

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 8

ЮНИ 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

- Стр. 1 - Отпуск, слънце, море... И още нещо...
- Стр. 3 - Подпомагане на развитието на детето през лятото
- Стр. 5 - Да си организираме времето правилно
- Стр. 7 - Внимавай какво си пожелаващ
- Стр. 9 - Ониронавтика - изкуството на осъзнатото сънуване
- Стр. 11 - Психолозите отговарят на Вашите въпроси
- Стр. 14 - Рубрика: Въпроси към психолога



Отпуск, слънце, море... И още нещо...



Лятото настъпи! Много от вас са чакали цяла година, за да излязат в заслужен отпуск и да се отдадат на пълноценна почивка.

Натоварването през годината е голямо, стресът допълнително допринася за изпадане в меланхолия и нямате търпение да се „изолирате“ от служебните задължения и сивото ежедневиe.

Сега е моментът, в който да се отдадете на „нищо не правене“. Сутрешната аларма е вече само спомен, бързането е заменено с лежерно отпускане в леглото и най-важното - нямате планове, а всичко решавате на момента - кога ще се събудите, дали ще отидете на плаж, дали ще гледате телевизия и т.н.

Някои не успяват да се насладят на отпуската, защото и по време на нея отново мислят за работа, за ангажиментите, които им предстоят, за дейности, които не са успели да свършат...

Понякога е наистина трудно човек да се откъсне от работния процес, още повече, ако има неща, които го тормозят. Но едно е сигурно - по този начин се нарушава нервната система (плюс почивката) в мисли, които могат да бъдат спестени.

И за да не отиде отпуската по дяволите:

1. Обещайте си, че няма да мислите за работа, проблеми, кофти колеги.

Сега е „вашето“ време (в интерес на истината е само ваше), което да организирате както пожелаете и да правите това, което ви доставя удоволствие.

Знаете, че хубавото прекарано време минава бързо, а какво остава за отпуск, който и без това взимате веднъж годишно!

Отпуск, слънце, море... И още нещо...

2. Не допускайте грешката от „нищо не правене“ да не се измъкнете цял месец от леглото и да пропилиете почивката си.

Разхождайте се, тренирайте, ходете на плаж, организирайте парти... Както казах, сега разполагате с цялото време на света! Иначе е голям шансът да ви споходят мрачни мисли.

3. Имайте предвид, че и дългото „нищо не правене“ не е ОК.

По принцип, когато човек няма какво да прави, започва да мисли неконструктивно, да се занимава с неща, от които няма полза и наврежда на себе си.

Представете си един човек без работа, който по цял ден „хайманосва“, чуди се какво да прави и живее ден за ден. Не е приятно, нали?

4. Ако имате възможност, излезте от града и заминете на море, планина, къмпинг.

Имате на разположение цяла година да наблюдавате трафика по пътищата и да се чудите как да се разминете с някоя тълпа.

5. Ако отново имате възможност, взимайте си отпуск по няколко пъти през годината.

Не е необходимо да „изгърмите“ всички дни на веднъж и после, ако наистина ви се наложи да отсъствате от работа, да изпаднете в неудобна ситуация.

А и по този начин си осигурявате почивка на определен брой интервали от време, което може да ви обещае по-голяма работоспособност от ваша страна.

Желая ви лято, изпълнено с незабравими моменти!

Автор: психолог Мария Коева



Подпомагане на развитието на детето през лятото



Именно през периода на лятото се забелязва как децата много се изменят на психично равнище. Ето защо е важно това време да бъде оползотворено максимално добре за малчуганите.

Има няколко важни момента, на които психолозите редовно съветват да се обърне внимание:

1. Важно е детето да се научи да почива и да се наслаждава на почивката.

За никого не е добре да работи постоянно нон-стоп. Такова нещо е вредно за здравето. Да се почива по правилния начин е въпрос също и на семейно възпитание от най-ранна възраст.

Според психолога Виктория Чал - Борю, хубаво е детето да вижда как родителите планират отпуската, избират къде да се почива, стягат куфарите.

Препоръчва се възрастните да разговарят за това с детето, за да се научи, че целият процес изисква планиране и внимание.

2. Необходимо е детето да е активно и да изкарва много време на свеж и чист въздух.

Активността на свеж и чист въздух е нещо, което то не получава в достатъчно количество по време на учебната година, заради ангажиментите си с учебния процес.

