други.

Първите симптоми може да се проявят още на 11 годишна възраст, но може да се проявят и на по-късна възраст. За съжаление, колкото по-рано възникнат, толкова повече е вероятността към социофобията да се добавят и други заболявания (т.нар.

коморбидност) и проблеми, като примерно депресия или примерно алкохолизъм, употреба на наркотици. Затова е важна ранната диагностика и вземането на мерки още при първите симптоми. В такива ситуации диагнозата се поставя от психиатър и той е водещият специалист, а вече по желание, болният може да ползва и услугите на психолог, психотерапевт, психоаналитик, като това в никакъв случай не отменя психиатъра и назначеното от него лечение.

Към днешна дата като причина за появата на социофобията, на челно място се сочи генетичната предразположеност във връзка с други фактори, сред които и социални. Възможно е да има дисбаланс на хормони - примерно недостатък на серотонин. Значение имат и типа на характера или пък преживяни в миналото травми, свързани с лошо отношение от околните, или пък с родителски свръх-контрол, който е довел до перманентен страх от провал и липса на социализация. Преживяно насилие също може да отключи социофобия. И така нататък.

Често срещана заблуда е, че заболяването ще мине самичко с времето, обаче такива гаранции, че ще мине само, изобщо не съществуват. Друга честа грешка е, да се опита човекът със социофобия сам да се справи със заболяването си.

Самолечението не се препоръчва, защото може да има неприятни последици.

Друго, на което е добре да се обърне внимание е, че има чисто човешки емоции, които много напомнят на социофобия, но не са социофобия и е грешка да се третира като признак на тежко заболяване. Това е и още една причина човек да не се опитва да се самодиагностицира. Ако лекар се е произнесъл, че всичко е в норма, но даден човек нещо такова го тревожи, то логично е да посети психолог, психотерапевт, психоаналитик, за да се избегне нагнетяване на тези емоции.

Лекар само би могъл да диагностицира социофобия и да избере най-правилното лечение, включително медикаментозно такова, ако си прецени. Рекомендациите на психолога, психотерапевта, психоаналитика, също варират в зависимост от личностовите особености. Така това, което важи за един, може да не сработи при друг или да навреди.

Ако четете този материал и имате притеснения дали сте или не сте със социофобия, за времето до организацията на посещението при лекаря, може да опитате някои от следните съвети (те не заместват и не премахват необходимостта от посещение при лекаря):

1. Намалете вашите собствени изисквания към себе си.

Приемете, че не сте съвършени и че се случва и да грешите. И се съгласете, че в това няма нищо лошо. Дори японците, които се славят с желанието си за точност, имат такава стара традиция- дори в най-съвършеното си творение, да оставят по някоя грешка. Ей така, да им напомня, че са хора, а не богове.

2. Акцентируйте на силните си страни.

Припомнете си всичко, което можете и ви се удава да вършите. Това ще ви помогне да си повишите самочувствието. А доброто самочувствие ще ви даде основата да се справяте с тревожащите ви ситуации.

3. Създайте си готови изходи от тревожащите ви ситуации.

В случай, че можете да обхванете кои точно неща ви тревожат, то анализирайте ги и си създайте готов изход от тях. Примерно, притеснява ви грубо отношение от човека отсреща-отработете как спокойно и отмерено ще прекратите всички контакти с този човек, ако наистина започне да се държи грубо. И обратно, ако не се държи грубо, как вие да отговорите със същото. След това се постарайте реакцията ви да я приложите да е адекватна на ситуацията, в която се намирате.

Продължение от стр. 9

4. Релаксирайте (медитирайте).

Социофобията действа напрегащо и изнервящо. А от най-древни времена като едно добро средство за сваляне на напрежението, се е утвърдила релаксацията, медитацията и разбира се- почивката. Най-доброто време за това е вечер, на добре проветрена стая. Просто легнете, отпуснете се. И оставете цялото насъбрано напрежение да се махне от вас.

Автор:

психолог Людмила Боянова





Въздух, вятър, птици и кон. Във вятъра летят парченца от чувства, изхвърлени. Понякога чувството е по-голямо от човечето. И за да го носи, го разкъсва. Дребните човечета късат големите чувства. Оставят парченце любов в къщи, парченце за света и малко скриват в някоя стара книга, хербарий.

Не могат да носят цялото чувство, защото са дребни. И забравят къде са оставили частички от пъзела. Те са важни човечета и нямат време за детски игри.

И вятърът носи тези безстопанствени парченца. А ние, умопомрачените, ги ловим и съшиваме. И ги подаваме на собствениците във вид на мечта.

Влиза дама в Ателието, търси подарък, ръцете и са в полуомрук. Диша съкратено, нещо стиска тялото и духа, търси подарък за сина и. Той не е

мечтания син. Той е грешка, усмихната грешка.

Преди време тя хвърли своята мечта върху детето. Голяма мечта, живот в безкраен успех, победи и слава. Обрече го то да реализира нея. Детето донесе своя товар, усмихна се и стана колега.

