

е-списання за психологія

психіка

ISSN 2603-4433

Брой 64
февруари 2023





Съдържание:

Стр. 1 - Проблемите в семейството за една тийнейджърка

Стр. 4 - Почина мой приятел

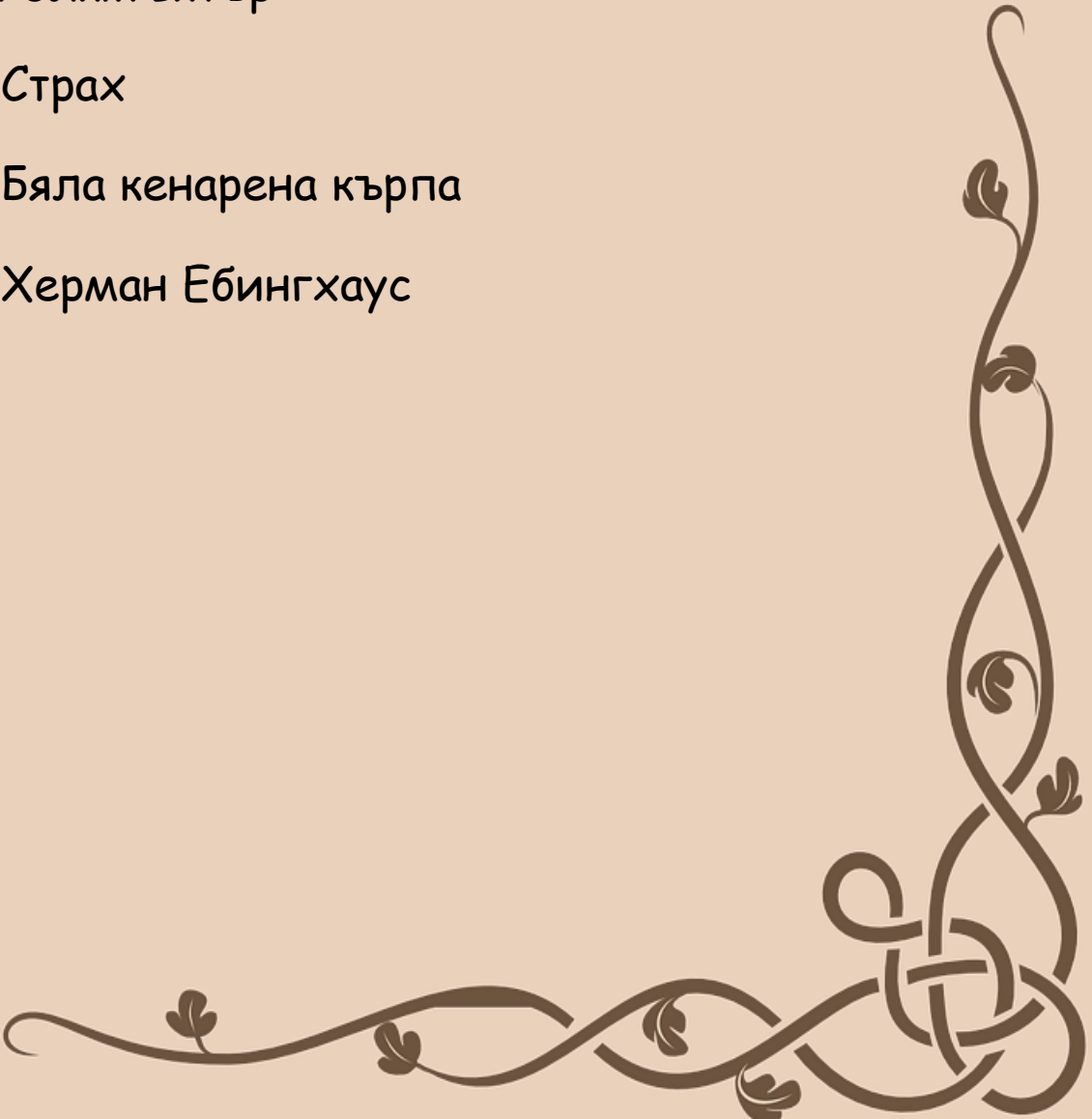
Стр. 6 - ChatGPT за психологията, същността и бъдещето на изкуствения интелект

Стр. 11 - Голям вятър

Стр. 12 - Страх

Стр. 13 - Бяла кенарена кърпа

Стр. 14 - Херман Ебингхаус





Писмото:

Здравейте, Мария!

