

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 7

Май 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Онлайн консултиране с психолог - митове и истини

Стр. 3 - Подражанието или как да не останем по-назад

Стр. 5 - За суеверието

Стр. 8 - Правилната употреба на "Не" при децата

Стр. 11 - Бие ме, значи ме обича?

Стр. 13 - За любовта, парите и още нещо

Стр. 15 - Рубрика: Въпроси към психолога



Онлайн консултиране с психолог - МИТОВЕ И ИСТИНИ



В миналия брой акцентирах върху това как протича една първа консултация с психолог. В кабинет. Разбира се, статията беше генерализираща и обхващаше най-важните елементи на консултацията поради простата причина, че всяка сесия е толкова различна, колкото и всеки клиент, който се обръща за помощ към психолог.

Освен директните психологически консултации, много ефективни са и тези онлайн. Голяма част от психолозите предлагат онлайн сесии посредством Skype или имейл например.

Когато обаче се заговори за общуване със специалист по този начин, хората често поглеждат с предубеждение. Защо? Защото

услугата, предложена така, няма да даде особен резултат. Защото липсва директният контакт. Защото от разстояние не могат да се уловят важни мимики и жестове и въобще - поведението на човека. Защото доверителната връзка психолог-клиент няма да се изгради. И още много други. Митовите относно онлайн консултирането са много - опровергани или не. Затова представям някои от най-често срещаните и тяхното опровержение.

МИТ 1: Всеки в интернет пространството може да се представи за психолог, даже и да не е такъв.

ИСТИНА: Поинтересувайте се за психолога, с когото сте избрали да работите. Най-вероятно информация за него ще намерите в сайта му или в страницата му в социалната мрежа. Там прочетете за неговото образование, професионален опит, допълнителни квалификации. Обадете му се, ако искате, за да дадете заявка за съвместна работа.

МИТ 2: Онлайн консултирането е „вятър на устата“.

ИСТИНА: Сесиите с психолог онлайн предоставят същото по

Онлайн консултиране с психолог – МИТОВЕ И ИСТИНИ

качество услуга, каквото дава и в кабинета.

Те са удобство вече за много хора, които живеят в друг/а град/ държава и нямат възможност да пътуват; защото се чувстват по-комфортно да споделят в обстановка, която им е позната (например вкъщи); защото по този начин се отпускат по-лесно и минава притеснението от „очи в очи“.

Онлайн консултациите също са конфиденциални. Ако психологът обаче прецени, че случаят е по-тежък, ще ви насочи към директна работа със специалист.

МИТ 3: Това, което ще ми кажат приятелите, мога да го прочета и в някой форум.

ИСТИНА: Приятелите (а и близките хора по принцип) трудно остават безпристрастни към вас.

Затова често техните съвети е най-вероятно да бъдат от сорта на: „Зарежи го/я, той/тя не те обича!“, „Това, което става с теб, е много зле! Вземи се в ръце!“.

Не забравяйте, че близките хора не са психолози. Когато работите

със специалист, той може да ви постави акцент, който да ви накара да се замислите за нещо, без вие въобще да сте го забелязали.

Да, обикновено онлайн консултациите във форуми за психология предлагат еднократна сесия, която е безплатна, но тя също е много добре насочваща към взимане на някакво решение (в зависимост от казуса). Последното важи и за консултациите по имейл.

МИТ 4: Онлайн консултацията може да се провали.

ИСТИНА: Досега не съм разбрала психолог да НЕ се е отзовал в уговорения час на онлайн сесията. Някои се притесняват да не би интернет връзката да спре или да е бавна.

За съжаление това са неща, които не зависят от психолога и клиента. Ако такова нещо се случи, веднага се назначава нов час за онлайн консултация.

Автор: психолог Мария Коева

Подражанието или как да не останем по-назад



Ех, страшно нещо е подражанието! Да бъдем обективни - всеки е подражавал или подражава на нещо. Било то на певец, актьор, моделът от корицата на списанието, съученикът от съседния клас... Нормално е - човек все се стреми да е това, което другият е повече. Нито ще му се подиграват, нито ще получи приза „задръстен/а“.

В нашето съвремие подражанието влиза с висока скорост. То може да се открие във всеки/а „по-готин/а“, както казах - модел, певец, „яката мадама от училище“ и т.н. Социалните мрежи също подпомагат да не се бяга от образа на „най-готиния, най-харесвания и най-великия“.

