

е-списание за психология

ПСИХИКА

Брой 6
април 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

- Стр. 1 - Първа среща с психолог
- Стр. 3 - Родителските реплики за принуда към послушание, които съсипе детския живот
- Стр. 5 - Как да се преборите с килограмите
- Стр. 7 - Домашният любимец е приятел на човека, а не неговото дете
- Стр. 9 - Пораженческото мислене
- Стр. 11 - Хазарт
- Стр. 13 - Рубрика: Въпроси към психолога



Първа среща с психолог



в трудна житейска ситуация, за която търсят решение как да се справят. Затова психологът е специалистът, който може да помогне чрез компетенциите и професионализма, които притежава.

ОК, запазили сте си час за първа консултация с психолог. Какво да очаквате, след като прекрачите прага на кабинета му? Нормално е да се притеснявате, да сте с нагласа, че отивате сякаш на разпит, да се страхувате от нещата, за които ще разговаряте с него – някои теми може да се окажат болезнени за вас, особено ако са свързани с миналото ви или са ви оставили лош спомен. Вероятно отивате при психолога и с леко предубеждение – „Какво по-различно ще ми каже от това, което са ме посъветвали приятелите?“, „Същите приказки мога да ги прочета и в някой форум“, „Ще ми зададе няколко въпроса, ще ми „пробута“ някой тест и само ще ми вземе парите“. Ако добре сте се запознали с образованието и професионалния опит на психолога, когото сте избрали да посетите, рискът да останете разочаровани, е малък.

Все още в България се смята, че психолог посещават хора с психични заболявания или които са „ударили дъното“. За някои това може да означава мисли или опит за самоубийство, употреба или злоупотреба с психоактивни вещества, депресивни състояния, хазартна зависимост и т.н. Важно е да се отбележи, че психологът не е психиатър. Той няма право да предписва медикаментозно лечение. Следователно хората, които имат психични заболявания, трябва да се обърнат към психиатъра. Да, психологът работи с клиенти, които са „ударили дъното“. Такива хора са попаднали

Първа среща с психолог

КАКВО ДА ОЧАКВАТЕ ПРИ ПЪРВАТА СИ СРЕЩА С ПСИХОЛОГ

1. Психологът ще ви попита какво ви е накарало да потърсите помощ. Ще поиска да се запознае с конкретния казус, който ви води при него (въпреки че това може да се случи и при първото ви телефонно обаждање, когато психологът решава дали запитването ви отговаря на професионалната му компетентност или ще ви насочи към конкретния за целта специалист). Когато той добие яснота за ситуацията, ще прецени и дали ще е по-добре да посещавате сесии сами или с член от вашето семейство.

2. Психологът ще ви обясни, че сесиите са напълно конфиденциални и никаква информация, която сте споделили с него, няма да бъде разпространена.

3. При първата консултация психологът ще ви попита на колко сте години, какво работите, какви са били и са взаимоотношенията в семейството ви. В зависимост от случая може да ви зададе и въпроси, свързани със здравословното ви състояние. За развитието ви в детска възраст. Тези въпроси са само ориентировъчни -

всеки човек е уникален сам по себе си и затова една консултация с друга не си приличат.

4. Психологът ще направи оценка на заявената от вас проблемна сфера. Ще прецени продължителността на процеса и ще изследва мотивацията и готовността за работа у ваша страна. От много важно значение е да се създаде доверителна връзка между психолога и вас.

5. Психологът може да прецени, че е необходимо да попълните психологически тест/ове. Това не бива да ви притеснява. По този начин той ще добие още по-ясна представа за „картината“ и ще има възможност да ви помогне ефективно.

6. Определя се нов час за консултация, ако желаете да продължите сесиите с психолога. За времето, през което няма да се виждате, той може да ви даде „домашно“ - да помислите върху конкретни въпроси, свързани със ситуацията, в която се намирате и за която сте потърсили помощ. Или пък да направите списък, в който да отбележите определени неща.

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: "За нашите деца"

Родителските реплики за принуда към послушание, които съсипват детския живот



За мен беше ужас, който дълги години не можах да преодоляя!"

