

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 68
юни 2023



Съдържание:

Стр. 1 - Безнадеждно влюбена

Стр. 3 - Социалната психология или как
взаимодействаме с другите

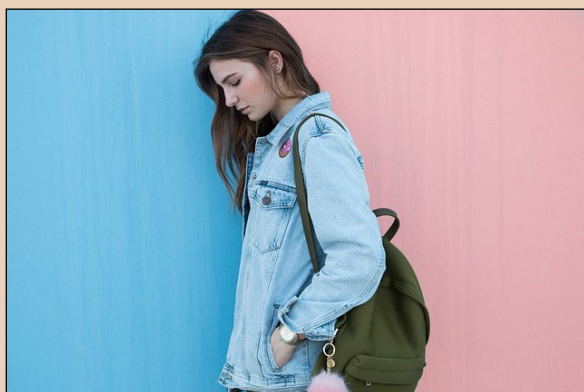
Стр. 5 - Конфликтология

Стр. 7 - Техники за управление на стреса

Стр. 9 - Началник

Стр. 10 - Змей





Писмото:

Здравейте, Мария!

Историята ми е малко объркана, но все пак ще я разкажа и ще се радвам да ми отговорите или да ми дадете съвет. Много съм влюбена в едно момче и проблемът е, че и най-добрата ми приятелка също е влюбена в него. Тя познава майка му, ходи у тях с родителите си, а аз само едно „Здрасти“ си казвам с него и наистина много ме боли.

Мисля си, че и той ме харесва, но ми се струва невъзможно. От една страна, пък си мисля, че е напълно възможно, но не мога да съм с него заради приятелката ми. Тя казва, че вече няма чувства към него, но я виждам как изтръпва, когато го види, и съм убедена, че още го харесва, а аз? Много страдам, искам да се самоубия,

но знам, че това не е решението.

Точно сега имам много проблеми, и не е само това момче, а и в училище, и само си обещавам, че ще започна отначало, но нищо не ми се получава, защото просто нямам сили, но и не мога да продължавам така, много страдам и когато си представя усмивката му, изтръпвам и ми става гадно, че не мога да го имам.

Може би за първи път се влюбвам така и искам да го кажа на някого, но няма на кого, защото ще нараня приятелката си, ако ѝ кажа, че сме влюбени в едно и също момче.

Искам да Ви попитам как да разбере дали той има някакви чувства? Няма да говоря с него за това, защото нещата са сложни.

Анелия, 17 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Анелия!

У Вас се „заражда“ едно вътрешно усещане като: „Ако

Продължение от стр. 1

не е мой, не знам какво ще правя, ще се самоубия!". Поемете дълбоко въздух и внимателно прочетете отговора ми.

Не е много трудно да разберете дали някой Ви харесва. Това донякъде е и интуитивно. Сигурна ли сте, че приятелката Ви вече не харесва това момче? Ако е така, тогава какво може да Ви спре да провокирате началото на една връзка между Вас и него? Недейте да си казвате, че няма да говорите с него, а защо просто не му се разкриете? Няма нищо лошо или срамно в това. Понякога човек осъзнава, че не може да пази в тайна чувствата си към някого вечно.

Представете си, че му го казвате. Нормално е и да се притеснявате от неговата реакция, затова е хубаво да имате придобити механизми за справяне в една ситуация, от която може да излезете и

наранена. Даже и да стане така, продължете напред.

Другият вариант е да се опитате да се сблизите с момчето. Имате ли общи приятели? Ако да, тогава бъдете по-често с тях например, за да сте и в една компания.

От друга страна, споделяте, че имате проблеми, които не са от любовно естество. Съветвам Ви да намерите „отдушник“, на когото да се доверите. Може да е дневник например - ето Ви един безпристрастен „слушател“.

Моят съвет е да осъществите директен контакт с психолог, за да продължите напред независимо какво ще се случи и да поработите върху нещата, които са проблем за Вас.