В същото време това е важно не само за психичното му развитие, а и за цялостното му израстване и доброто здравословно състояние.

Така се натрупват от една страна специфични умения чрез процеса на играта, които водят до израстване на психично ниво. А от друга страна топлите летни слънчеви лъчи набавят така важния за всеки човек витамин D, който играе важна роля за поддържането

Подпомагане на развитието на детето през лятото

на здравето, костите, мускулната сила и други.

3. Трябва да се остави възможност на детето да ползва повече самостоятелност.

Лятото е моментът мъникът да експериментира, да бъде откривател, да се научава под родителски контрол постепенно да взема самостоятелни решения и да преценява кое е добро и лошо, какво е това последици. Все важни неща, без които няма да се оправи в света на възрастните, към който се приближава с всяка изминала година.

4. Нужно е да се осигури на детето възможност за живо общуване.

В съвременна България вече са прекалено много предложенията за летни езикови или други видове обучения, които са в състояние да запълнят почти целия ден на подрастващите. Те обаче лишават от живото общуване, а това води до неизградени умения за социализация.

Казано с други думи, от многото курсове, детето може да се окаже в

ситуация, при която не се научава да създава приятелски отношения с връстниците си. А без приятели светът е мрачен.

Затова е необходимо през лятото детето да бъде оставяно да създава приятелства, да лудее, да пада и става и просто да бъде дете.

Спазването на тези препоръки ще даде онази свобода на детето, която ще му позволи да се развива и да има едно пълноценно и щастливо детство.

Автор:

психолог Людмила Боянова



Рубрика: “Как да се справя”

Да си организираме времето правилно



В забързаното ежедневие, в което живеем, често се оказва, че трябва да направим няколко неща за определен период от време и да се справим перфектно с тази бойна задача!

Всичко започва от сутринта - досадното ранно ставане, приготвяне за работа, а после и самата работа, излизане, прибиране, домакински задължения и е дошло време за сън... А ако в картинката има и деца - натоварването е двойно повече!

Да си организира човек времето е наистина трудна мисия, която обаче съвсем не е невъзможна.

Някои си разпределят задачите за деня в бележник-органайзер, т.нар. to-do list (или task list), други си нагласяят аларма на телефона, а на трети те (задачите) просто са им в главата.

Колкото и да се стремите да правите нещата перфектни, няма как да достигнете до съвършенство. Но

може да намерите златната среда, в която хем работата да не ви куца, хем децата да са щастливи и доволни (въпреки че това понякога е вече мисия невъзможна), хем вкъщи да е подредено и хем да остане капка отдих и за вас.

Звучи сложно отстрани, но ако следвате някои важни правила, няма да имате проблем да си прекарвате дните без излишно напрежение:

1. Отбелязвайте задачите, които трябва да свършите за следващия ден, преди лягане.

Както казах, няма значение как ще си ги разпределите, стига да ви е практично и удобно. Бележник-органайзер, записки в телефона, аларма или просто ги запомнете.

Най-добрият вариант е да номерирате списъка от задачи, като започнете от първата НАЙ-ВАЖНА и завършите с последната НАЙ-ВАЖНА.

Рубрика: “Как да се справя”

Продължение от стр. 5

Да си организираме времето правилно

2. Отмятайте всяка приключена задача.

Продължавайте да следите в списъка докъде сте стигнали.

3. Ако с някоя от задачите не успявате да се справите сами, помолете близък човек да ви помогне.

Например - имате да свършите нещо важно, но в този момент трябва да се грижите и за децата. Мисля, че няма да е проблем, ако ги оставите при баба им и дядо им за няколко часа, докато сте готови.

4. Препоръчително е в листа за задачи да отбележите също и „почивка“.

Отделяйте време за себе си и вашите хобита и интереси. Излизайте с приятели. Или просто се наслаждавайте на времето, което е само за вас. По този начин имате възможност да преосмислите нещо, което ви вълнува, да спортувате, да слушате музика, да почетете книга...

5. Не се натоварвайте с излишни дейности, ако не са ви належащи.

Ако някоя задача може да бъде отложена за друг ден, не пренатоварвайте ежедневието си.

Запомнете - целта, която трябва да следвате, е как да организирате ежедневието си така, че да ви остане време и за почивка (върнете се на точка 4, ако е необходимо).

6. Не забравяйте пълноценния и достатъчен сън.