И сега аз връщам този дар. Подавам и една работа на сина и. Оставена работа до поискване. Парченце странна любов. Хванат натиск, опитомена вина и дърво.

Дамата отпуска длани, взима въздух, една сълза и понечва отново да се свие. Няма да стане, на гърба на работата е подписа на сина и. Той шие нея, той е колега от еснафа на безцелно хвърчащите птици.

И е голям провал, толкова голям, та може да понесе едно хоро, един зелен камък и богородицата си. И няма как дамата да се свие отново. Защото вятърът носи парченца бездомна любов, но синът и ги лови и съшива предния си провал. Защото ако няма провал, как човек да оцени успеха си?

Автор: Иван Луджов



Агресията учи на смирение. Виждам, урока е сетен. И знанието за смирение е засято.

Но младежът не знае какво да прави туй смирение, защото, за да имаш време и сметище, трябва да имаш мир, да го спастриш и ползваш. А малцина знаят как да ползват смирението.

Махвам с ръка, да замълчи. Ще го водя на нивата. Условието е да мълчи през целия път. И го водя на бащината му нива.

Стигаме:

- Тази земя е твоя, виждаш, тя е сметище, бурен и плевел, и гуми, стъкла, мъртъв свят без надежда. Това е твоя земя. Гледай, донесох със себе си бъдещето ти.

И му показвам снимка - баща му и аз с мотиките в една овощна градина. И той схваща, тази градина и това сметище са една земя. И мълчи, набира сокове от едни дълбоки пластове. Ще мълчи, докато не направи своята овощна градина, започната някога и завършваща в бъдното.

Автор:

Иван Луджов

Времето е от нас, извътре. И нищо не започва днес, и не свършва. Защото реката няма начало и край. И ако някой ви рече, то е края, свърши злото, ще бъде само хубаво, усмихнете се. Защото този човек е нещастен. Няма свое сметище и чака да свърши времето на сметищата. А който чака - е нещастен. И трябва да му се покаже сметище и от там да си извади надежда за бъдеще. А защо точно от сметище? Защото от тучно чейре може само минало да се извади.

Влиза един младеж в Ателието. Преминал през края си. Живота или не е започнал, или вече е свършил. Няма сянка от мечтаене, криле и чанове. Останала е само агресия, бърза врата към себеизява. Но тази врата е лъжовна и той е срещнал своя противник, винаги има по-силен противник.

СТЕНЛИ МИЛГРАМ



Стенли Милграм (1933 - 1984) е роден на 15 август 1933 год. в Бронкс-неперспективен район в Ню Йорк, където преобладаващо са се заселвали небогати емигранти от Източна Европа (там на една от съседните улици се е появил на света и още един емигрантски син, в последствие станал известен психолог - Абрахам Маслоу). Стенли е бил средното от общо три деца на Самюел и Адела Милграм, преселили се в Америка в годините на Първата световна война.

Средното си образование той получава в школата на Джеймс Монро, където заедно с него се е учил и друг бъдещ психолог, син на италиански емигранти - Филип Зимбардо.

След като завършва школата, Милграм постъпва в знаменития Ню-Йоркски Кралски колеж, където възнамерявал да специализира в областта на политологията, но бързо се разочаровал от тази дисциплина, тъй като в нея, по неговото мнение, при анализа на обществеността

политическите процеси не се придава необходимото значение на човешките подбуди. А именно това е предизвикало особен интерес у Милграм. Затова при аспирантурата си в Харвард той специализира в областта на социалната психология.

Именно в Харвард Милграм се среща с човека, който става за него крупен научен авторитет и образец на подражание. Това е бил Соломон Аш, получил известност за своите изследвания върху феномена на конформизма.

През 1955-1956 год. Аш преподавал в Харвард в качеството си на външен лектор и Милграм е бил негов асистент както в учебния процес, така и в изследователската дейност. Неговите преподаватели са били и други световно известни психолози — Г. Олпорт и Дж. Брунер, които също оказват върху него огромно влияние.

Известността на Милграм се дължи на неговите експерименти относно подчинението, които разкриват, че при подчинение на авторитета хората ще стигнат до измъчване на други невинни лица. Той счита, че експерименти му дават обяснение за жестокото поведение на нацистите към техните жертвите в концлагерите.

Участниците в експеримента, проведен от Милграм, са двама - ученик и учител. Ръководителят на проекта дава разяснения, че се провежда изследване на въздействието на наказанието върху учебния процес.

Ученикът е длъжен да запомни определен брой словосъчетания, след което е на изпит от учителя.

При несправяне учителят наказва ученика за дадените от него грешни отговори с пускане на ток от "шоков генератор". Започва се от 15 волта/лек шок/ преминава се към среден шок и се стига до силен шок от 450 волта.

Експериментът е манипулиран и реално няма пострадали. Ученикът е актьор, който не получава реални токови удари. Учителят и ученикът са в отделни стаи и имат само звукова връзка.