Автор:

психолог Мария Коева



СОЦИАЛНАТА ПСИХОЛОГИЯ ИЛИ КАК ВЗАИМОДЕЙСТВАМЕ С ДРУГИТЕ



както и това как
взаимодействието влияе на
емоциите и мисленето на
хората.

Един от ключовите аспекти на социалната психология е изследването на груповата динамика. Групите могат да имат различни форми и размери, като семейства, работни екипи, обществото и т.н.

Групите също така могат да имат различни нива на сътрудничество и конкуренция, както и да се основават на различни принципи на организация и управление.

Как социалната психология може да помогне за по-добро взаимодействие?

Социалната психология може да помогне да се разберат причините за определени форми на поведение в социалните контексти.

Например, може да се изследва как мисленето и емоциите на хората влияят върху техния начин на взаимодействие в работната среда или в обществото.

Социалната психология е наука, която изследва как хората взаимодействат помежду си. Това включва изучаването на причините за различните форми на поведение, които наблюдаваме в социалните контексти, както и взаимодействията между групи и индивиди.

Какво е взаимодействието в социалния контекст?

Взаимодействието в социалния контекст може да бъде много различно. То може да се основава на сътрудничество, конкуренция, компромис, конфликт и други форми на взаимодействие.

Социалната психология изучава причините за тези различни форми на поведение,

Продължение от стр. 3

Социалната психология също така може да помогне за изграждане на по-добри междуличностни отношения. Изследванията в областта на социалната психология показват, че ефективната комуникация, емпатията и уважението към другите са ключови за успешното взаимодействие с другите.

Например, за да се избегнат конфликтите, може да се научим да разбираме и да уважаваме различията във възгледите, ценностите и културните норми на другите хора.

Също така, да се насърчава сътрудничеството вместо конкуренцията, като се изграждат силни междуличностни отношения, които са базирани на взаимно доверие, уважение и подкрепа.

Освен това, социалната психология може да помогне да се преодолеят предразсъдъците и дискриминацията.

Изследванията показват, че предразсъдъците са базирани на негативни стереотипи и генерализации за другите хора

въз основа на техния пол, раса, етнически произход, религия и други характеристики.

Социалната психология може да помогне да се разберат причините за тези предразсъдъци и да се разработят стратегии за преодоляването им.

В заключение може да се обобщи, че социалната психология е важна наука, която ни помага да разберем как взаимодействаме помежду си в социалния контекст. Това ни дава възможност да се научим да изграждаме по-добри междуличностни отношения, да се преодоляват предразсъдъците и да се избягва конфликтите.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова



тълкуване на думите и постъпките на другите, културни различия и други.

Прояви на конфликти

Конфликтите могат да се проявят по различни начини - от дребни спорове и недоразумения до насилие и война. В зависимост от интензитета и дължината на конфликта, той може да има различни последици за хората и обществото.

Управление на конфликти

Управлението на конфликти е процес, който има за цел да се намали интензитета на конфликта, да се намери конструктивно решение и да се подобри взаимоотношението между страните. Начините за управление на конфликти варират в зависимост от типа на конфликта, като могат да включват медиация, преговаряне, арбитраж, компромис и т.н.

Причини за конфликти

Конфликтите могат да бъдат предизвикани от различни фактори, като различия в мненията, ценностите, интересите, стандартите и т.н. Конфликтите също могат да се дължат на липса на комуникация, неправилно

Продължение от стр. 5

Решаване на конфликти

Решаването на конфликти е процес, който има за цел да се постигне взаимно съгласие между страните и да се намери удовлетворително решение на проблема.

Решаването на конфликти може да бъде труден процес, който изисква много търпение, труд и умения за комуникация и преговаряне.

Конфликтологията може да бъде полезна в много различни социални сфери, като семейни конфликти, работни места, образователни институции, политически конфликти и други.

Тя може да помогне за подобряване на взаимоотношенията между хората и да спомогне за постигане на конструктивни решения на конфликтите.

Конфликтологията включва и изучаването на различни теории и модели за анализиране на конфликтите, както и различни методи за управление и решаване на тях.

