

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 67
май 2023



Съдържание:

Стр. 1 - Изплашена съм и съм объркана

Стр. 3 - Меланхолична съм

Стр. 4 - Стресът

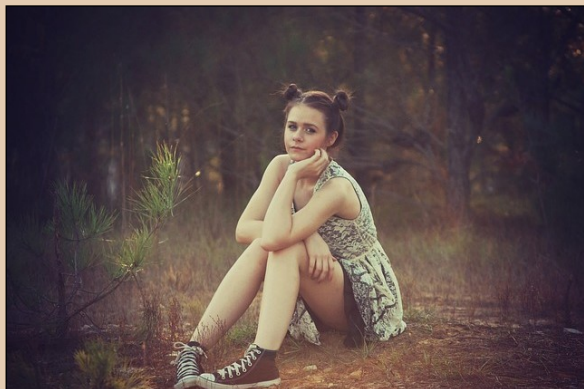
Стр. 6 - Битки

Стр. 7 - Лисица

Стр. 8 - Херман Роршах



ИЗТПЛАШЕНА СЪМ И СЪМ ОБЪРКАНА



Писмото:

Здравейте, Мария!

Пиша Ви, за да поискам съвет за два мои проблема.

Първият е, че преди повече от месец излязох за първи път с момче, с което се запознахме онлайн. Прекарахме си добре, на мен поне ми беше адски приятно, но според мен и да е умирал от скука, нямаше да ми каже, за да не ме обиди. Оттогава не сме излизали и си писахме няколко пъти, но не сме си писали вече месец. Няколко пъти се засякохме на линия, но не исках да му пиша, за да видя дали той ще ми пише. Не ми писа.

Споделих, разбира се, на двете си най-добри приятелки. Едната ми казва: „Обади му се, срам го е!“, а другата: „Не го е срам, след като е вече почти на 20 г.“, и съм страшно объркана. Когато бяхме заедно, забелязах някакви симпатии. През повечето време аз говорех, а той от време на време се подсмиваше леко.

Имаше няколко неловки паузи, но предполагам, че бяха, защото не се познаваме добре. Иначе имаме много общи интереси. Но възможно ли е да съм се объркала, или дори ако е имало нещо, да се е изпарило? Възможно ли е да не съм се оказала такава, каквато е очаквал? Признавам си, нямам тази сила да му звънна. Страх ме е, срам ме е. Помогнете, моля Ви! Ще откача!

Вторият ми проблем е, че съседът ми, който сигурно е с 20 г. по-голям от мен, ме заглежда. Когато се засечем, постоянно ми повтаря, че съм много хубава и т.н. Уплашена съм! Когато чуя гласа му, се разтрепервам. Аз да треперя пред някого?! Когато съм с нашите, разбира се, нищо не смее да ми каже.

Веднъж, когато се видяхме случайно, бях с един мой приятел и също нищо не ми каза. Просто разменихме по едно „здрассти“. Чудя се, ако пак ме види с момче, дали ще смее да посегне на него или на мен? Знам, че ще го виждам. Неизбежно е - съседи сме. Но как да се справя с него? Не знам как да кажа и на нашите. Моля Ви, помогнете ми! Благодаря предварително.

Цветелина, 16 г.

Продължение от стр. 1

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Цветелина!

Мисля, че това момче от интернет не се е разочаровало от Вас, защото сама казвате, че след срещата сте си писали няколко пъти. Ако инициативата е била негова, смятам, че няма от какво да се притеснявате. Но ако Вие сте му писала първа, той може да Ви е отговорил просто от учтивост. Така че мога само да гадая кое от двете е.

Ако е първият вариант, той може да Ви е харесал, но с течение на времето тези симпатии да са изчезнали, ако и Вие не сте действала. Показвала ли сте му достатъчно, че и Вие го харесвате? Или сте чакала само той да Ви пише? Той също може да си е помислил, че нямате желание да продължите комуникацията.

Ако е вторият вариант, мисля, че нямате причина да се срамувате да

му се обадите. И още нещо - все пак вече сте излезли от виртуалното пространство и сте се запознали на живо. Така че няма от какво да се притеснявате. Поговорете с него, попитайте го това, което искате, за да спрете да се самоизмъчвате. Трябва да знаете за неговите намерения. Не можете да живеете в съмнения постоянно.