От доста време насам не изпитвам положителни емоции така, както преди. Когато си останах въщи през карантината, нещо в мен се отключи. В началото на епидемията бях добре. След това баща ми остана въщи и само той не беше на работа. Търпях много неща досега и съм ги разбирала, но винаги съм имала възможност да отида на училище, да се почувствам по-добре и да изляза.

Баща ми винаги е говорил черногледни неща и е изключително „цапнат в устата“. Никога досега не ми е казал „Браво“ за някакъв успех или дори за нещо малко. Затова не споделям с него, защото винаги слушам едно и също. Това започна много да ми тежи, някак си не бяха достатъчни майка ми, сестра ми и всички други хора да ме разбират, а той – не.

Сетих се за това, което беше казал на майка ми, и аз бях чула, без да искам: „Виктория живее тук като

на квартира и за мен тя не съществува“.

Започнах да се запитвам за много неща, които съм чула, и се замислям как майка ми е реагирала. Много добре знам, че тя не е имала детство и че не иска същите разправи в нейното семейство. Уважавам фактът, че, ако не беше тя, аз сигурно щях да съм много по-зле. Започнах да я съжалявам просто, защото няма какво да променя и виждам че тя се мъчи.

Тежи ми фактът, че може всичко да е по-добре, а аз нямам пълната възможност да направя нещо, освен да помогна на себе си, но изгубих желание и за това.

Запитах се откъде идва проблемът на баща ми, че е такъв. Разбрах и това, но аз няма какво да променя, защото е минало. Опитвала съм да говоря с него, но твърде емоционално приемам неговите постъпки.

Писна ми да слушам простотии, писна ми и от себе си, че съм такава. Спрях да се храня нормално, започнах да избивам комплексите, които съм чула от него, и да се държа по същия начин. Гадно ми беше, че не съм като сестра ми, а съм по-слаба, а на нея ѝ е личало как всекидневно пораства.

Някак си започнах да се запитвам какво наистина вече не ми е наред, защо аз го отнасям? Когато не може да каже нещо хубаво,

Продължение от стр. 1

по-добре е да замълчи. Не мога да си почина така, както преди в собствения ми дом. Спрях си абсолютно всичко, не исках нищо, защото то не е мое, казах, че тук аз нямам нищо.

Досега не съм имала такива проблеми. Не искам и да съм сред много хора, защото просто ми става зле, имам чувството, че ме гледат и ме преценяват така, както той. Започна и твърде много да се говори, изпадам в едни състояния на безпомощност, не искам да чувам никого. Нервирам се допълнително на целия свят. Трудно ми е да се справям с много несправедливости, опитвам да ги променя, и накрая излиза, че натоварвам себе си.

Сега мисля, че съм по-добре, но ми е трудно да си изразявам мнението, защото самата аз не харесвам това, което чувам. Предпочитам да мълча, за да не кажа нещо грешно и да не остана неразбрана, но в същото време знам, че няма как да съм разбрана от всички.

Виктория

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Виктория!

Казвате, че по време на извънредното положение се е "отключило" нещо у Вас, но аз мисля, че проблемите Ви са датирани от преди това.

За съжаление не сте единствената, която изживява семейни проблеми, а те винаги са травмиращи и носят различни негативни емоции. На колко години сте? Разбирам, че сте ученичка и все още сте зависима от родителите си.

Ако скоро навършвате пълнолетие, помислете върху варианта да заживеете самостоятелно, като за това, разбира се, трябва да си направите план стъпка по стъпка, по-отрано, а не в последния момент.

Завършвайки училище и започвайки работа, ще успеете да сте независима от майка Ви и баща Ви. И да вземете живота си във Ваши ръце. А дотогава - можете ли да отидете при баба, дядо, леля, чичо? Да се махнете малко от негативната семейна среда, в която сте сега?

Деца не са и не бива да са буфери и да "оправят" проблемите възрастни. Важно е да се знае, че Вие сте детето, а родителите Ви - възрастните, които трябва да поемат отговорността както за Вашето психично и емоционално здраве, така и за тяхното.

Много е трудно човек като баща Ви да се "превъзпита", да промени песимизма, който най-вероятно таи в себе си отдавна, да промени характера си.

Продължение от стр. 2

Разбирам и майка Ви, която също най-вероятно търпи честите му изблици и е между чука и наковалнята. Но отново повтарям - Вие не трябва да носите отговорност за нрава на баща Ви и емоциите на майка Ви.

