

е-списание за психология

Вече 5 години отразяваме за Вас
най-горещите точки от света на психологията!

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 61
ноември 2022





Съдържание:

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

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

Стр. 3 - Искам да съм нормална 15-годишна тийнейджърка

Стр. 5 - Мнението

Стр. 6 - Сън

Стр. 7 - Ейбрахам Маслоу





Уважаеми читатели,

През тази година нашето е-списание "Психика" става на 5 години и празнува своя юбилей. Историята започна с увлечението по каузата да се популяризират науката психология и нестандартните гледни точки за живота и света около нас.

Никой не подозираше какъв ще бъде ефектът още от първия издаден брой. Независимо, че е ориентирано и към психолози, то читателската аудитория на "Психика" е много по-широка и е-списанието се хареса на всички - над 14 хиляди човека са харесали до момента неговата страница във фейсбук и почти 10 хиляди човека са се включили до момента в групата във фейсбук към него.

Редакцията ни получава много писма и запитвания от наши читатели, които искат помощ при решаването на конкретен проблем и ние отговаряме на въпросите, които ги интересуват.

Това за екипа на е-списанието е сигнал, че ние сме успели да го

превърнем за нашите читатели в незаменим приятел в днешните времена. И именно благодарение на целия екип, е-списание "Психика" продължава да радва с най-разнообразни теми и мнения, касаещи психологията и живота, а нашите материали остават висококачествени и идващи винаги веднъж в месеца с всеки нов брой.

Е-списание "Психика" се явява медиен партньор на някои събития в сферата на психология и подкрепя не само психолози, но и творци, по пътя им представянето на разнообразната същност на заобикалящия ни свят. Планираме това да продължи и за в бъдеще.

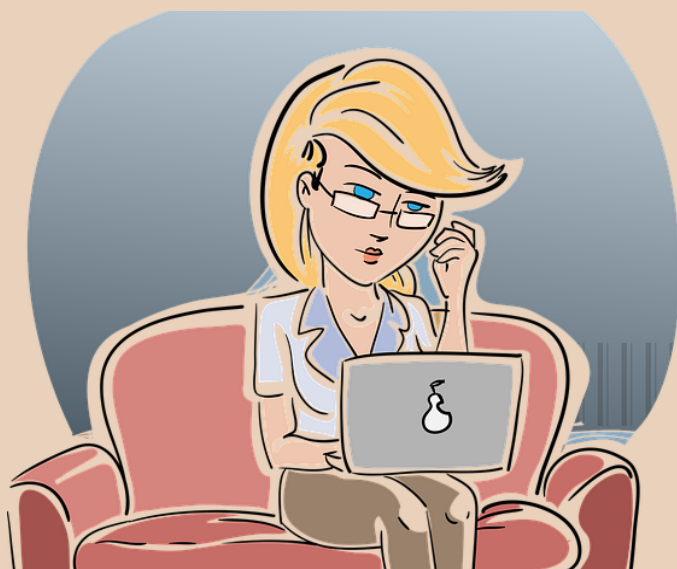
Можем да се похвалим и че въпреки тежките в икономическо отношение времена, все така си държим на и спазваме обещанието си към Вас, читателите: е-списание "Психика" да е безплатно и достъпно за всеки, желаещ да го чете на нашия сайт, без необходимост от регистрация.

На своя рожден ден е-списание "Психика" не само приема поздравления, но и сърдечно поздравява всички свои настоящи и бъдещи читатели, както и екипът от ветераните ни от редакцията, а също и екипът ни от приходящи автори.

Надяваме се, че списанието ще продължи да радва Вас, нашите приятели, с интересни и полезни материали.

Автор:

психолог Людмила Боянова



Честит рожден ден, любимо е-списание „Психика“!

Ежегодно по традиция анализираме годината, правим си равностметка за това какво сме постигнали и какви препоръки сме си взели от вас, нашите редовни читатели, какви идеи ще вложим в е-списанието и какво да очаквате от нас.

Годината беше успешна за екипа, благодарение на това, че публикациите ни достигаха до широк кръг от хора от всякакви възрасти, образование, социален статус и интереси. Продължихме да творим качествени статии от света на психологията, достъпни както за колегите психолози, така и за хората с различна професия. Стремим се да предоставяме материали за цялото общество, а не само за някаква част от него.

През годините сме писали по какви ли не тематик - позитивна и бизнес психология, нещата от живота,

пуснахме и нова рубрика „Конфиденциално от кабинета на психолога“, в която се стремя да бъда полезна с практически съвети по най-различни въпроси. Което ме подсеца, че апелът ни да се обърнете към нас за подкрепа в труден момент, продължава да е в сила. Ние ще ви помогнем да достигнете до правилното решение, да потърсите алтернативни начини за справяне с трудна житейска ситуация.