* * *

"Когато бях дете ме плашиха с полиция, бандити, а като поотраснах и с манияци. Страховете бяха прекалено много и ме победиха. И до сега подскачам от страх дори само като звънне звънеца на вратата."

* * *

"С брат ми мама ни плашеше как ще се самоубие, ако не слушаме и колко лошо ще ни бъде без нея. Казваше как никога няма да си простим, че сме я докарали до там. Едва неотдавна след много терапии, се научихме да спрем да се боим и да реагираме."

* * *

"Веднъж родителите ми се "пошегуваха" с мен и сестра ми, че щом не слушаме, ще ни оставят в къщи и ще си тръгнат. Качиха се в колата и потеглиха. Започнахме да плачем и да бягаме след колата. Не ни изоставиха, разбира се, но беше ужасно!"

Преди да напиша този материал, реших да проверя дали няма хора, споделили като възрастни, как са се чувствали, когато са били деца и срещу тях са били използвани страховити реплики, за да бъдат принуждавани "да слушат". Намерих такива чуждестранни сайтове. Тъй като и в България не е по-различно, реших да предоставя в мой любителски превод част от разказаните действителни истории, на които попаднах, като запазвам анонимността на споделилите ги:

* * *

"Мен например, ме заплашваха със сиропиталище, за да имам добро поведение. Не ме дадоха, но от далеч ми показваха някаква сграда и обещаваха как там ще ме оставят, ако не слушам. Бях на около 5 години. Беше ми не просто болно и страшно.

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 3

Родителските реплики за принуда към послушание, които съсипват детския живот

* * *

"Мен ме плашеха, че бог ще ме накаже и няма да знам кога ще се случи това. Живеех в постоянен страх."

* * *

"Много добре си спомням как майка ми ме водеше на някъде за ръка, а аз плачех. Майка ми много се сърдеше на плача и ме заплаши, че ще ме даде на полица. Аз осъзнах това като реална опасност и много се уплаших. Започнах да рева още по-силно, ако и главата ми да разбираше, че няма да стане по-добре. Как ми повлия? Периодично съм жертва на психично насилие и до сега, макар да се боря всякак да не го допускам."

* * *

"Плашеха ме с лекари и аз мислех, че като се разболеят родителите ми, вината е моя. А ако родителите ми се скарат, решавах, че пак е заради мен, че отново нещо не правя както трябва. От лекари и до сега се страхувам."

* * *

Общото относно този вид неуместни изнудвания на децата, за да слушат е, че родителите сами отнемат чувството за спокойствие и сигурност у малките. Така ги вкарват в свят на ужас и безпокойство, който руши психиката им и често пъти има непоправими последствия дори след порасването. Децата не успяват да покажат колко са наранени. Те просто се вкаменяват от страх. Вече няма място на този свят, където се чувстват разбрани и в безопасност. Цената на страха я плаща детето и тя е често пъти надминаваща стократно "удоволствието" на родителя да спечели подчинението на детето си за кратко.

Мнението ми като специалист е, че не трябва да се допускат практики по плашене на децата, за да се докара поведение на подчинение. Има други начини да се комуникира с малките хора. Отговорност на родителите е да ги проучат и да ги прилагат.

Автор:

психолог Людмила Боянова

Как да се преборите с килограмите



С напълняването се сблъскват много от вас, тийнейджъри. Телата ви преминават през не една и две промени по време на пубертета. Те (промените), съпътствани с желанието да сте приети на всяка цена сред вашите приятели, ви "подлъгват" да се сравнявате с други хора - съученици, модели от кориците на списания и т.н.

По принцип човек обича да се вглежда във фигурата на околните. Но е важно да си даде сметка дали постоянното вглеждане в другите помага, или засилва чувството за потиснатост. Не е хубаво да се сравнявате с когото и да било, защото промените, които съпътстват пубертета, са индивидуални за всеки. Някои се развиват по-рано, а други - по-късно. Има момичета и момчета, които временно напълняват, за да подготвят организма си за успешен растеж. Това зависи от гените, които карат телата да се развиват по определен начин. Промените по време на пубертета могат да повлияят върху емоциите и поведението.

Доброто самочувствие е в основата на това как се възприемате, какво „взимате“ от живота - положителното или отрицателното, как идентифицирате събитията, които ви се случват. Как да се чувствате добре в кожата си?