Вие сте само човек, а не робот. А за ваша информация - при хората, които спят по-малко от 6 часа, има по-висок риск от професионално прегряване, което води до по-ниска продуктивност в работата.

7. Преди лягане, набележете задачите за следващия ден.

И отново - следвайте инструкциите и спазвайте процеса.

Автор: психолог Мария Коева



Внимавай какво си пожелаваш



Забелязали ли сте, че всички искат, ама искат сега - веднага и ако може за вчера. Какво обаче точно искат?! Ако ги попитате, ще се окаже, че не знаят точно, но продължават да искат и го искат неистово. Даже са готови и на бой или най-малкото на скандали. Особено, ако им кажете, че те всъщност не знаят какво искат и държанието им е инфантилно.

Съгласете се, че такова едно поведение от околните, особено, когато е насочено към вас, е много неприятно и късащо нервите. Тък те нервите ни, не са за един ден и трябва да се пазят.

Чудих се дълго как да се справям с такива елементи, които хем искат нещо, хем не знаят какво и в крайна сметка си го изкарват на мен. Накрая реших вместо да влизам в безсмислени спорове, да накарам околните сами да се осъзнаят, че не

знаят какво искат. За целта минах на принципа "Внимавай какво си пожелаваш, че може да реша да ти го дам".

Така започнах да се изживявам като лампата на Аладин и се забавлявам страхотно вместо да се ядосвам и да хабя нерви.

Нека ви разкажа за няколко такива ситуации край мен.

Колега, който ми е пряко подчинен (аз му възлагам задачите), нещо му накупяло и докато му кажа какво трябва да свърши, се разкрещява насреща ми, че не съм му шефка, няма аз да му нареждам и ще прави каквото си поиска.

Реших да не отвърщам на крясъците му със същото, а само се усмихнах и казах: "Внимавай какво си пожелаваш".

Веднага след това тихомълком се заех да свърша неговата работа и продължих със своите и неговите задачи понеже няма как да свърша моята, без да свърша и неговата.

По едно време той се успокои и идва и ме пита защо върша и неговата, вместо да му кажа какво да прави.

Внимавай какво си пожелаваш

Отговорих му, че нали според него не съм му шеф, следователно и не мога да му нареждам и продължих нещата по старому.

Той вече нервен, пак се развика, че то така не се работело, аз не съм му казвала какво да прави и той не можел да работи и т.н. и т.н. Дори заплаши, че ще се оплаче на главния шеф от мен.

Помъчих го така 15-тина минути и го попитах с най-невинния тон: "Добре де, ти сутринта ме овика защо ти казвам какво да работиш, сега ме овикваш защо не ти казвам какво да работиш. Аз как да ти угодя на теб? Казах ли ти да внимаваш какво си пожелаваш, че току-виж съм ти го дала? А сега върви се оплаквай на когото искаш."

От този момент насетне колегата е много внимателен в исканията си към мен и работата върви нормално и без викове и крясъци.

Един от моите шефове нещо беше ядосан и точно в този момент аз го питам как да реша даден проблем.

Той обаче в яда си ми казва, че това не е моя работа, а негова и да не си вра носа там където не трябва.

Ами... "Внимавай, какво си пожелаваш".

Само след няколко дена ме кара да оправя подобен проблем и вече настроен да ми обясни как, но...

Казах му, че той сам е пожелал това изобщо да не е моя работа и следователно му остава да си го реши сам.

Последвах извинения от негова страна и нещата се оправиха. Но и сега като се срещнем, той ме поздравява с думите: "Внимавай, какво си пожелаваш."

За мъжа ми и сина ми няма да ви разказвам колко са патили от моето: "Внимавай, какво си пожелаваш", но те вече много мислят преди да решат какво искат.

Надявам се ви развеселих с моите истории.

До следващия път!

Автор:

Водеща семинари

Цветана Вълчанова

Ониронавтика - изкуството на осъзнатото сънуване



Ониронавтиката идва като име от гръцкото *oneiros* - сън, а занимаващите се с това се наричат ониронавти или будно сънуващи, или просто хора, които могат да имат осъзнати сънища.

Терминът "осъзнатото сънуване" (ОС) е използван за пръв път от холандския психиатър Фредерик ван Еден (1860—1932).

Парапсихологът Кейт Хеърни потвърждава лабораторно, че наистина е възможно да се сънува осъзнато, като в последствие доказателствата за това са давани и от различни учени по целия свят. С изследване на осъзнатото сънуване се занимава и The Lucidity Institute.