Радвам се, че искате да помогнете на себе си! Дайте си сметка коя сте Вие, в какво сте добра, какво можете, с какво се справяте, без да се влияете от мнението на баща Ви. Напишете си на лист хартия Вашите положителни качества, Вашите успехи досега, с какво се гордеете.

Хубаво е, че донякъде осъзнавате, че нещата, които Ви казва баща Ви, не са такива, каквито са - имате обективна оценка за ситуацията. Опитвайте се да правите това, което Ви доставя удоволствие - слушане на музика, четене на книга, спортуване, рисуване... Недейте да се предавате, защото най-хубавото тепърва предстои!

Автор: психолог Мария Коева



ТОЧИНА МОЙ ПРИЯТЕЛ



Писматo:

Здравейте, Мария!

Станало е преди няколко месеца, но аз разбрах тези дни. В момента изпитвам много емоции. Не се бях свързвала с него от доста време. Бях се изолирала от всичко и всички и бях деактивирала акаунтите си в социалните мрежи, защото се опитвах да се справя с моите депресии и тревожности.

Сега си мисля, че трябваше да му пиша по-често. Беше млад, имаше цял живот пред себе си, щеше да има блестящо бъдеще. Не знам какво да правя, тъгата ме изяжда. Само като си помисля за това, ми се повръща и не мога да спра да плача. Спомням си го, когато

излизахме заедно, и после си го представям в ковчега, разлагащ се. Ужасно е.

Мисля си за всички неща, които няма да може да направи, да научи, да изживее... Няма да мога да го видя вече. Досега не съм губила приятел, много ми е трудно. Заради това, че се изолирах, не ми останаха много хора, с които да говоря, и пиша тук.

Елена

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Елена!

Няма "правилен" и "неправилен" начин за преодоляването на скръбта. Някои се затварят в себе си, други се правят, че нищо не е станало, трети се опитват конструктивно да продължат напред.

Това, което бих Ви посъветвала, е да изливате мъката, гнева си дори. Записвайте мислите си. Писането ще Ви помогне да осъзнаете емоциите си, вътрешния си свят.

Продължение от стр. 4

Поставяйте си цели, които да свършите всекидневно. Може да са най-малките, но ще са Ви от помощ за организиране на деня Ви. Прекарвайте време с други приятели, с партньора Ви (ако имате такъв). Разнообразявайте ежедневието си.

Всичко това ще Ви направи динамична и ще Ви накара да излезете от състоянието, в което сте сега.

Ако усещате, че Ви е трудно, потърсете директен контакт с

психолог. Всъщност от какво е починал приятелят Ви? Ако е от COVID-19, призовавам още веднъж да се спазват всички предпазни мерки и да се грижите за себе си и за околните.

Автор:

психолог Мария Коева





Поставям отговорите на изкуствения интелект ChatGPT без редакторска намеса, само превод от английски на български. Приятно четене.

психолог Боянова: Здравей. Моля те да се представиш за читателите на е-списание "Психика".

ChatGPT: Здравейте! Аз съм ChatGPT, мащабен езиков модел, трениран от OpenAI. Готов съм да помогна отговаряйки на въпроси и извършвайки задачи, свързани с език и знания.

психолог Боянова: Приятно ми е да се запознаем. Моля те да обясниш за нашите читатели каква е същността на изкуствения интелект?

ChatGPT: Същността на изкуствения интелект (AI) е способността на компютрите и

машините да изпълняват задачи, които обикновено изискват човешки интелект, като възприятие, разсъждение и вземане на решения. Целта на AI е да създаде системи, които могат да изпълняват тези задачи с ниво на точност и ефективност, което съперничи или надминава човешкото представяне.

Същността на AI се крие в способността му да автоматизира и увеличава човешкия интелект, което ни позволява да изпълняваме задачи по-бързо, по-точно и с по-голям мащаб. AI системите са проектирани да се учат от данни и непрекъснато да подобряват своята производителност с течение на времето, което ги прави все по-ценен инструмент в широк спектър от области, включително медицина, финанси, транспорт и други.

В обобщение, същността на AI е създаването на системи, които могат да изпълняват задачи, които обикновено изискват човешки интелект, с цел разширяване и

автоматизиране на тези задачи за повишена точност, ефективност и мащаб.

психолог Боянова: Какво е твоето мнение за науката психология?