1. Тялото, което виждате в огледалото, е вашето и на никой друг. Независимо каква форма има то. Важно е да се харесвате такива, каквито сте. Всеки от вас е уникален по свой начин.

2. Хранете се здравословно с пълната палитра от витамини и полезни вещества и спортувайте. Спортът подобрява настроението, повишава тонуса, мотивира и помага за придобиването на усещане за структура и контрол. Много е важно каква храна консумирате, каква култура на хранене сте развили и кои храни толерирате. Закусвайте обилно (без да преяждате), хранете се по малко, но често през деня, и не прекалявайте вечер преди лягане. Опитайте се да се храните в точни часове - по този начин тялото ви ще привикне с режима, а това ще помогне за по-добрата обмяна на веществата.

Как да се преборите с килограмите

ВАЖНО! Ако килограмите ви притесняват много, посетете личния си лекар или ендокринолог. Не взимайте по своя преценка хапчета за отслабване, защото имат странични ефекти.

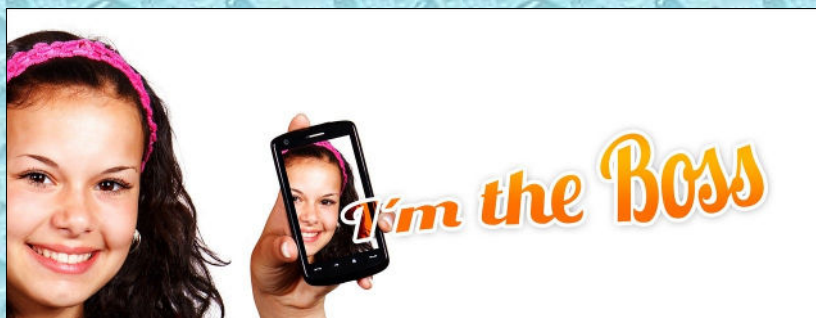
3. Пишете по 3 положителни неща, които са ви се случили през деня и са ви накарали да се почувствате щастливи. Хубаво преминалият ден не се характеризира с това колко на брой калории НЕ сте погълнали или с достигането на перфектните килограми.

4. Развивайте себе си като личности, защото самочувствието се гради на базата на знания, умения и компетентности, а не с липсата на килограми. Важно е да се развивате, да обогатявате знанията и опита си и тогава ще сте недостижими! Нека за минута да поразсъждаваме - какво от това, ако тежите малко повече, но сте най-добре заплатеният мениджър в международна компания и владеете 3 езика, а „клетките“ не могат да ви стъпят и на малкия пръст?

5. Припомняйте си, че се измервате в много други неща, а не само в килограми. Ниското самочувствие може да е причина за това, че сте попълни. Изследване показва, че момичетата например, които се чувстват зле емоционално, поставят се на ниско социално ниво сред приятелите си и са склонни към песимизъм, напълняват в рамките на 2 години.

6. Различавайте истинския глад от засищането на потребност на емоционално ниво. Нуждата от храна има и друг смисъл - "глад" за емоции, вълнуващи преживявания, адреналин. Да вземем за пример шоколада - хапваме го, когато сме подложени на стрес или просто сме тъжни. В случая това е механизъм за компенсация - когато не получаваме нещо, търсим друго, което да измести емоцията от първото.

Автор: психолог Мария Коева



Рубрика: “За домашните любимци ”

Домашният любимец е приятел на човека, а не неговото дете



Забелязвали ли сте как някои хора се държат с кучето или с котката си, сякаш е тяхното дете? Към животното се обръщат с куп умалителни имена, лигавят го, прехранват го, понякога го държат постоянно облечено в смешни дрешки, правят му нелепи прически, дърпат го по време на разходка с претенции да има поведение, каквото то не би могло да възпроизведе или очакват да вземе решение, каквото не би могло да направи.

У страничния наблюдател остава недоумението кой се побърква повече от подобно поведение-собственикът или домашният му любимец?

Според Емануела Прато-Превиде, италиански психолог, в основата на един такъв нездрав съюз между човек и животно, лежи именно пренасянето на родителските чувства и форма на поведение. Такива хора несъзнателно предават чувствата си на четириногото, защото не ги дават и не ги получават в живота си от никъде другаде.