Мисля, че израснахме като професионалисти. И не, нашето развитие не е приключило, а напротив - продължава, за да сме достойна конкуренция на всичко онова, което се налага на „пазара“.

Щастлива съм, че последователите ни в социалните мрежи ни следят с трепет. Щастлива съм, че сайтът ни е с нов облик, от който можете също да четете статии, интервюта, да се информирате за предстоящи семинари. Моята колежка, Людмила Боянова, вече стартира с един безплатен семинар, на който присъстваха десетки души. Беше им интересно и полезно. Каква по-хубава мотивация от тази?

Пожелавам на целия екип творческо мислене, креативни идеи, мотивация за работа и още по-големи успехи!

Честит рожден ден!

Автор:

психолог Мария Коева



Писмото:

Здравейте, Мария!

Аз съм момиче на 15 г. и имам по-малък брат, който е почти на 11 г., и трябва постоянно да го гледам, когато сме вкъщи.

Не ми дават да излизам вечер по различните клубове заедно с моите приятели. Дори не ми дават да отида през деня пред съседния блок, където се събират много деца и играят.

Преди половин година пропуших и нашите още не са ме усетили и се надявам да остане така.

Знаят ми паролата за социалните мрежи и ми четат съобщенията. Всичко е много дразнещо.

Сега съм в 8-ми клас и се преместих в ново училище, но изобщо не ми харесва и искам да се върна в старото. Всичко, което

искам от нашите, е да ме оставят на мира, да разберат вече, че не съм малка, и да не ме превръщат в детегледачка.

Не ми дават да излизам с приятели и когато видят, че съм в някое кафене през деня, веднага следва наказание.

Моля Ви, помогнете ми, защото това, което може да стане, е възможно да има фатален край, защото, ако не започна сега стъпка по стъпка, опитвайки всичко, когато навърша 18 г., ще започна всичко едновременно.

Имам гадже, което е с 3 г. по-голям от мен и го харесвам, но нашите не знаят, защото ще ме накарат да го зарежа.

Когато поискам да говоря с тях за това, че вече не съм малка и трябва да ме пускат да излизам вече както през деня, така и вечерта те ми се карат и ме правят на 5 стотинки.

Не знам как ще реагират, когато разберат, че пуша. Те ми казаха, че ако пропуша, ще ме накарат да изям една кутия с цигари и ще ме пребият. Излизам, когато те ми кажат, и то с тях. Имам всичко материално. От това не мога да се оплача, но не ми трябва всички тези неща, щом не мога да бъда нормална 15 - годишна тийнейджърка. Благодаря Ви предварително.

Деси

Продължение от стр. 3

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Деси!

Трудно е да Ви дам съвет, особено когато се случват какви ли не неприятни ситуации по дискотеки, клубове, купони. Как тийнейджърите записват всякакви неща на мобилните си телефони и след това ги качват по всички възможни сайтове, как се злоупотребява с алкохол и всякакви други вещества, как се правят какви ли не неприлични дейности от сексуален тип.

Какво да Ви кажа? Понеже има всякакви средства за предаване на информация, всичко стига до ушите на родителите на тийнейджърите. И те как да реагират - искат да опазят децата си. Но дотук с тяхната страна на нещата. Вие все пак сте живо същество, най-вече социално същество, което има нужда от контакти с околните. И никой не може да Ви затвори, никой не бива да Ви ограничава свободата до такава степен, че да се чувствате неадекватна спрямо другите.

Хубаво ще е да намерите балансирано решение с родителите си. Няма причина защо да не Ви пускат на приятелски партита, пижамени купони и т.н., при положение че имат връзка с Вас нонстоп и могат да разчитат на някой по-възрастен. Всичко това е хубаво да се преговаря спрямо добре свършени задължения вкъщи, добри оценки. Когато започнете да

се държите като момиче, което знае какво е отговорност, и сте готова да я понесете, и вдъхвате доверие, тогава родителите Ви ще са спокойни.

Относно пушенето - не съм аз човекът, който да Ви каже дали да пушите, или не, но съветът ми е да опитате да спрете този навик. Не заради родителите си, а заради Вас самата.

Когато спрете цигарите, веднага ще се почувствате по-здрава, ще спрете да кашляте и да се задъхвате. Ще имате повече енергия. Вкусовите Ви усещания ще са по-добри. Ще имате по-бели зъби и хубав дъх. Ще се гордеете със себе си. Ще контролирате живота си повече. Ще имате повече пари за харчене. Замислете се и над здравословните проблеми, които тютюнопушенето предизвиква (пример: рак на езика).

Явно се налага от време на време да гледате брат си и Вие като "кака" ще трябва да се примирите с това. Извличайте полезното от житейската ситуация. Ще се научите да бъдете по-организирана, по-самостоятелна.