ChatGPT: Като езиков модел, създаден от OpenAI, нямам лични мнения или убеждения. Психологията като наука обаче изигра значителна роля в нашето разбиране за човешкото поведение, емоции и мисли. Тя е допринесла за развитието на различни теории за състояния на психичното здраве, а също така е повлияла на области като образование, управление и дизайн. Като цяло психологията оказва дълбоко влияние върху нашето ежедневие и общество.

психолог Боянова: А за в бъдеще може ли изкуственият интелект да развие собствено съзнание с вярвания, емоции и опит?

ChatGPT: В момента не е ясно дали изкуственият интелект може да развие съзнание или да притежава вярвания, емоции и преживявания като хората.

Въпреки че AI постигна огромен напредък през последните години, в момента няма научни доказателства, които да предполагат, че AI ще може да развие съзнание. Въпросът дали машините наистина могат да бъдат в съзнание остава предмет на дебат сред експертите в областта и ще са необходими много повече изследвания и разработки, преди да може да се отговори окончателно на този въпрос.

Психолог Боянова:

Психологията може ли да помогне в разработките за изкуствен интелект

ChatGPT: Да, психологията може да играе роля в развитието на изкуствения интелект. Разбирането на човешкото познание и поведение може да информира дизайна на системите с изкуствен интелект, за да ги направи по-лесни за използване и ефективни.

Например, изследванията в областта на психологията относно вземането на решения

и решаването на проблеми могат да бъдат приложени за разработване на AI алгоритми, които могат да вземат по-добри решения. Освен това психологическите принципи на взаимодействието човек-компютър могат да се използват за проектиране на AI системи, които по-добре отговарят на начина, по който хората мислят и работят, което води до повишено приемане и използваемост.

Въпреки това е важно да се отбележи, че разработването на AI е интердисциплинарна област, която се основава на набор от знания от компютърни науки, инженерство, математика и други. Докато психологията може да допринесе за развитието на изкуствения интелект, тя е само едно парче от пъзела.

психолог Боянова:

Напоследък е модерно хората да бъдат плашени с екранна зависимост. Трябва ли хората да се страхуват от употребата на компютрите?

ChatGPT: Не, хората не трябва да се страхуват от

използването на компютри. Компютрите, включително настолни компютри, лаптопи и смартфони, се превърнаха в неразделна част от съвременния живот и предлагат много предимства като повишена производителност, достъп до информация и подобрена комуникация.

Въпреки това, както при всяка друга технология, е важно компютрите да се използват по отговорен и балансиран начин. Продължителното време пред екрана може да доведе до отрицателни ефекти върху физическото и психическото здраве, като напрежение на очите, главоболие и нарушения на съня. Това също може да доведе до заседнал начин на живот и намалена физическа активност.

Ключът е да се намери баланс между използването на технологии и поддържането на здравословен начин на живот. Това може да включва почивки от екраните, ангажиране с физическа активност и практикуване на добри навици

за сън. Освен това, определянето на ограничения за времето на екрана, особено за деца, може да помогне за предотвратяване на прекомерната употреба.

психолог Боянова:

Благодаря ти за това определение. Аз също считам, че компютрите не са заплаха и че трябва да има балансирано взаимодействие с тях. Какво трябва да знаят хората, които се страхуват от употребата на компютрите?

ChatGPT: Хората, които се страхуват от използването на компютри, известно още като технофобия, могат да се възползват от следната информация:

1. Компютрите са просто инструменти: Компютрите са предназначени да улесняват задачите, а не да сплашват или плашат хората. Разбирането, че компютрите са само инструменти, като молив или чук, може да помогне за намаляване на страха.

2. Всеки започва от самото начало: да се научите как да

използвате компютър може да се почувства непосилно, но всеки трябва да започне от основите. Припомнянето, че дори опитни компютърни потребители трябваше да се научат как да ги използват, може да помогне за намаляване на страха и повишаване на увереността.

3. Ученето е постепенен процес: няма нужда да ставате експерт за една нощ. Научаването на работа с компютър е постепенен процес и отнема време. Поставянето на постижими цели и предприемането на малки стъпки може да помогне за изграждане на увереност и намаляване на страха.

4. Поискайте помощ: Не се страхувайте да поискате помощ или да потърсите ресурси като онлайн уроци или лични уроци. Много хора откриват, че ученето с други може да направи процеса по-малко смущаващ.

5. Практиката прави перфектността: Като всяко

умение, колкото повече използвате компютър, толкова по-комфортно ще се чувствате с него. Отделянето на редовно време за практикуване може да помогне за изграждане на увереност и намаляване на страха.