Когато отворите профила на някой приятел, виждате снимки тип „селфи, муцунка, леко присвити очи и стойка два варианта - или с ръка, поставена на кръста, или с присвит крак (характерно за момичетата)“.

Когато обаче отворите профила на втори, трети, четвърти, пети и п-ти приятел, виждате на снимките същите стойки, жестове, ПОДРАЖАНИЕ.

Как ще си правим „обикновени снимки“, като модата (не бих я нарекла дори такава, а по-скоро опити човек да е като останалите) е „кифленско“ държание, селфита, под които има някоя мъдра мисъл, и имитация.

Подражанието се наблюдава и под друга форма. Например - как онзи/онази ще е пушил/а марихуана, а аз не? Трябва да сме „в час“ какъв е ефектът на тревата, защото, ако сме в компания, в която повечето са пушили, какво ще разкажем ние?

Може да ни помислят за „задръстени“, старомодни и в крайна сметка е голям рискът да ни „отцепят“ от ГРУПАТА. Тя е важна

Подражанието или как да не останем по-назад

от гледна точка на това, че човек се идентифицира спрямо нея и за да се задържи там, трябва да е като останалите в нея. Затова понякога той може да направи неща само и само членовете на групата да не го „отритнат“.

Стремежът към притежание на нова и скъпа техника например същ е част от подражанието. Някак си не върви съседът да има последен модел телефон, нищо че го използва основно за „гъзария“, за да се похвали колко е добра камерата му и как е водоустойчив. А манията за това каква марка телефон ще има човек дори мисля да не я коментирам. Оказва се явно, че човек преценя що за стока е другият по марката на телефона.

Подражанието на нещо се наблюдава най-вече в тийнейджърските години. Тогава всеки търси себе си, с какво да се идентифицира (за втори път повтарям тази дума), накъде да се „насочи“, тогава е времето за експерименти и въобще търсенето на собствен стил.

По-нататък човек би трябвало вече да е улегнал, намерил посоката, в която иска да се движи, и да загърби малко по малко прекалената суета и вглеждане непрекъснато в околните, за да получи тяхното одобрение.

Да поразсъждаваме - доколко е полезно непрекъснатото сравняване с другите и стремежът към това човек да е такъв, какъвто те очакват да е? Доколко е конструктивно човек да бяга от истинския си образ, за да си създаде фалшив, но приемлив за обществото?

В днешно време все се говори за оригиналност, нестандартност, екстравагантност, креативност. Е, оригинални и нестандартни няма как да станем тогава, когато тичаме след стадото. Последните две понятия са свързани с първите две, така че все още сме много далеч от приемането на такива, каквито сме и спокойното „виреене“ в собствената ни кожа.

Автор: психолог Мария Коева

За суеверието



вмества. И въпреки всичко суеверието продължава да го има.

Все по-често се срещам с хора които отдават неуспехите си на уж направена магия или родово проклятие, на това, че някой им завидял и ги погледнал лошо, на черната котка минала пред тях и още, и още.

Единственото, което обединява тези хора е, че неискайки да поемат отговорност за успехите и неуспехите си, те прехвърлят тази отговорност на суеверията. Така се започва едно ходене по врачки, едно лудо пръскане на трудно спечелени пари, а нещата вместо да се оправят, се влошават, понеже енергията на човека отива не да си реши проблемите, а да търси причината за тях там, където я няма.

И в този ред на мисли ще се опитам да обясня защо магия и родово проклятие **НЯМА**, но в същото време действат и то безотказно.

Любимата ми героиня Баба Вихронрав на Тери Пратчет казва нещо такова: "Защо да го кълна, ако няма да ме чуе?!".

Суеверието е вярване в свръхестествени сили като двигател на събитията. По своята същност суеверието е предразсъдък, поверие, заблуда, че такива сили съществуват и могат да бъдат регулирани и повлияни. Проявява се в носенето на талисмани, правене на магии, избягване на числото 13, страх от черни котки и други подобни.

Аз имам черна котка у дома и освен, че ме спъва като ми се мота из краката, не ми е донесла нещастие - напротив, действа ми успокояващо.