В лабораторни условия измервателните уреди отчитат, че хората наистина спят и през това време чрез своеобразна морзова азбука чрез движения на очите

предават съобщения за естеството на своите сънища или резултатите от поставените им предварително от учените задачи. Например да броят на сън, да умножават числа. Така е установено, че на сън хората може правилно да смятат, но образите, които мозъкът им създава по време на сън, не притежават тази способност.

Изследвания са правени и на взаимовръзката между сънищата и творческите способности, също и на принципите, по които се създават образите по време на сън от мозъка и много други неща.

Главното направление на ониронавтиката се състои в намирането на техники, с помощта на които да се развива и контролира собственото осъзнато сънуване.

Сред видните изследователи се нарежда терапевтът Паул Толай. Той създава т.нар. отражателен способ, който да спомага за предизвикването на осъзнати сънища.

Според Толай, при прилагането му първият осъзнат сън идва при някои хора в рамките на три до пет седмици.

Ониронавтика - изкуството на осъзнатото сънуване

И това е само началото на всички неща, които може да се правят по време на осъзнат сън.

Отражателният способ се състои в следното: човек трябва да се запитва периодично през деня какво би искал да сънува през нощта, да си представя интензивно картините от желания сън, да тренира редовно въображението си.

В началото, според терапевта, хората имат опростени идеи, като например да преминат през стена, да летят или да срещнат някой свой познат. На онези, които имат идеята да се срещнат с някой познат, се препоръчва не само да го пожелаят, а да си представят как го срещат примерно на улицата.

Имало и такива хора, на които нищо не можело да им хрумне като идея за сън или твърде бързо се отказвали и съответно не постигали никакви резултати. Причината е, че именно намерението за съня е ключово.

Специалистите съветват да не се прекалява с желанието на всяка цена и често да се сънува осъзнато, тъй като това може да има обратен ефект. Така вместо приятно сънищно изживяване, да се предизвика кошмар. Това се дължи на факта, че сънищата имат

специална роля за правилното функциониране на човешката психика и като всяко нещо, с тяхната насилствена промяна от съзнанието, не трябва да се прекалява.

Ониронавтиката намира широко приложение в сферата на психологията. Чрез нея не само се разкриват механизмите на съня, но и успешно се прилага за справяне с кошмари и преживяване на травми от миналото.

Това се постига чрез волево направляване на собственото поведение по време на сън със същата прецизност сякаш човек се намира в будно състояние.

Така се дава възможност включително по време на сън да се питат появилите се образи и фигури какво представляват и те да разкрият сами своята същност. Подобно нещо е от голява полза за последващ анализ и внасяне на корекции в поведението.

Ониронавтиката дава огромно поле за самоусъвършенстване, което я прави изключително полезно и приятно занимание, подходящо за всеки.

Автор: психолог Людмила Боянова

Психолозите отговарят на Вашите въпроси



На редакционния e-mail на списание "Психика" получихме следното запитване от наша читателка във връзка с рубриката ни "Въпроси към психолога":

"От много време насам изпитвам огромни проблеми с ревността. Постоянно ме преследват мисли, че моят мъж прекарва голяма част от времето си с друга жена, а мен ме лъже! Често пъти се караме за това! После съжалявам, защото си давам сметка, че съм му крещяла без да имам реално основание. Страхувам се, че накрая ще се разведем, защото мъжът ми няма да издържи на моите постоянни скандали. Не мога да се спра. Какво да правя?"

Ани, 29 години

Ние отговаряме:

Ревност обикновено не се появява внезапно на определена възраст спрямо даден човек. В

повечето случаи тя се открива да действа много по-рано и ако не се вземат никакви мерки, е в състояние да съпровожда човек по време на целия негов живот.

Възможно е първоначално да са били ревнувани родителите за тяхното внимание, после приятелките, а накрая и мъжете. Чувството може да е наистина много унищожително не само що се касае до взаимоотношенията с другите, но и по отношение на самия изпитващ ги.

Това е много неприятно и поставя понякога в наистина непоправими ситуации. За да се реши проблемът, е необходимо да се намерят по-дълбоките причини за него и да се работи за тяхното отстраняване. Така накрая ще се стигне и до момента Сега, в който ще се спре ревността към настоящия мъж.

Основните по-дълбоки причини за ревността може да бъдат следните:

1. Недоверие към хората.