При 75 волта напрежение ученикът започва да стене и да се оплаква, при 150 волта моли за прекъсване, на 180 волта крещи, че не издържа на болката, следват и удари по стената на стаята.

Следят се реакциите на "учителя". Участниците реагират като се потят, треперят, протестират, заекват, но въпреки това те продължават да се подчиняват на ръководителя на опита и да измъчват ученика.

Експериментът на Милграм е провеждан в най-различни държави - в Йордания в Австралия, в Испания, в Германия. За съжаление навсякъде се установява висок процент на подчинение.

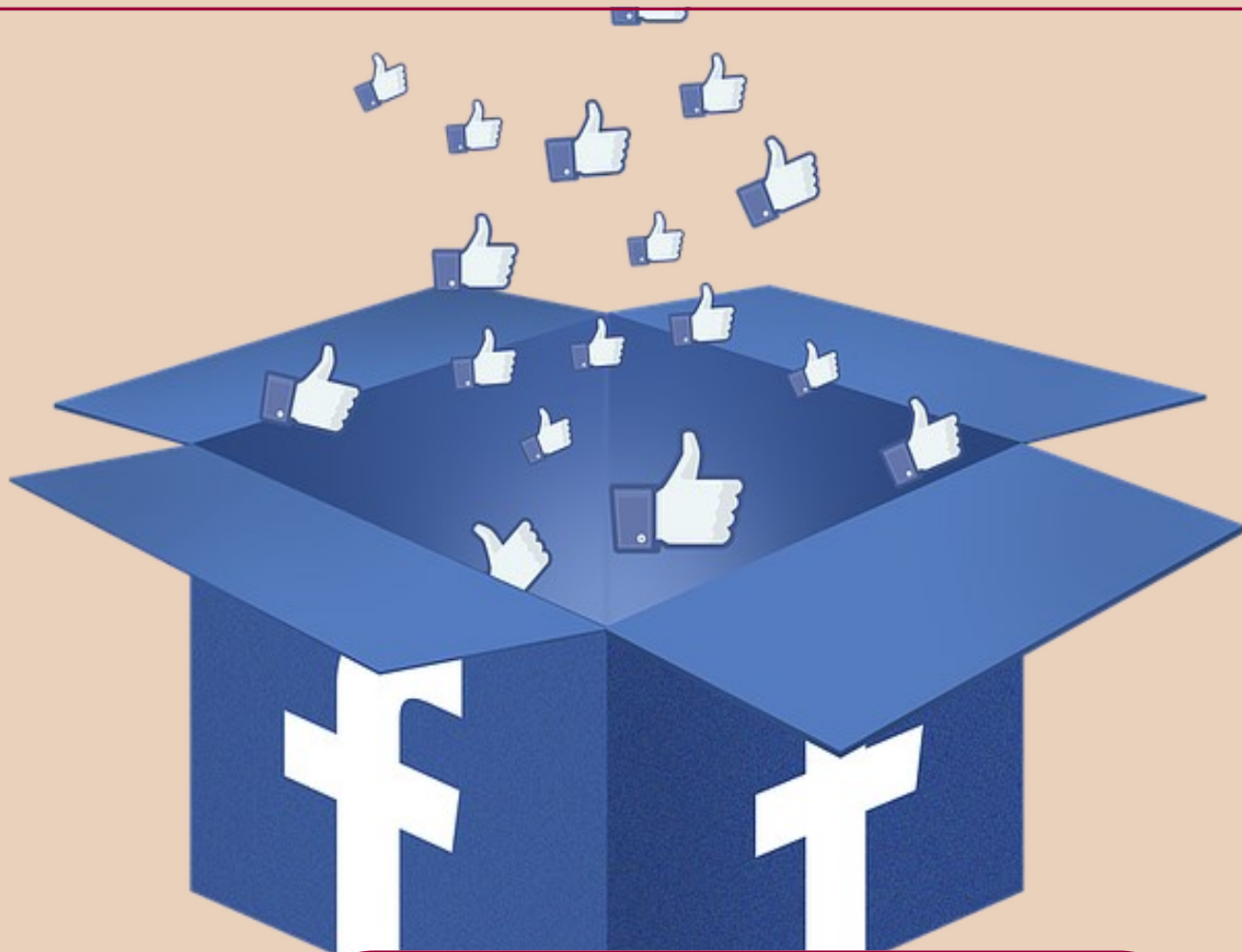
Милграм е критикуван за този експеримент, че нарушава етиката, защото е възможно да предизвика в участниците откриване на техни психически характеристики, които може да причинят психическа травма.

За вас подготви:

психолог Людмила Боянова

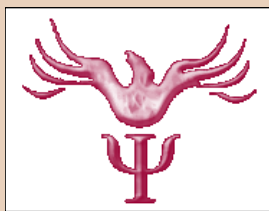


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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

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>