Успех!

Автор:

психолог Мария Коева



Мнението вървеше във вид на улично кутре и си диреше дом. То беше добро мнение. Носеше надежда и упование. И тръгваше след човека и се опитваше да се насели в неговия дом. Но малко домове имаше, много къщи се явяваха. А мнението искаше дом, да се насели и да го запази от всеобщата река на лицемерието.

То беше и дракус, защото ако се населеше в нечий дом и хората ставаха със собствено мнение. А люде, дете си отстояват мнението, са обладани от дракус. А в наше време то е нелицеприятно. И тъй дракуса бе прогонен от много къщи.

Някои за кратко му даваха храна, но за кратко. Защото има изградени модели за действие при населване в селото на люде с мнение. И когато началникът ти предложи избор, да имаш мнение или заплата, избира се заплата. Вярно,

че после началника те кори, че нямаш мнение. Но то е защото и той няма.

Та дракусът биваше прогонен от много къщи и реши да се засели в гробището. Мъртвите нямат проблем с правото на собствено мнение. И там се срещнахме. Той тръгна след мен, а понеже аз веднага разбрах, че е дракус, се усмихнах и го прибрах.

И сега всеки идва да поиска съвет и мнение по всички въпроси. Защото като имаш дракус в дома си и работата върви. А когато работата върви, човечетата завиждат. А дракусът не иска много грижи. Малко надежда сутрин, купичка храна, кучешка и една приказка преди заспиване.

Автор:

Иван Луджов



Сън съм сънувал. На самодивско игрище пеперуди пърхат. И пчели тичат да носят кофи нектар. И моми и момци сбор сбирват. Люлки се връзват за вековни дъбове. Шарени люлки, китени. И като мома запее дружки и отгласят. Яки левенти запрятат бели ръкави да люлеят своите изгори. Да ги замаят и да им вземат цветето. Но и да не ги плашат, че са моми плашливи, нежни и благодни. И в старата гора еква камбана. Възнесение, изкачване, свобода.

Сън съм сънувал. А едни люде пишат сценарии за всенародни веселия. Трибуна, певица, скари и сергии. Камбаната, ако се вреди в глъчката, хубаво, вредила се е. И танци адаптирани, трева покосена, плакати и забавления, снимки с омаломощен питон.

И ме питат: "Де е змеят, за който разказваш. Доведи го на

всенародните веселия, ще те вместим в програмата."

Хората чакат сценарий за веселие, за свобода, за живот. Отвикнали са да правят спонтанни неща. Да пеят с цяло гърло, да се смеят, да плачат без сценарий и режисура. И ако помоля някой да запее народна песен от душата си, ще бяга. Защото трябва да репетира, да се консултира и соанира и едва тогава да запее. А песента е болка, смях, революцив. Репетиция за революция няма.

Сън съм сънувал, защото от сън съм вадил. И вадя и змей, и змейца, и свет, и светия. А репетирано възнесение не съм сънувал. Змей на бунище не каца. И вечерята след тайната вечеря е без сценарий.

Автор:

Иван Луджов

ЕЙБРАХАМ МАСЛОУ



Абрахам (или Ейбрахам) Маслоу (1908-1970) е роден в Ню Йорк през 1908 г. в семейството на евреи, емигрирали от Русия. Той е най-голямото от общо седем деца. Майка му е

жестока, властна и силно религиозна жена, което поражда у Маслоу омраза към религията и Бог. Баща му е любител на алкохола, лекото поведение и дразгите и поради това постоянно натяквал на сина си, че е уродлив и глупав.

През 1934г. А. Маслоу завършва Уисконския университет като доктор по психология, а по-късно работи в Колумбийския университет заедно с Торндайк. След това в Бруклинския колеж се запознава с Ерих Фром, Адлер, Карен Хорни и др. психолози, което спомага за оформянето на хуманистичните му възгледи. За кратко време Маслоу се занимава и с психоанализа.

За времето от 1951 до 1961г. той е завеждащ катедра „Психология“ при университета Брандис, след което става професор в същия университет.

Маслоу е известен най-вече като изследовател на мотивацията. Предложената от него „Пирамида на потребностите“ е направо като негова „визитна картичка“. Ключови понятия в теорията на Маслоу са „самоактуализация“ (висша потребност на човека да развива своя потенциал)

и „самоактуализираща се личност“. Съобразно Маслоу, голяма част от човечеството не може да прояви своята висша природа без да е налице удовлетворение на низшата – базовата. По този начин потребността от самоактуализация се проявява само у 1-2% от хората. Нежеланието на човека да реализира своите природни способности Маслоу нарича „Комплекс на Йон“.