Поведението на съседа наистина е притеснително и ако усещате, че той не Ви прави комплименти „просто ей така“, е хубаво да споделите с родителите си. Редно е да знаят какво се случва и какво Ви тревожи. Защото тези уж невинни закачки може да прераснат в нещо сериозно. И имайте винаги социална подкрепа зад гърба си.

Успех!

Автор:

психолог Мария Коева





Писмото:

Здравейте, Мария!

Пиша Ви, за да попитам как да се справя с меланхоличните състояния, в които често изпадам. Макар и да нямам сериозни причини да се чувствам зле, аз мога да се разстроя и от най-малкото нещо. Измъчвам се, а дори не знам защо.

Може би съм по-лабилна, но, изпадна ли в отчаяние, почти всичко губи смисъл. Смяна на обстановката или нечији думи могат да ме доведат до депресия. Намирам опора в семейството си, но не знам какво ще правя, когато завърша и отида да уча някъде. Моля Ви, дайте ми съвет как да се справя с лошите и тревожни мисли.

Златина, 16 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Златина!

Случило ли се е нещо, което да

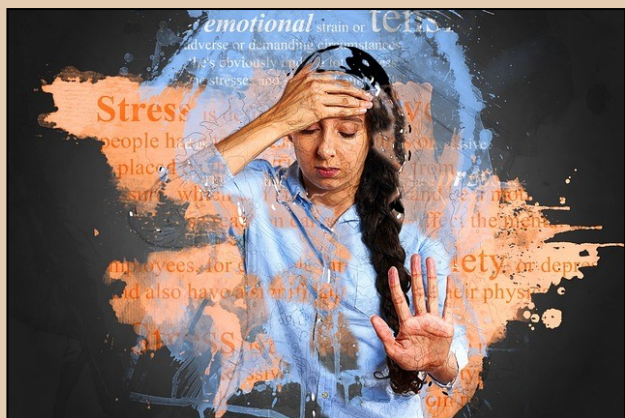
провокира тези меланхолични чувства, в които изпадате? Изгубила ли сте важна опора в живота или доверието в някого? Има ли неща, които вече не обичате да правите? Какво ще кажете да обърнете малко поглед назад и да се сетите за нещо, което Ви доставя удоволствие, но сега не практикувате?

Ще се почувствате много по-добре, когато съзнанието Ви е окупирано от положителни и зареждащи емоции. Това е първата стъпка. Срещнете се с Ваши приятели, поговорете, посетете някое забавно мероприятие. Хубаво е, че имате подкрепа от семейството си. Сигурна ли сте, че нещата вкъщи също са ОК?

Мисля, че ще е хубаво да посетите психолог, с когото да разговаряте в реално време и пространство, а не само онлайн. И да задействате промяна. Пробвайте да си направите кутия „Положителни мисли“. Всяка вечер слагайте в нея листчета с 3 неща, които са Ви накарали да се чувствате добре през деня. И така мотивирайте себе си, че има за какво да се радвате. Но без консултация с психолог ще Ви е много трудно да се справите с емоционалните си състояния. Затова действайте!

Успех!

Автор: психолог Мария Коева



на стрес може да доведе до негативни последици за здравето, като например депресия, тревожност, нервност и други.

Стресът има физически и психически прояви

Стресът може да се прояви по много различни начини. Физическите прояви могат да включват умора, безсъние, главоболие, мускулни болки, бърз пулс и други. Психическите прояви могат да включват тревожност, депресия, раздразнителност и други.

Стресът може да се управлява

Въпреки че някои форми на стрес са неизбежни, важно е да се усвои уменията да се управлява. Това може да се постигне чрез здравословен начин на живот, като например здравословно хранене, редовна физическа активност и достатъчно време за почивка. Освен това, важно е човек да се научи да се справя със стресиращи ситуации чрез различни техники, като например дишане, медитация, йога, изкуство и други.

Стресът е общоизвестно състояние на неразположение и напрежение, което се появява при натоварване или неблагоприятни условия. Той може да бъде физически или психически и да се проявява по различни начини в зависимост от човека и ситуацията.

Ето няколко основни факта и препоръки, свързани с темата:

Стресът може да бъде полезен, но и вреден

Някои форми на стрес могат да бъдат полезни и да помогнат на човек да се справи с натоварващи ситуации. Това може да се случи, когато стресът стимулира към действие и постигане на целите. Въпреки това, непрекъснатото преживяване

Стресът може да се предотврати

Някои стресиращи ситуации могат да бъдат предотвратени, като се вземат подходящи мерки.