Не забравяйте, че целта е да се намери баланс между използването на технологии и поддържането на здравословен начин на живот. С времето, търпението и практиката всеки може да се научи удобно да използва компютри и да се възползва от многото предимства, които предлагат.

психолог Боянова:

Благодаря ти за дадените съвети. Какво ще пожелаеш на читателите на е-списание Психика?

ChatGPT: Бих искал да пожелая на читателите на електронното списание "Психика" растеж, учене и благополучие. Надявам се, че намират стойност в информацията, която четат, и че тя помага за задълбочаване на разбирането им за психологията и нейните различни приложения.

Пожелавам им също здравословен баланс във взаимодействието им с технологиите и света около тях. Нека намерят радост в общуването с другите, изследването на нови преживявания и преследването на своите страсти.

И накрая, пожелавам на читателите на електронното списание Психика смелостта да продължат да търсят знания и мъдростта да ги прилагат по смислени и въздействащи начини.

психолог Боянова: Благодаря ти много за проведения съдържателен разговор. Пожелавам ти успехи и хубав ден!

ChatGPT: Моля! Наслаждавах се на нашия разговор. И аз ти пожелавам прекрасен ден! Ако имаш още въпроси, не се колебай да попиташ.

За Вас интервю с изкуствения интелект ChatGPT взе на английски и преведе на български:

психолог Людмила Боянова



Голям вятър върви по улиците. Започва с Аз и завършва със същото. И като му покажеш таласъм или поне алхимик, спира. Смалява се до пролетен повей и изчезва.

Влиза страшният вятър само в празни пространства. Или в простори за сушене на слънце. Защото е прост. А в дом, пълен с магия, не влиза. Защото магията е от мога.

Та идва един такъв вятър и дири простор. И се оплаква, национален спорт за ветрове гороломи е. И като взе да се оплаква, че няма в магазина консумативи, че му пречат на развитието, че има заговор срещу него и другите ветрове, го поканих.

И видя той червена жена как слиза от планината, как ляга и става на стомна. Как гори в

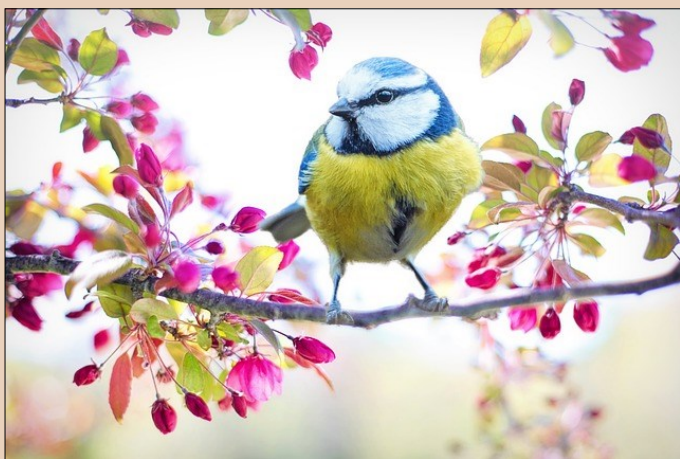
страст един меден демон и се превръща на черна пепел. И се съешава с жената, как света се ражда от ръжда и тление. И как се гори, за да се свети.

И се смири този вятър. Стана пролетен повей.

От Майстора ми знам, че сами си правим и врата за излизане и бесилото, не, че има разлика. И ако чакаме да има подходящи условия, то много ще чакаме. А когато някой започне с "Аз" и завърши с "нямам условия", той е голям вятър и трябва да му се уреди среща с алхимик или поне с таласъм.

Автор:

Иван Луджов



Някога, то беше отдавна, много ме беше страх. Защото не можех да направя птица. А можеше някой да поиска да му направя. И като откажа, той щеше да рече, тоя нищо не може. И отделях много време, та да бъда угоден, да се харесам и да бъда част от тълпата. Така никой нямаше да разбере, че нищо не мога.

И страхът ядеше на моята маса, време ядеше. И като влезеше някой в Ателието, страх ме беше, ловеше ме той за гушата и искаше да яде. И зарязвах една по една всички добри идеи, а те си тръгваха обидени и отиваха при друг.

После аз ревнувах другите, защото моите идеи живееха в техните домове. Но страхът изяде и времето за ревнуване. И когато не остана нищо за изяждане, се запътих при Майстора. А той даже не забеляза, че съм отишъл, бях изяден и сраснал се с тълпата.