В миналото, когато хората не са могли да си обяснят много от природните и физични закони е било логично да си суеверен, но сега във време на научен прогрес и високи технологии, някак не се

За суеверието

Това много добре илюстрира как тъй проклетия няма, но действат. Колкото и да кълнете някой, когото не харесвате, ако той не знае, че го кълнете, ще си живее живота мирно и щастливо, а вие си кълнете като си нямате работа. Но ако същият този някой чуе как го кълнете и е суеверен то... От там на сетне той ще свързва всяка беда със вашата клетва. Дори и да се спъне, ще мисли, че е поради клетвата.

В следствие на суеверието си и вярата, че клетвата ви действа, този човек ще започне да се изживява като жертва и самото му излъчване ще е на жертва. А човек с такова излъчване е логично да става системно жертва на обстоятелствата и на околните. И ето, че проклетия няма, но действат.

Нека обясня и как ако имате излъчване на жертва, ще ставате все по-често жертва на нечий капризи и интереси.

По семинари често давам следното упражнение:

Влезте усмихнати в магазин, в който продавачката е намръщена, поискайте каквото сте решили да купите, платете и пожелайте приятен ден. Ще видите, че вашето добро настроение и поведение ще

рефлектират върху намръщената продавачка и тя ще ви изпрати с усмивка.

След седмица или две (да ви позабравят) влезте в същият магазин, но гледайте продавачката да е в настроение и усмихната. Вие пък се дръжте като жертва. Поискайте да ви препоръча дребни сладки, че ще гостувате някъде, започнете да се триумите дали тези или онези сладки. Мърморете, че се страхувате да не се излъжете в избора си. Попитайте не просто дали сладките са в срок на годност, а дали не ви пробутва сладки с изтекъл срок и т.н. Просто се дръжте като мърмореща потенциална жертва и ще видите как усмивката на продавачката се стопява, започва да гледа на вас като на нещо гадно и досадно и нищо чудно в крайна сметка да ви пробута отвратителни сладки, с ако не изтекъл, то поне изтичащ срок на годност. И всичко това, защото сте си го изпросили с излъчването на вечната жертва.

След някой и друг ден посетете магазина, този път излъчвайки авторитет (за целта ще трябва и да се облечете подходящо с костюм примерно), дръжте се вежливо, но без излишни усмивки и разговори и

За суеверието

ще видите респекта в очите на продавачката.

Изобщо сценариите са много (на скандалния, на веселяк и т.н.) и целят да покажат нагледно, че както се чувствате и каквото излъчване имате, такова отношение от околните получавате.

Но да се върнем на клетвите и на излъчването на жертва.

Ако човек поддава на суеверията, вярва в черни магии, клетви и други подобни, когато изпадне в беда, няма да впрегне воля и ум в решаване на проблема, а ще изразходи цялата си енергия да се самосъжалява, че то така му било писано, омагьосан бил или го прокълнали. Съответно ще хукне по врачки и баячки да му уж развалят магията, ще почне да се жалва пред всичките си близки, че видиш ли му завидели и го прокълнали, затова сега в нищо не му върви. Ще се превърне във вечно хленчещ досадник, от който в един момент ще започнат да странят и най-близките му и... И накрая иди му обяснявай на този човек, че не е прокълнат, а сам си е причинил всичкото това зло.

Надявам се успях прилично да обясня защо проклетия няма, но действат.

А магия има!

Магия е Приятелството, което е до живот. И главната буква в Приятелство не е случайна. Не зная какво бих правила без приятелите си, които са ми такива още от детството.

Магия е раждането на дете. Магия е любовта. Магични са споделените мигове на щастие, красивият изгрев или залез, пълната луна, слънцето. Магия има в красива картина, хубава музика и във всичко прекрасно за очите и душата. Магията е нещо красиво което ни прави щастливи. Другото са просто суеверия.

Автор: водеща семинари
Цветана Вълчанова



Рубрика: "За нашите деца"

Правилната употреба на "Не" при децата



Наскоро станах свидетел на следната случка. На детската площадка три момченца играеха футбол. В един момент чух ужасен детски писък. Едно от децата явно беше ударено с топка през лицето и то така, че то легеше на земята и се гърчеше от болка, плачейки колкото му глас държи. Цялото му лице беше червено от удара. Най-едрото от децата явно се забавляваше много с неговата болка, до степен да продължи да цели с топката срещу главата му и да си позволява да го рита, както е паднало. Само острата ми забележка спаси пострадащото момче да отнесе още ритници.