Изследванията сочат, че несъблюдаването на нуждите на животното, водят до рискове от психични проблеми както у собственика, така и у любимеца му.

Това не означава изцяло отдръпване. Полезно е да се спазват някои правила.

Животните харесват човешкия глас, частично разбират какво им се казва и донякъде се ориентират в интонацията. Не трябва обаче да се има свръхочаквания да реагират на изопачени родителски чувства към тях, обилно поляти с умалителни думи и/или с крясъци.

Рубрика: "За домашните любимци"

Продължение от стр. 7

Домашният любимец е приятел на човека, а не неговото дете

По време на разходка дърпането и лашкането на домашния любимец също са в негова вреда. Особено ако то е, защото животното не харесало "каката", "баткото" и други двуноги, по начин, очакван от собственика.

Лигавенето на животното и прекаляването с храната в объркването, че така се показва обич към любимеца, също вредят. Те със сигурност гаят самолюбие на собственика, но съсипват здравето на четириногото.

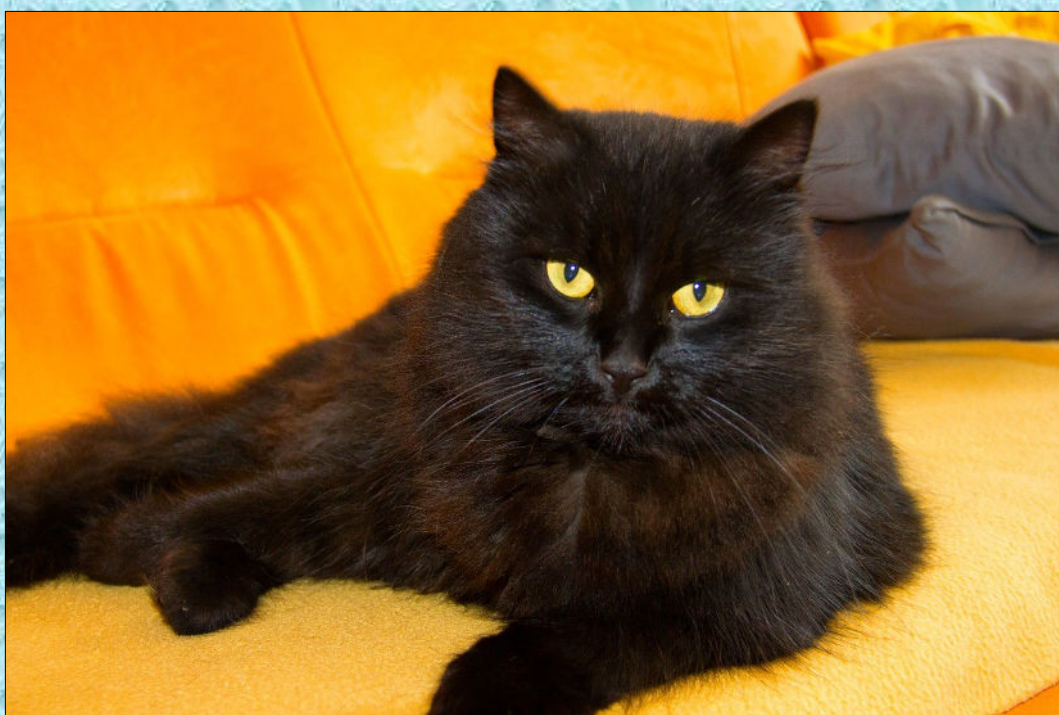
Обличането в животински дрешки, освен за кучета през студените дни, е също проблем.

Животните не носят дрехи и за тях това е по-скоро мъчение, а не радостно събитие. Аналогично по отношение на прическите, особено ако включват множество ластички и прекаляване с сресването или стригането.

Най-главното правило включва в себе си търпението и любовта към домашния любимец, но само като към приятелче, а не като към дете.

Автор:

психолог Людмила Боянова



Рубрика: "Как да се справя"

Пораженческото мислене



Винаги съм се чудила защо има висшисти, упражняващи професии, които са много под техния капацитет от знание и можеене.