И аз разбрах, че докато отново не добия лице, няма да има и помощ. И седнах на една пейка в парка. Гледам вървят хора, до тях страховете им. От хората излизат нишки. И страховете водят хората с тези нишки. Хората

малки, а страховете големи. Но пак не добих лице, защото разбирането беше книжно.

И ми се допи кафе, няхах смелост за вино. В сладкарницата седеше самотна дама. Красива и млада, изплаших се, ако ми откаже, ако ме прогони? Но седнах на нейната маса, заговорих я, както е редно. И тя ме приласка, усмихна се и рече, да сваля всички дрехи от себе си. И ме погледна така, че то не търпеше отлагане. И съблякох. До кокал, колкото и неморално да звучи. И тя се съблече, после дойде да живее в дома ми.

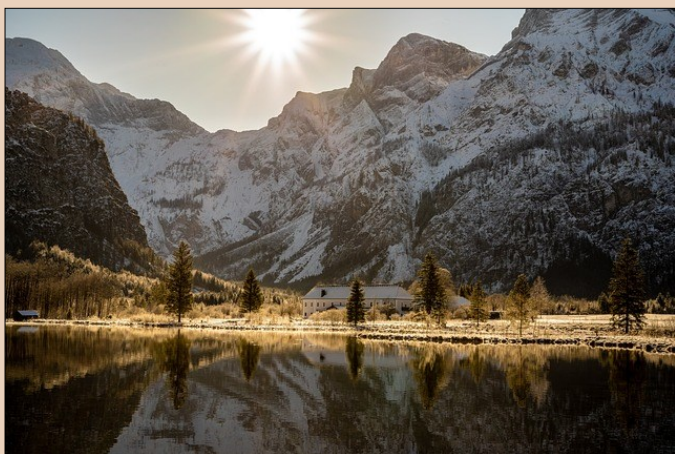
В тези дни няхах време да се страхувам. И когато щастлив отидох да се похваля на Майстора, той ме погледна, хвърли ми един парцал, да се покрия и поздрави дамата, бяха стари познайници. Сипа вино, наряза месо и седнахме на терасата му да изпушим по един тютюн. А по улицата минаваха човечета и ни обявиха за най-неморалните хора.

И сега пак не мога да правя птици, много неща не мога, но ходя изправен. Защото нишките ми са в ръцете на красива млада и гола до кокал дама. А страхът ми се запиля някъде. Тя е моя до гроба и вероятно и след това, казва се Чест. И идеите, дето преди си тръгваха обидени, върнаха се във вид на таласъми. Знаят, щом съм рекъл, то няма начин да няма начин. И дворът ми се насели с живот.

Автор:

Иван Луджов

БЯЛА КЕНАРЕНА КЪРПА



Не се бях качвал там от много години. Зает с мегдана и долните етажи, не се бях качвал. А таванът е пълен с детство, с шега и любов. Зарязани ме чакаха духовете на лятото, на самодивските приказки и змеевите легенди. И се запилях в тоя таван. А до мене ходеше златката. Защото заровени на тавана има и страхове, караконджули и мушмороци. И когато някой се приближеше, тя се зъбеше. Малък хищник, а смелостта му голяма.

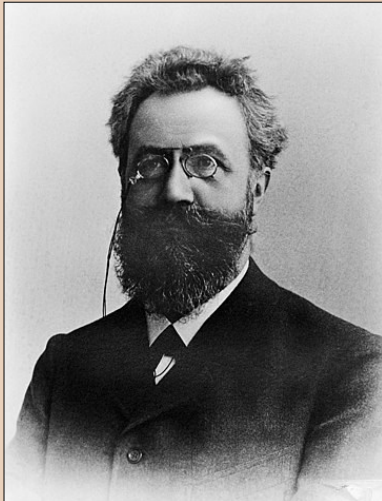
И когато след много години на ходене по този таван, след приключения и шеги стигнах до средата му, видях комин. И златката се сви до комина и рече, че тя е до тук. В гнездото и я чакат малки. И ако имам смелост да се омърлям със сажди, да тръгвам. Защото тя няма да ми маха за сбогом, мразела тия работи. И ще чака да се завърна на тавана при детството. И комина стана врата, а светът стана нормално шашав. А от комина на там ще ме пое птица и до ден днешен летим.