Например, теорията на интересите и теорията на

взаимодействието са две от основните теории за обясняване на причините за конфликтите, докато медиацията, арбитражът и преговарянето са някои от методите за управление на конфликти.

Конфликтологията може да помогне за подобряване на взаимоотношенията и за предотвратяване на конфликти, като насърчава ефективната комуникация и способността на хората да разбират и уважават различните мнения и стандарти.

Това може да допринесе за по-добро функциониране на обществото и за подобряване на качеството на живот на хората.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова

ТЕХНИКИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА



Стресът е нормална емоция, която може да бъде полезна в някои ситуации, но когато става прекомерна, може да има отрицателни последици върху психическото и физическото здраве. Ето няколко техники за управление на стреса, които могат да помогнат при тревожност:

1. Дълбоко дишане:

Дълбокото дишане е проста, но ефективна техника за намаляване на тревожността. Намирането на спокойно място и замислянето за дишането може да помогне да се успокоите и да намалите напрежението.

2. Превъзходен сценарий:

Мислете за най-добрия възможен изход в дадена

ситуация. Това може да помогне да се почувствате по-уверени и да намалите тревожността си.

3. Упражнения за релаксация:

Те могат да помогнат да се релаксирате и да намалите стреса.

4. Минимизиране на стресови ситуации:

Може да помогне да се минимизират стресовите ситуации, като например организиране на времето си по-ефективно или намаляване на натоварването си. Разбирането на това какво ви довежда до стреса и кога се появява, може да бъде полезно за избягване на бъдещи стресови ситуации. Отделете време, за да подобрите организацията си и да решите проблемите си. Можете да си направите план за управление на стреса и го следвайте. Включете в него стратегии, които работят за вас и които можете да приложите, когато се почувствате тревожни.

Продължение от стр. 7

5. Спорт:

Физическата активност е ефективен начин за намаляване на тревожността и стреса. Бягането, плуването, карането на колело и други форми на спорт могат да помогнат да се управлява стреса и да се подобри настроението.

6. Среща с приятел:

Срещата с приятел може да помогне да се разнообразите и така да снижите тревожността.

7. Правилно хранене и отдих:

Правилното хранене и достатъчният отдих могат да помогнат да се подобри физическото и психическото здраве.

8. Внимавайте с напрегащите напитки:

Опитайте се да избягвате ненужното консумиране на алкохол или други вещества, които могат да увеличат тревожността.

9. Направете нещо, което ви удовлетворява и ви носи удоволствие:

Като например да се разходите, да четете книга, да гледате филм или друго. Това може да ви помогне да се отвлечете от стреса и да намалите тревожността си.

10. Освободете си време да се занимавате с неща, които ви дават удоволствие:

Като хоби или изкуство. Това може да помогне да повишите увереността си и да намалите стреса.

Важно е да се подчертае, че ефективните техники за управление на стреса и тревожността могат да се различават от човек до човек, тъй като всеки има свой начин на справяне с емоционалните си изпитания. Затова е важно да се експериментира и да се търсят тези методи, които работят за вас.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова



- Аз съм голям началник, командвам много подчинени. Ако пожелае, ще ти затворя ателието. Ако пожелае и дома ти ще срина и никой няма да ми потърси отговорност. Казва го жена с много болен вид. Жал ми е. В нея тече ледена река.
- Аз съм прах по кубинките на едно хипи на един безкраен път. И твоята власт не може да ме достигне. Аз нямам нито ателие, нито дом. Но ти се лъжеш, нищо не можеш да ми отнемеш, защото нищо не си ми дала.
- Няма такъв човек, на когото да не мога да създам проблеми.
- Грешка е да твърдиш, че ме няма, когато разговаряш.
- Аз никога не греша, аз съм голям началник.
- Не се страхувай от грешките си, прегърни ги. В играта на стъклени перли няма победител.
- Няма такава игра, в която да няма победител.
- В Африка, когато изгрее

слънцето зебрата започва да бяга, от страх, че ще я изядат.