Един от колегите ми е също образован и интелигентен, а е на позиция една идея над общия работник. Наскоро шефът ни събра и ни поставя задача, а същият този колега тръгна да обяснява как тя нямало да стане понеже...

И изреди куп реални и нереални пречки. А задачата е изпълнима - просто се иска малко по-добра организация и някоя и друга промяна. Само че колегата упорито отстояваше губещата позиция.

След събранието го попитах защо въпреки образованието си, работи работа, която не само не му отговаря на ценза, но и явно не харесва. Той ми отговори, че нямал избор и изтъкна един куп доводи в своя защита.

Тогавя се усетих, че този човек мисли пораженчески. И си

припомних за доста хора, които не са осъществили потенциала си заради пораженческо мислене и оправдания от рода "Нямам избор!", "Проблемът е нерешим!", "Няма да се справя!" и т.н. Сетих се и за всичките свои провали, появили се само, защото в даден момент съм допуснала пораженческо мислене.

Колко хора са нещастни и живеят живот, който не им харесва, единствено понеже мислят пораженчески и отказват да поемат отговорност за собственото си щастие и добруване.

Животът им минава в усилия да измислят още и още оправдания, в търсене на някой виновен за тяхното нещастие, в обвиняване на всеки и всичко за положението си, докато не се превърнат в никому неприятни мрънкащи особи.

Ако всичката тази енергия дето я хаят да търсят оправдание за нещастията си, я впрегнат в решаване на проблемите си и изграждането на собственото си щастие, то бихме живели в един много усминат свят.

Рубрика: "Как да се справя"

Продължение от стр. 9

Пораженческото мислене

Защото решение на проблемите винаги има и не едно. Може да не е най-доброто решение, но винаги имаме избор и можем за момента да изберем от няколко решения на даден проблем онова, което е най-доброто за нас. Достатъчно е само да погледнем на проблема от друг ъгъл и да бягаме от изкушаващо лесното: "Ама аз нищо не мога да направя!", защото това е пораженческо мислене и от него винаги ще губим.

Аз самата също поддавам на моменти на пораженческото мислене, когато се затрупам с проблеми и изпадам в положение на самосъжаление и на търсене на реални и нереални пречки да не ми се получават нещата. Съответно логично изпадам в депресия.

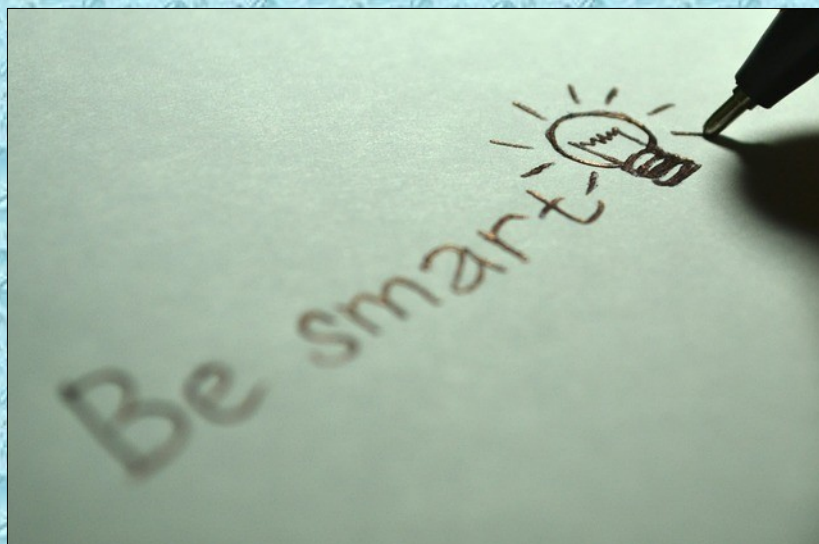
Обаче на втория или най-късно третия ден решавам, че депресията е нещо много скучна и изтощаваща и започвам да търся решения.

Не винаги вземам правилните решения, но започвам да действам и ако не успея от раз да реша дадения проблем, пробвам по втори и трети начин докато го реша, ако не перфектно, то поне задоволително за момента.