Това, че не оставих развилнелия се необезпокояван да вилнее, обаче вбеси майката му. Нейните думи в защита защо да не му се прави забележка за нелепото поведение бяха: "Аз ги наблюдавам и проблем

не виждам. Те момчетата са си такива!"

Всъщност момчетата не са и не трябва да са такива. Когато някой е паднал на земята и плаче от болка, нормалното поведение не е да се приближим до него и да го ритаме зверски, а да се притечем да помогнем. Това е въпрос на възпитание от страна на родителя. Възпитание, което изисква сила от същия този родител да умее да казва "Не" на детето си, когато то се държи по неприемлив начин.

Често пъти се случва родителите да отглеждат деца, които никога през живота си не са чули думата "Не", каквато и нелепост да направят. Така родителите смятат, че осигуряват най-доброто за децата си и ги защитават. Дечицата им порасват и изведнъж се оказва, че започват да имат необосновани претенции и арогантно, дори жестоко поведение не само спрямо другите, но и спрямо собствените си родители.

Тогава родителите започват с въпросите: "Защо стана така? Нали всичко осигурявахме на детето? Какво му липсваше, та сега не ни уважава и за нищо не ни брой?"

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 8

Правилната употреба на "Не" при децата

Това, което липсва на наследника, е правилната употреба на думата "Не", с която да се очертаят границите какво и до къде е позволено и от къде насетне започват непозволените неща. Така се определя структурата на света за малкия човек. А когато има нещо сбъркано в нея, се получават неприятни последици при порасването.

Причината да се получава така е, че чрез липсата на забрана, се създава самозалъгване у детето, че е всемогъщо. От тук и че всички са длъжни да го търпят.

Пример от живота какво се случва, когато не се използва правилно думата "Не" може да бъде даден с танцьорката, която след употреба на наркотици и алкохол, потроши коли. Тя първо опита да натопа майка си за направената от нея щета. Демонстрира умения по манипулативност. Размина и се леко, отново с подкрепата на родителите. Но след като отново не получи правилното "Не", тя си позволи да удари безпричинно друго момиче в носа.

На такъв тип хора обаче манипулациите минават само пред мама и тати, а пред останалите са до време. Никой не е длъжен да ги

търпи и като правило не го прави. Това върви с определени последствия. Когато някой не е научен по лесния начин да се държи човешки с околните, го научава по трудния начин. Той може да включва и доживотен затвор в зависимост от степента на неизградените умения за социално взаимодействие.

Ето защо е важно да се знае кога думата "Не" трябва да се използва спрямо детето.

В началото "Не" се използва, за да се изгради навик за самосъхранение. Казва се "Не" всеки път, когато има някаква непосредствена опасност за детето. Например: "Не бъркай с пръсти в контакта. Не скачай от огромна височина. Не пресичай улицата без да се огледаш. Не изяждай едновременно 15 бонбона."

На следващ етап "Не" трябва да се използва за научаване на детето какви трябва да са междуличностните отношения. Например: "Не бъркай в очите на другарчето. Не го удряй и блъскай." Така детето се учи как не трябва да постъпва спрямо другите хора.

Думата "Не" трябва да се употребява и всеки път, когато се

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 9

Правилната употреба на "Не" при децата

забранява неприемливо поведение било у дома, на улицата или другаде.

Когато се употребява "Не" винаги трябва и да се обяснява на детето логичната причина, поради която се налага забраната. Малчуганът трябва да е наясно и да е осъзнал мотивите, поради които не трябва да прави нещо.

За да е ефективно въпросното "Не", освен разбираеми обяснения за какво е забраната, е необходимо и да са спазени следните допълнителни условия:

1. Да не се забравя и извхърля от употреба думата "Да". Когато думата "Да" не се използва, то детето израства в едно вечно напрежение и намразва за цял живот думата "Не". След това вече като възрастен човек, дарява на своите деца собствената си фантазия за вечното "Да", като никога не им забранява нищо, бъркайки се, че така ги защитава и им дава най-доброто. С което на практика им вреди. Нужен е баланс между "Да" и "Не", а не изпадането в крайности.