- Майната ѝ, слабият е храна за силния и е редно да се страхува.

- В Африка, когато изгрее слънцето, хищникът започва да бяга, за да не умре от глад.

- Аз съм хищник и много добре знам удоволствието от лова.

- В Африка, когато изгрее слънцето, слонът се събужда, наслаждава се на изгрева и прегръща с хобота си своята женска.

- Слонът е голям!

- Не, той е достоен. Занаятчия с чест от света на миналите луни. И не дължи страх, знае какво може и как да го постигне. Слонът е любовта на Африка.

Жената си тръгна с намерение да отиде на сафари и там да убива слонове. Върна се след година. Една дама влезе в Ателието ми и се усмихна. След нея влезе нейният кавалер и подаде ръка. Представи дамата и нещата си се случиха, както е в реда на бала в Зимния дворец. И остави на тезгяха на духа един мъничък слон.

Автор: Иван Луджов



По едно време, то беше отдавна, търсех змей за трепане. В младостта си всеки иска да е герой на бял кон с красиво копие и венец над главата.

Но поколенията преди мен или бяха изтрепали всички змейове или ги бяха скрили. И понеже много неправда имаше тогава по земята, се сетих, че змейовете са се скрили, но не са изчезнали.

Неправдата побеждаваше и юнаците на бели коне бяха станали обикновени чиновници с папки.

И понеже се досетих, тръгнах към Майстора да ми

покаже как да намеря змей и да го позная. Гордо тръгнах, защото се бях досетил за нещо, даже подтичвах.

Мислех, че ще ме похвали, че ще ме срещне с погача или поне на прага. Защото вече знаех, че той знае за всичките ми досещения преди да се явят. И вървах.

Ателиетата ни са на две минути едно от друго. Но две минути могат и да са цяла вечност, ако на пътя е легнал змей и ако пътят се изплаши и завие в обратна посока.

И години наред аз вървах, а то беше, за да се смиря. И докато се смирявах и отново възгордявах, никой не ме срещна с погача, а неправдата все побеждаваше.

И една утрин, уморен и нещастен, седнах да си почина до една чешма. Изоставена и нечиста. Но водата беше смееща се. Защото чешмите са от хората, но водата е скрит змей.

И тя ми разказа, че неправдата побеждава, но не е победила.

И тъкмо мислех да поема отново по прашните пътища и от водата излезе дете. Вярно, загърнато с едни люспести крила, грозно и бедно.

И всички ми викаха, че това дете трябва да се захвърли на сметището, защото далече е от идеала на обществото и защото героите с папките бяха възседнали едни коне от един текст писан от адаша Йоан преди много години.

Но само конете бяха от този текст, а че неправдата побеждава, но никога няма да победи, беше пропуснато в модерното писание.

И замахваха с едни перодръжки, та да пратят люспестото дете на бунището. А то се сви в очакване на своята съдба.

Когато на пътя е легнал змей и си вървял години към Ателието и си видял всичката неправда и милост е сята в нивата, то веднага ставаш на щит. Всеки може да бъде копие и да пробощда. Но само змейовете могат да станат на щит.

И покрих детето и много удари понесох докато го

изнеса от сражението. И когато останах отново сам, него го нямаше.

Притиснал го бях толкова силно, че беше станало на сълза в ъгъла на окото ми. И през тая сълза виждах кой е Човек играещ и кой е обикновен чантаджия.

И тръгнах да се връщам. И се оказа, че съм пред вратата на своето си Ателие.

И една самодива ме чака за срещане. И едни таласъми копаят картофи и светът стана този, дето го обичам, сви се в стара земеева кожа.