Самият факт, че започвам да действам и да се боря, ми дава сили и още идеи за справяне със ситуацията.

Автор:

водеща семинари Цветана Вълчанова



Рубрика: "Нещата от живота"

Хазарт



Най-много билети купуват пенсионерите, дето обявяват на всеослушание как уж са с минимални доходи, но едни и същи баби и дядовци дават по 20-тина лева на ден за лотарийни билети. Аз не вземам такава заплата, позволяваща подобен разход за ненужни неща. Как после да вярвам на тези конкретни хора, че са едни бедни пенсионери?!

Напоследък често се говори и пише как българинът играе много хазарт и до там. Аз самата понякога, докато чакам градски транспорт, се изкушавам да пусна една-две игри на лото спорт ей така - за тръпката.

Наскоро една колежка ме обяви за комарджийка, понеже на два пъти ме видяла да следя въпросното лото спорт, чакайки автобуса. Аз я попитах при условие, че тя в почивките търка по три-четири билета на стойност 10-тина лева, а аз играя една игра за 50 стотинки, то кой е тогава комарджията?!

Така се замислих за българина и хазарта, дето толкова го спрятат по медиите. Последният месец кафетата ги пих по различните лафки в града ни, наблюдавах хората и разпитвах служителките. Ето ги и резултатите.

След това са майките с малки деца, които не само купуват по много билети, но и приучават децата си да играят хазарт.

Постоянно съм свидетел на майки, които подканват невръстните си деца да изберат билетче. После ги питат от кои още билетчета искат. А най-болно ми стана, когато едно детенце на около 6-7 години поиска от майка си списание за животните, което струваше около 4 лева, но майката му отказа под предлог, че нямат пари. Веднага след това го накара да изтегли билетчета за около 30 лева с обещанието, че ако спечелят, тя ще му купи списанието.

А не можеше ли тази майка да си купи билетче или две по-малко и да купи на детенцето си образователното списание?!

Рубрика: "Нещата от живота"

Продължение от стр. 11

Хазарт

И не се ли страхува, че давайки му такъв пример в крайна сметка тя самата го подтиква към залитане по хазарта? Не се ли притеснява, че като порасне това дете с изграден навик ежедневно да търка билетчета и да чака парите да идват от печалба, а не от труд, ще бъде с изкривена психика? Да не говорим, че може да започне да краде, за да си набавя средства за хазарт и то не само лотариен.

После същата тази майка ще хукне по организации, лекуващи зависимости и ще се чуди кой и докара тази беля на главата. Ще обвинява средата, обществото, училището и всичко друго, но не и себе си, за зависимостта на детето си.

Наскоро говорих по темата с приятели, живеещи в чужбина. Те

споделиха, че при тях лотарийни билети се закупуват само в обособени за целта магазини. Там те не се продават свободно по супери и квартални магазинчета под път и над път. Съответно ако на някой му се играе хазарт ще трябва да си направи разходка до специализирания магазин, а те не са много.

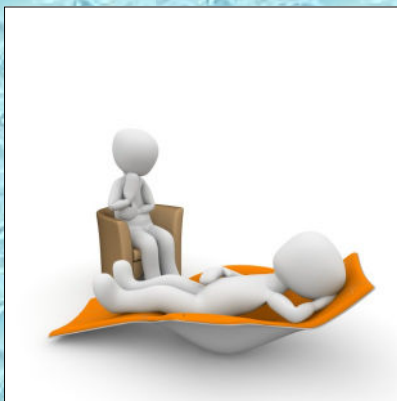
Ако и при нас беше така, колко ли хора щяха да се откажат да търкат билетчета, защото им е далече магазина или нямат време да се разхождат до другия край на града заради едно билетче?

Автор:

водеща семинари Цветана Вълчанова



Рубрика: "Въпроси към психолога"



Желаещите да се възползват от рубриката: "Въпроси към психолога", могат да получат безплатно отговор на свой въпрос при запазена анонимност на страниците на е-списанието за психология "Психика" от високо квалифициран психолог.

Необходимо е само да ни пишете на e-mail:

office@psihika.eu



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 CC0 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.

ЕКИП:

Издатель, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://koeva-psychologist.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/cnucanie->

[психика-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>