2. Не трябва да се отказва жестоко, садистично, съпроводено от насилие и вменяване на страхове и/или вина у детето. Правилно е,

както вече беше посочено, да има обосновка на отказа, направена така, че да е разбираема за детето. Гласът трябва да е спокоен. Ако това не се спази, тогава у детето се проявява огромна ненавист към родителите. Като порасне, в страха си да не предизвика у детето си същата ненавист, такъв човек отново става неспособен да каже "Не", когато е необходимо да го направи.

3. Нужно е винаги да се намира времето и да се вложат усилията да се казва "Не" по правилния начин. За целта следва да се вложи воля, да се прояви търпение и да се развие способност за справяне с евентуална агресия към забраната от страна на детето.

В заключение може да се обобщи, че именно "Не", употребено балансирано и редом с "Да", е начинът да се възпитава и да се покаже истинската родителска любов. Всичко това ще даде чувство на безопасност на детето и ще го научи на правилната оценка на света и другите, което пък от своя страна ще го направи успешен възрастен човек.

Автор: психолог Людмила Боянова

Рубрика: "Как да се справя"

Бие ме, значи ме обича?



Напоследък в медиите се зачести споменаването на жени, които са имали несполучлив избор на мъже за свои партньори. В резултат кои от жените са тежко пострадали физически, кои са заляти с киселина и дори се стига до показни разстрели, до убийство с нож, даже пред очите на децата. Всичко това е сигнал за крещяща необходимост от информация как да се избягват мъжете насилници. Веднъж разпознати, жената не е длъжна да създаде връзка с тях.

На първо място важно е да се осъзнае от самите жени, че те са неприкосновени и не може да бъдат удряни по никакъв повод. Че удрянето не може да бъде "по изключение", нито на основание "без да искам, от изпуснати нерви". И че в никакъв случай онзи, който удря, не го прави от любов. Иначе черният виц за боксьорите би бил истина, а той гласи:

Попитали радио Ереван:

- Истина ли е, че всички боксьори са хомосексуални?
- Защо задавате такъв въпрос?
- Че как защо?! Бият се, значи със сигурност се обичат!

Трябва да се знае, че вероятността да се промени нещо у насилника е толкова малка, че не си заслужава рисковете.

Ето някои от признаците, по които може да се разпознае, че мъжът е склонен към насилие:

Злоупотреба със спиртни напитки и/или наличие на други зависимости (наркотици, хазарт)

Тогаво трябва да се наблюдава нивото на агресивността. Ако мъжът почва да става раздразнителен, да търси и предизвиква скандали, дори демонстративно да се сбие с някой, тогава жената трябва сериозно да се замисли, защото тя може да се окаже следваща удобна жертва в списъка му за скандали и пребиване.

Приятелски кръг

Ако основната ценност на приятелите на мъжа е омразата, имат склонност да се хвалят кой и за какво биха пребили и подобно,

Бие ме, значи ме обича?

това е още един сигнал за опасност. Особено ако се добавят и описания за "мястото на жената", което включва третирането и като прислужваща робиня. Още по-лошо става, когато и интелектът на мъжа и на приятелите му е видимо нисък. Но може и мъжът да е умен и въпреки това да е насилник.

Отношение към други хора

Ако се държи високомерно, невъзпитано, показва неспособност да приеме собствените си грешки и да се извини, постоянно обвинява другите, то жената няма какво друго поведение да очаква да бъде проявено и спрямо нея самата.

Несполучливи връзки с жени

Ако мъжът не спира да говори колко са изцяло виновни все бившите му жени за всичко и колко той е света вода ненапита, значи нещо не е наред. Особено, ако бившите му жени са го зарязвали, а не той тях. Вероятно им е дал предостатъчно основателни причини да избягат от него.

Тези критерии, изброени по-горе са най-общи и не изчерпват всичко. Важно е обаче като се открие, че даден мъж е способен на насилие, да се вземат мерки. Понякога жената е твърде търпелива или се бърка, че може да се справи с проблема и се стига до брак, до

родени деца. До много нещастие за нея и за децата. Нужно е да се реагира и да има поставяне на точка, преди да се е стигнало до някоя от описваните в медиите крайна развръзка.