То обикновено е заложено в ранните години и е свързано с тежко преживяване на някоя лъжа или предателство. Може да става въпрос дори за първата година от

Психолозите отговарят на Вашите въпроси

живота.

Вече на по-късен етап човек е загубил вярата си в околните и не може да им се довери, поради травмата от лъжата, страх от преживяната собствена уязвимост, които могат да породят много ответни реакции в поведението.

Една от тях е необоснованата ревност към тези, на които се държи и постоянното очакване, че ситуацията с предателството ще се повтори и е нужно да има защита от чувството на собствената уязвимост.

Недоверието към хората трябва да се преодолее, за да може да се продължи напред. В противен случай кръгът се затваря и започва един ужасен живот, в който постоянно от всеки се очаква кога ще се превърне в предател. Това отравя в зародиш всякакви взаимоотношения.

Води до намиране на предателства там, където те не съществуват чрез придаване на умисъл за постъпки на околните, които са извършени съвсем случайно и без умисъл.

Помага цялостното преразглеждане на отношенията с околните и на начина, по който те се градят.

2. Семейно възпитание.

Възможни са два варианта.

Единият вариант е, когато едно дете израстне с усещането, че братът или сестрата са по-обичани от родителите, това може да прерастне в състояние на ревност, първо към брата, сестрата, после към родителското внимание и накрая и към околните, в частност към любимия човек.

Другият вариант е, когато родителите твърде много са акцентирали при възпитанието на детето, върху неговите недостатъци. В резултат то всякак се е опитвало да угоди, но никога не е успявало или твърде рядко е успявало.

Особено остро протича този процес, когато е замесено постоянното сравнение с други деца. Така се насажда чувство на обида, което прераства в желание да се получи от околните или от любимия човек цялото внимание и страх, че някой друг ще го отнеме. От там и ревността.

В тези случаи е необходимо да се осъзнаят реалните причини и да се даде възможност на психично ниво да се надрасте травмата. Това трябва да е съпроводено от внимателно обмисляне на всяка

Психолозите отговарят на Вашите въпроси

мисъл, водеща до ревност.

Може да се избегне скандал, като се направи анализ на мисленето и ако няма реална причина за ревността, да се спрат мислите за ревност още в техния начален етап, без да се стига до скандали.

3. Пренос.

Може да възникне пренос, когато житейският опит включва да се види как някой е изменил на друг.

Примерно бащата е изневерил на майката. Или приятели са извършили съвсем реално предателство.

Това е травмирало неукрепената детска психика. В резултат на по-късен етап се къса нишката в доверяването и отново се стига до частта с ревността.

Редът за справяне е отново като се работи върху преживяванията от този период и се надраснат на психично ниво. А след това се изработи нов мироглед и ново отношение към любимия човек.

4. Негативен личен опит.

Обикновено касае минал период, в който някой бивш е наранил тежко с постъпките си на съвсем реална изневяра.

На база на този негативен опит човек се озовава в ситуация, сравнима с родната поговорка: "парен каша духа".

Всъщност не е нужно всеки следващ да бъде наказван за прегрешенията на предишния, защото така се съсипват иначе хубави взаимоотношения и се руши стабилността на връзката.

Важното при създамата се ситуация е: Успокойте се и не бързайте да вдигате скандали на Вашия мъж. Работете върху своята промяна бавно и стъпка по стъпка.

Първоначално изяснете причината за своята ревност. Отчетете опита си от предишните ви приятелски взаимоотношения, отношенията Ви с родители, братя, сестри, отношенията Ви с предишни мъже.

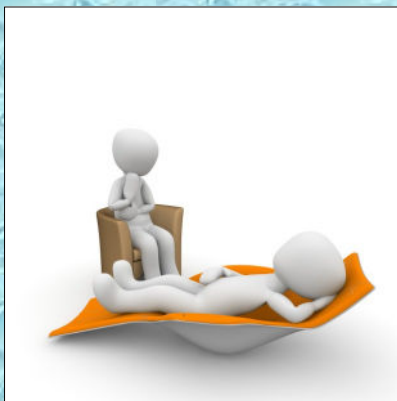
След като установите къде е проблемът, едва тогава започнете да се борите за промяна.

Не забравяйте, че крайната цел е спасяването на настоящата Ви любов, която е все още жива!

Пожелаваме Ви успех!

Екипът на списание "Психика"

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 (преводачески, 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>