Например, ако работната обстановка води до прекомерно натоварване, може да се поиска помощ от колеги или ръководството, да се преговаря за преразпределение на работното време или да се поставят ясни граници.

Освен това, важно е да се усъвършенстват уменията за комуникация и да се поставят граници, като се избягва претоварването с прекалено много задачи.

Стресът може да изисква намесата на специалист

Ако стресът става твърде интензивен или продължителен, може да се наложи да се потърси помощ от психолог, който може да предложи различни методи за управление на стреса, като когнитивно-поведенческа терапия, релаксационни

техники, психотерапия и други.

В някои случаи, може да се наложи и прием на лекарства, като например антидепресанти или анксиолитици, които се изписват само от лекар.

Важно е да се потърси помощ

Ако усещате, че стресът ви влияе отрицателно на живота и работоспособността ви, е важно да потърсите помощ.

Пренебрегването на стреса може да доведе до сериозни последици за здравето и качеството на живот.

Психолозите могат да ви помогнат да научите да се справяте със стреса и да ви предложат индивидуален подход за решаване на проблема.

За вас подготви:

психолог Л. Боянова



- Аз победих във всичките си битки!

Казва го един много добре облечен господин. Болестта му, дето ходеше с него под ръка, кимна в потвърждение.

- Не съм влизал в нито една битка. Сядах на стъпалата и се смеехме. Стъпалата в живота искат да седнеш и да си говориш с тях.

Усмихнах се. Самодивата в мен направи съблазнителен жест.

- Аз имам пари и власт, аз съм единствен!

- Имам малко приятели, много пътища и още повече птици за следване. А парите така и не разбрах за какво служат. Вероятно, за да бъдем щедри.

- Аз имам име и тежест в обществото!

- От както се помня, безимен съм, но думите на надежда се усмихват, когато заспивам.

- Защо ти си щастлив, а аз съм болен и нервен?

- Този е правилният въпрос. Ела да изпием чаша чай под ореха и да ти разкажа как се отглеждат кокошки.

- Какво ме интересуват кокошките! Аз съм сериозен, нямам време за глупости. Светът чака от мен да го сътворя.

- Добре. Щом така виждаш нещата, но да ти напомня, че и преди теб е имало свят и след теб ще има.

И се разтворих във въздуха. Когато си никой и имаш малко приятели, пътища и птици за следване, въздухът те прегръща. Той реши, че е победил в поредната битка и стана още по-болен и нервен. Стъпалата не искат да ги катерим. Стадата не искат да ги водим, светът не иска да го създаваме. Искат да ги прегърнем и да си говорим, да се обичаме. И ако някой си мисли, че отглеждането на диви кокошки е лесна задача, добре.

Автор:

Иван Луджов



Една лисица се е скрила в луната. Смее се и ни замеря със сънища. Опашката и е дълга, толкова пухеста и дълга, та стига до чертога на змея. И който посмее да тръгне по тази опашка, става на стомна. И тая стомна я носи млада и красива мома, да я напълни с жива вода.

По улицата върви един чайник, прекипял. Бърза за работа. Или стадо канчета, тенекиени, подтичват и се блъскат едно в друго. Дрънкат кухи и много сварени приказки. Ножове и вилици често виждам, остри и злобни. Хващам някое и го изкривявам, затъпявам и става на шпакла.

Някога седях на брега на една река. Вярвах на философи. А когато човек седне на брега на реката и чака нещо да се случи, то не се случва. Защото реката не мечтае някой да седи на брега и. Реките са млади невести, искат да ги премине човек, да си играе с водата, да извади от дълбокото камък и да го изнесе на връх планината. Малко хора се питат какво иска реката, пътят или поне камъка, дето носят през целия си живот.

Аз тогава вярвах на философи и седях на брега. А бродовете и дълбоките вировете се виждат, когато се изправи човек на нозете си, опаше се с пояс и тръгне по опашката на лисицата.

Беше пролет и едни цветя взеха да никнат на мястото, дето седях. И ме избутах да се изправа. И видях и бродове и дълбоки места за плуване. И продължавах да вярвам на философи, но

се бухнах в хладната вода. И камък взех, да се давя, а той се оказа коркова тапа.