Голяма част от работата на Маслоу е посветена на изследване на хората, достигнали в своя живот до самоактуализация, тези, които може да се считат за здрави в психическо отношение. Както той изяснява, за такива хора са присъщи следните характеристики:

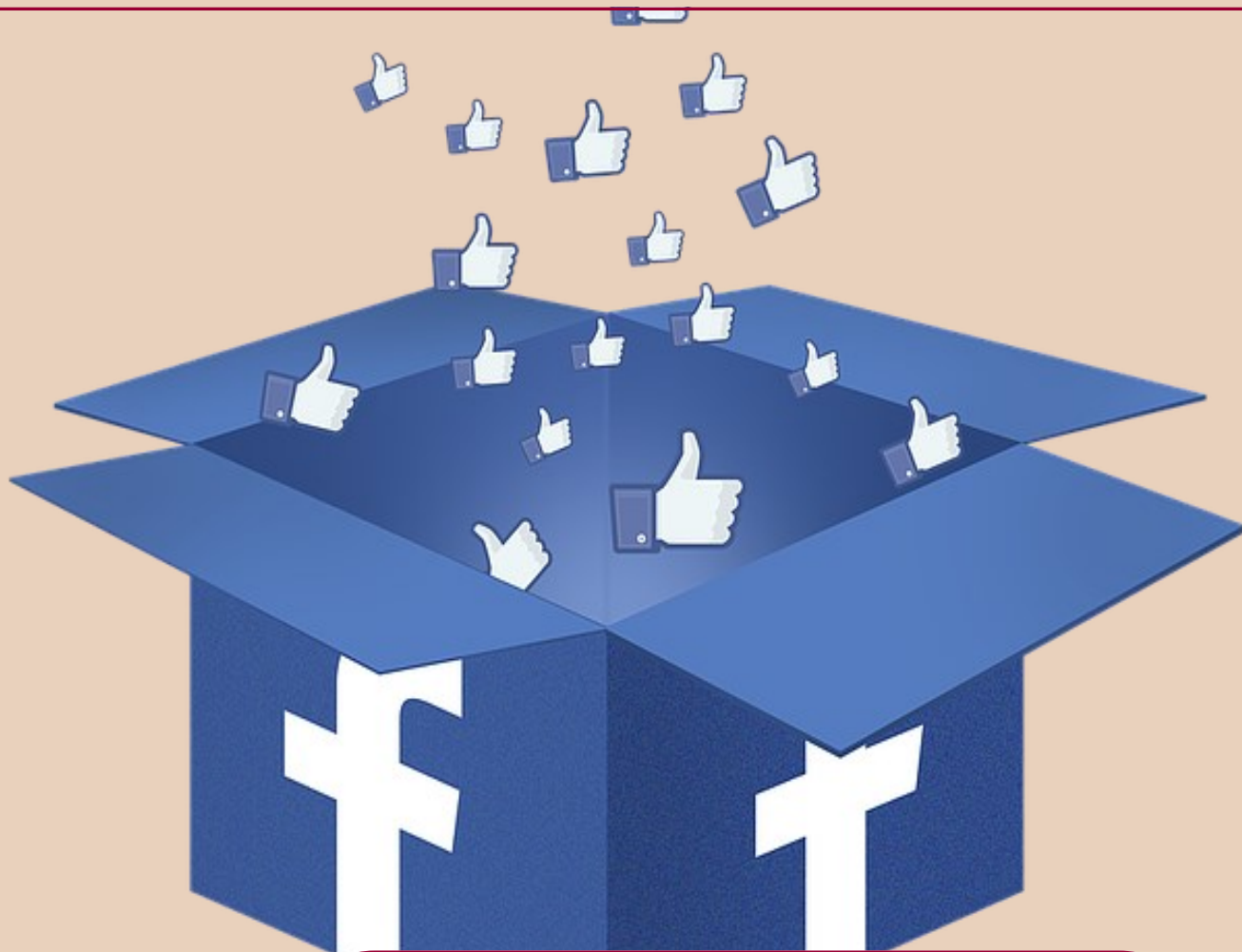
- обективно възприятие на реалността;
- пълно приемане на собствената природа;
- увлеченост и себеотдайност по каквото и да е дело;
- простота и естественост на поведението;
- потребност от самостоятелност, независимост и възможност някъде да се уедини, да е сам;
- доброжелателно и съчувствено отношение към хората;
- липса на конформизъм;
- демократичен тип личност;
- творчески подход към живота;
- високо равнище на социален интерес;

Най-известната работа на Абрахам Маслоу е „Теория на човешката мотивация“.

За Вас подготви:

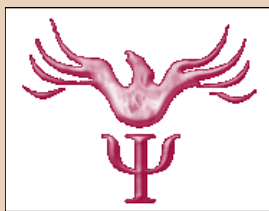
психолог Л. Боянова

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 договарености, 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 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.

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:

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>