Как да се постави край

Колкото по-рано се постави край, толкова по-добре. В противен случай агресорът с времето свиква да третира жената, често пъти и децата си, като своя лична боксова круша и съвсем не е съгласен да се раздели с удобството да продължава по стария начин. Не трябва да има заблуди, че той "после съжалява". Всъщност не съжалява, а манипулира. Вредна мисъл е и гласящата: "Ама как тъй децата ще растат без баща?". За децата е много по-лошо да растат с такъв баща, осакатява психичното им развитие.

Напускането на мъжа-насилник трябва да стане внимателно планирано.

При необходимост, можете да се възползвате от консултация със специалисти чрез горещата телефонна линия за хора, пострадали от насилие 02/981 76 86 към Фондация "Асоциация Анимус".

Автор: психолог Людмила Боянова

Рубрика: "Повод за размисъл"

За любовта, парите и още нещо



В днешно време момичетата търсят гадже с пари и скъпа кола, момчетата се сърдят, че момичетата били комерсиални кучки, но и те се оглеждат за гадже с богати родители, по възможност със собствен бизнес и...

И се замислям къде отиде любовта?

Понеже общувам с много млади хора реших да поразпитам.

Задахдох въпрос на една девойка, която видимо не е щастлива във връзката си, защо продължава да е с това момче като нито го обича вече, нито е щастлива, понеже той гледа на нея като на даденост?!

Отговорът и беше, че първо не е сигурна, ако завърже друга връзка, дали ще се получи, а това момче и е "сигурно", пък и тя не иска да е сама. След това бил заможен и можел да я издържа. В заключение

каза, че ще прекъсне тази връзка, ако намери друг, който е богат и си струва риска. Направо ме втрещи.

Попитах я защо очаква мъжът до нея да я издържа и какво ще прави, ако се съберат, имат деца и той по една или друга причина остане за дълго без работа и доходи.

Момичето се втрещи. Започна да пита как така мъжът и ще остане без работа и как без доходи? Ами така. Може да се разболее, може да го съкратят - всичко може.

Реших и да се поинтересувам, ще зарече ли бащата на децата си, само защото вече не е богат? Тя онемя. Просто нямаше готово решение на проблема.

Друга девойка пък избира гаджетата си според каква кола карат и после се чуди защо я зарязват. Ами зарязват я в момента, в който разберат, че са избрани според колата, а не поради лични качества.

Синът ми и компанията му пък щели да си търсят жени, дето да работят и да внасят и те пари в семейния бюджет. Това добре, но когато ги попитах те в състояние ли са да издържат работещите си жени 2-3 години, докато същите са

Рубрика: “Повод за размисъл”

Продължение от стр. 13

За любовта, парите и още нещо

по майчинство, понеже то парите, отпускани от държавата на майките и за памперси не стига, а бебето се нуждае и от храна, и от дрехи и онемяха. Аз ги питам къде са тръгнали да мислят за жена и деца, като не са в състояние да издържат семейство?!?

Друго, което ме впечатлява при порасналите ни вече деца е, че много бързо се отказват от дадена връзка при първата пречка.

Харесват се, събират се и при първият проблем вече са разделени и търсят друг партньор.

Зададох въпрос на такива едни младежи техните родители така ли правят - при всеки скандал и

проблем ли се разделят и от къде аджеба са го видели това нездравоведение?!? А те милите вдигат рамена и не знаят какво да кажат.

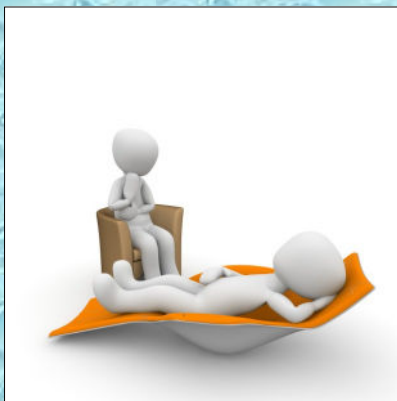
Според народната мъдрост, когато започнеш да не разбираш поведението на младите, значи остаряваш.

Сигурно остарявам, но все още вярвам в любовта за цял живот, в това, че семейството е всичко и ме боли, че децата ни сякаш вече не ценят неща като семейство, любов, приятелство, щом при най-малкия проблем се отказват и от трите.

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:

Издател, 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/psihika.spisanie/>

[psihika.spisanie/](#)

Linkedin

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

[psihika-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik71x>