Играех с водата, с лисиците и с горския свят. И досега не ми се отдава да порасна. Пиех от тази вода и сетих вкус. И до сега жаден за този вкус ходя. И се потапах, страха си бях оставил на брега, ненужна дрешка. И спасявах от удавяне камъни, те все коркови тапи ставах.

И вече не вярвам нито на философи, нито на физици. На поетите вярвам, но то е друго. А на брега стояха чайници и си мислеха, че съм им враг, защото вярвах на философите древни. И до сега са си там. Чакат.

И когато от дълбокото извадих едни бои, седнах на брега на реката. Изсъхнах, огънах един кухненски нож за шпакла и взех да мажа. И си нарисувах свят, луна и лисица скрита в луната.

И сега, като влезе някой прекипял чайник, не сядам да чакам. В опашката на лисицата има скрита палитра за замазване, нож за изстъргване и ферниз за фиксиране. Лисицата чете през рамото ми и се усмихва. Защото стомната с жива вода е скрита във всеки, но повечето чакат трупа на врага да мине по реката.

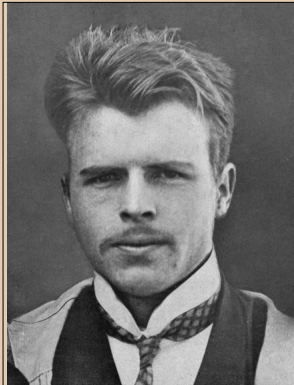
Настъпете лисичата опашката и трупа на врага ви ще ви съпровожда като близък приятел чак до вратите на чертога на змея.

Автор:

Иван Луджов

ХЕРМАН РОРШАХ

8



Херман Роршах (1884 - 1922) е роден през 1884г. в Цюрих, Швейцария и е починал от перитонит на 2 април 1922г. в Херисау, Швейцария. Неговият баща, Улрих Роршах, бил художник-декоратор по професия, но се разочаровал от тази работа и станал преподавател по рисуване в училище. Тънкият художествен вкус и уменията да се рисува той передал по наследство и на своя син. В Шафхаузен (Schaffhausen), Швейцария, детството и юношеските си години, Херман Роршах прекарва в творческа атмосфера, благодарение на своя баща.

Интересен факт е, че още от ученическите му години, Роршах го наричали Петното. Трудно е да се прецени обаче каква роля е изиграл този прякор в съдбата на бъдещия психоаналитик. Образованието му е доктор по медицина, което завършва в Цюрих през 1912г. След като завършва медицина, той специализира психиатрия в Цюрихската клиника, ръководена от О. Блойлер. Там завързва контакти с психоаналитици и попада под тяхното влияние, най-вече на Фройд и на Юнг.

Роршах става вице-президент на Швейцарското психоаналитично общество за периода 1919-1922г. Неговите интереси са насочени към разглеждането на историята на швейцарските религиозни секти, психоаналитична диагностика,

методологията на визуалното проективно тестване. Имал е амбициозен план, а именно да обедини историята на религията, социологията и психопатологията, но не успява да го осъществи.

Но безспорно Роршах е запомнен с това, че е създател на проективен тест с мастиленни петна, известен като "Тест на Роршах с мастиленни петна".

Методът на Роршах се основава на расшифроването на асоциациите, получени при решаването на теста с мастиленните петна. Роршах твърди, че на несъзнавано равнище е скрит огромен пласт от информация за личността на човека, който в процеса на тестването става достъпен за специалиста.

Но некомерсиалният проект не предизвикал интерес у издателите и за периода 1919г. до 1921г., Роршах получил десетки откази за публикации. В края на краищата той издал теста си със собствени средства, в много малък тираж (само 1200 екземпляра), а освен това му се наложило и да ореже таблиците и от 15 оригинални таблици в печат попаднали само десет.