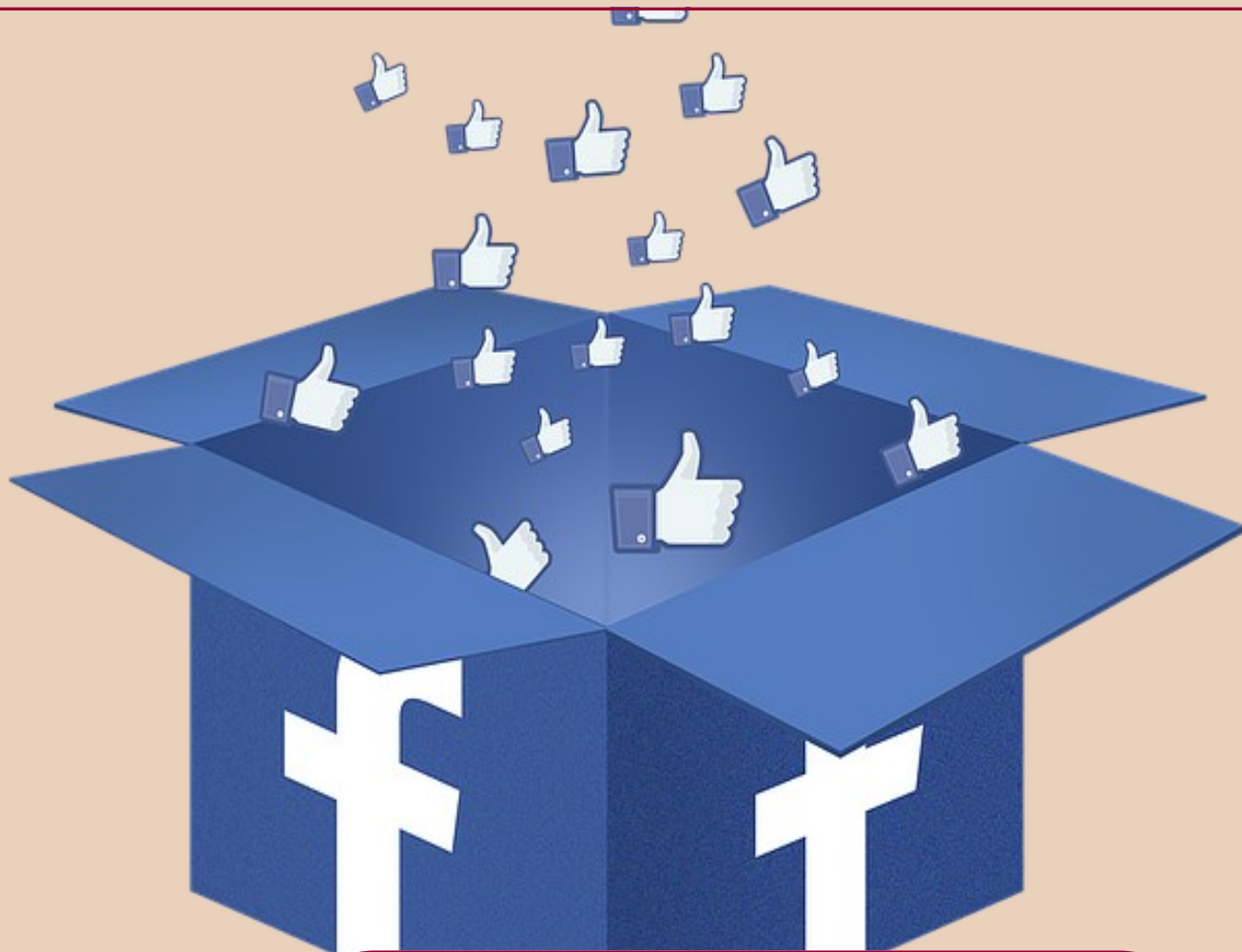
И самият св. Георги поканих да седнем на една софра. Защото през сълзата виждах и разбирах, неправдата никога няма да спечели.

Защото във всеки от нас е скрит змей. Храбростта не е да убиваш, а да е готовност да защитиш. Без значение от цената.

Автор:

Иван Луджов

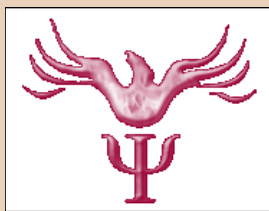
ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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 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-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/>

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/cnycanue-ncuxuka-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>