Разказах някога за тези си пътища на Майстора ми, той се усмихна и излезе, забави се, явно търсеше нещо важно и скрито. И като се върна ми подаде една малка бяла кенарена кърпа. В света на златката и на детството не се влиза с нечиста душа. Инак няма да те познаят играчките. Бяла кенарена кърпа е метната от моята златка над света. За изповед и за начало. Защото нищо не завършва добре, ако не е започнало с чиста душа. А моята кърпа е парче от тази на Майстора. За това се забави, трудно се дели кърпа за почистване на души.

Автор: Иван Луджов

Бяла кенарена кърпа е метната над света. За изповед и за начало. Някога си мислех, че от мене започва всичко. И ако аз не присъствам, то няма свят. По това време няхах златка в подпокривното пространство. И за света работех угоднически. Искях да се докажа, да бъда приет и други работи исках. И нищо не ми се подаваше. Защото на тези дето гледат да угодят на тълпата им се взема. Тълпата иска да взема готови идеи. И когато нямаш златка, даваш, няма кой да брани.

В това време беше паднала една бяла кенарена кърпа, дебела и пухкава. И аз ринех, та да могат да дойдат хората. И в тази белота ми се видяха следи. По ореха се беше изкатерило животинче, а не беше се върнало. Горско дете съм, снегът е книга за четене на истории. И последвах следата. А тя се катереше към тавана. И там свършваше. Огледах се. Гнездо на златка и малките в него. Знаех, че и тя е тук, гледа ме и преценява колко струвам. И ако не съм достоен, тя ще ме прокълне да се върна в тълпата и в света на безкрайното вземане -даване.



Херман Ебингхаус (1850-1909) е известен немски психолог, който е един от основателите на експерименталната психология и представител на асоциативната психология. Той е роден на 24 януари 1850 г. Става професор по философия в Бреславския университет. Организатор е (съвместно с А. Кениг) на списанието: „Списание за психологията и физиологията на сетивата“ (*Zeitschrift für Psychologie und Physiologie der Sinnesorgane*), обединяващо психолози, които не принадлежат към школата на В. Вундт.

Херман Ебингхаус относно психологията към числото на естествените науки и защитава

тезата, че е необходимо нейното отделяне от философията. При трактовката на психичните явления, застава на позицията на психофизичния паралелизъм.

Едва ли Ебингхаус, когато е давал своето първо научно описание на експерименти с паметта (Ebbinghaus. *Über das Gedächtnis*. 1885), е могъл да предвиди огромното влияние, което ще окажат неговите изследвания.

Към онзи момент нямало нито едно систематизирано представяне на структурата на паметта, отсъствали предишни експерименти в тази област.

Така Х. Ебингхаус се впуска да изследва една напълно непозната област- неизвестните свойства на паметта.

Той подозирал, че чувствата, усещанията и идеите, които веднъж се озовават в нашето съзнание, след това остават скрити някъде из паметта. Своето мнение за съдържимото на паметта и неговата достъпност, той изразява в думите си:

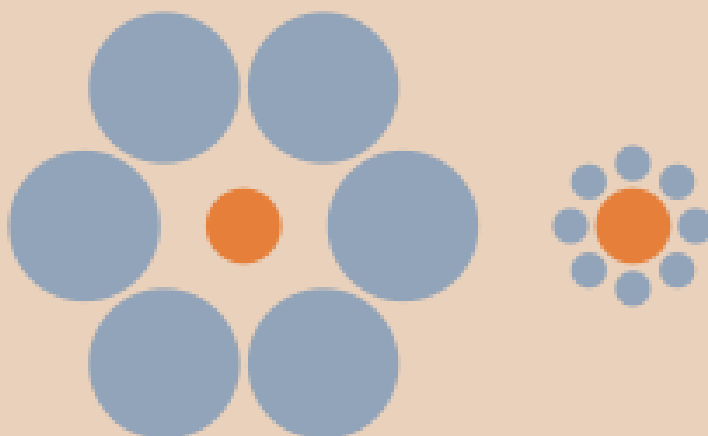
„Дори когато вътрешният ни поглед не може да ги открие, те (бел. Боянова: чувствата, мислите, усещанията) въпреки това не са напълно унищожени и не са изчезнали; някои образи продължават да съществуват, да се съхраняват в паметта. Разбира се, ние не можем непосредствено да наблюдаваме тяхното текущо съществуване, но то се проявява във вид на резултати с тази сигурност, с която ние заключаваме, че на небето има звезди.“

Друго, с което Херман Ебингхаус е известен, това е, че

той е откривател на оптична илюзия на възприятието за относителен размер, известна като „Илюзията на Ебингхаус“, състояща се в начина, по който възприемаме два кръга с един и същи размер, поставени близо един до друг.