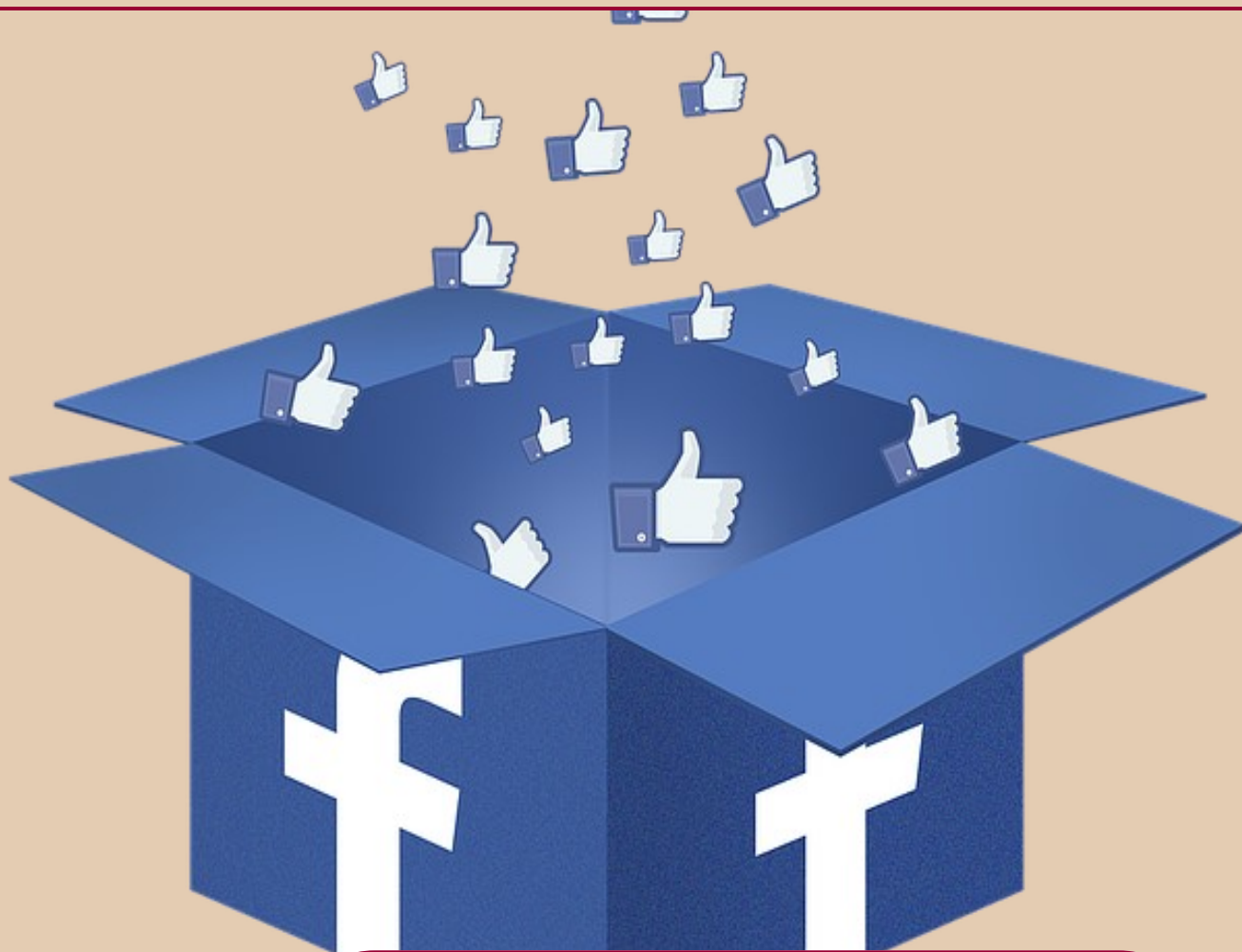
След издаването на книгата неговите колеги започнали да го критикуват. Той получил обвинения в шарлатанство. Но Роршах не се отказал от труда си и искрено вярвал, че работата му е отправна точка на ново направление в психологията.

Интуицията му не го подвела. Десет години след смъртта му неговият тест получава огромно разпространение и оттогава той се използва в целия свят, а също така е предмет на много изследвания и адаптации.

За вас подготви:

психолог Людмила Боянова

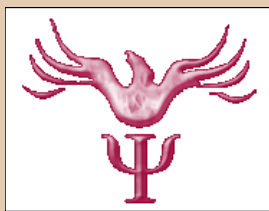
ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

**Психолог онлайн - психология и
самоусъвършенстване:**

<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



Пишете ни на e-mail:
office@e-psihiolog.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-psihiolog.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-psihiolog.eu>

boyanova@e-psihiolog.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/psihiika.spisanie/>

[psihiika.spisanie/](#)

Linkedin

[https://www.linkedin.com/in/cnucanie-](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-ncuxuka-3914b016b/)

[ncuxuka-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>