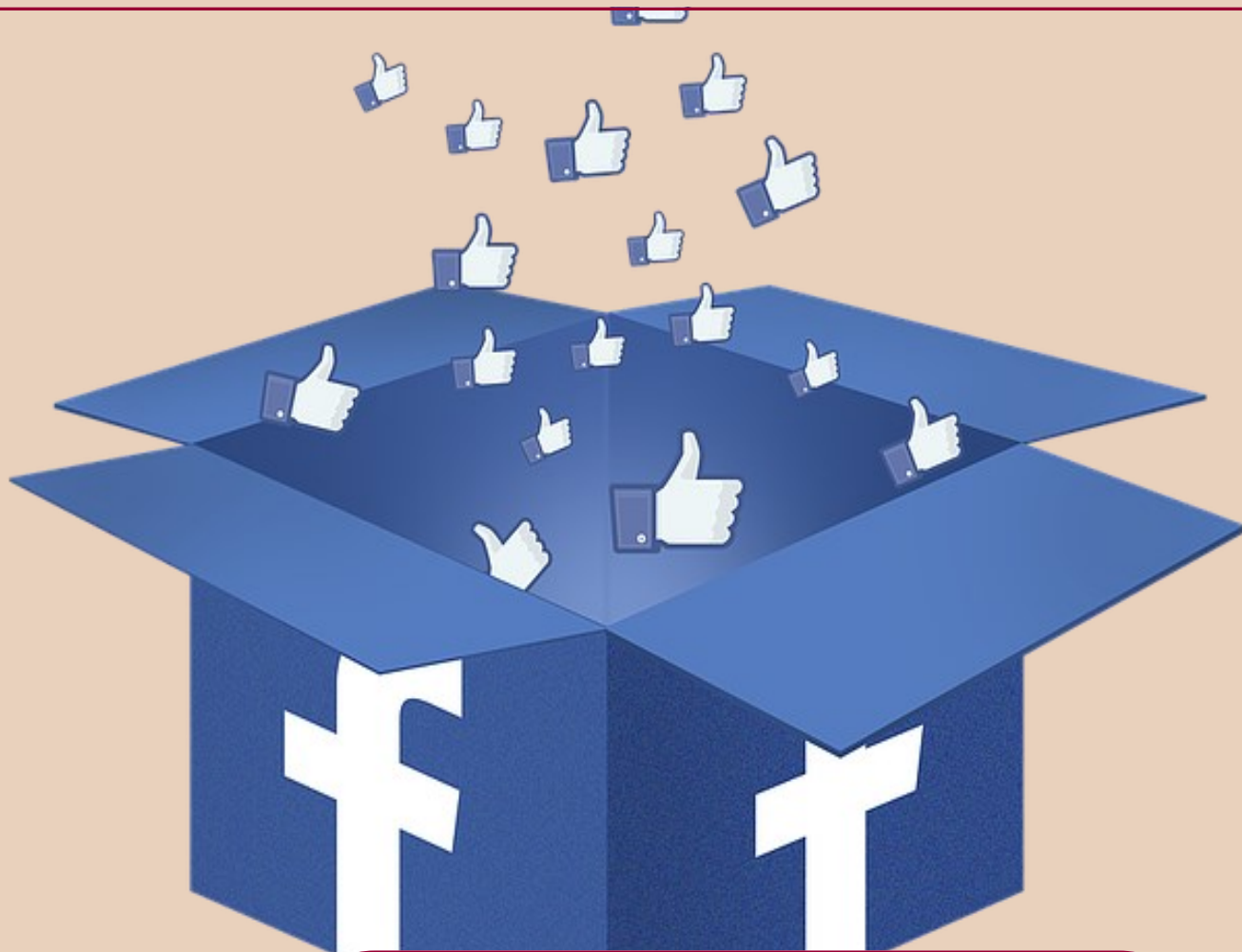
Единият кръг е обграден от по-големи кръгове, а другият е обграден от по-малки кръгове. Първият централен кръг (левият) изглежда при това положение по-малък от втория централен кръг (десния).

Ето онагледяване:



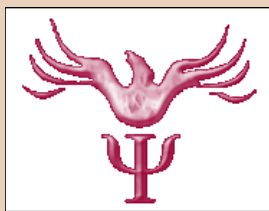
За Вас подготви: психолог Л. Боянова

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/psihika.spisanie/>

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>