

# Ψ

# Посока

Е-списание за психология

Брой 13

месец септември

## Екип:

- **Анелия Дудина:**  
дизайн, материали,  
организация
- **Людмила Боянова:**  
материали,  
организация
- **Манол Манолов:**  
материали,  
организация

## Съдържание

Мъдрост, вяра, 2  
надежда и  
любов

За депресията и 3  
още нещо...

Алкохолът 4

Волфганг 6  
Кьолер

За слуховете 7

Тест - Познания 8  
по психология

Занимавки 10



Венета Митева - победител в конкурса

"Моето възприятие за лято"

## МЪДРОСТ, ВЯРА, НАДЕЖДА И ЛЮБОВ



*“Изгуби ли човек вярата си,  
губи и равновесието си” -  
П. Дънов*

*Ако си загубил  
пари си изгубил  
малко, ако си  
загубил приятел  
си изгубил много,  
ако си загубил  
надежда си  
изгубил всичко...*

# Полезно

Съвсем скоро отмина един от най-красивите и изпълнени със смисъл християнски празници на светиците Вярата, Надеждата и Любовта, и майка им – света София. В предишния брой поговорихме за мъдростта, нека сега обсъдим нейните „дъщери” – вярата, надеждата и любовта. Те присъстват в живота на всеки от нас, учат ни и ни правят успешни и справящи се.

Какво е вярата? За много хора тази дума се свързва с църковното, с вярата в Бог. Но всъщност би било правилно всеки да има правото да вярва в каквото пожелае. Да, аз вярвам в съществуването на свръхсила, но не бих искала някой да ми казва как да я наричам. Аз мога да измисля друго име за нея, което дори не съм длъжна да оповестявам. Но това не ме прави по-малко вярваща от когото и да било друг. Аз вярвам в собствените си възможности, вярвам в наличието на доброта (повече или по-малко) у всеки човек, вярвам в това, че ти, който четеш това сега, си се замислил за онова, в което вярваш.

И то може би е различно от онова, за което писах аз досега, може би не е същото и в което вярват голяма част от хората, но това няма никакво значение. Защото ти вярваш и това е важното в този момент...

Кога за последно вдъхна надежда на някого или обнадеждиха теб? Надеждата може да се роди като резултат от приятелство, нея може да я породят една мечта, може да се появи и когато имаме усещането, че вече сме изгубили всичко останало в живота си. Тя също така лесно може и да умре – надеждата ни може да бъде убита от други хора или от нас самите. Но когато умре една надежда, на нейно място винаги се появява следваща. Защото човекът е устроен по такъв начин – надеждите в живота му, дават смисъл за неговото съществуване.

За любовта е писано много и винаги има какво още да се напише... Казано е: „Ако имаш любовта, не ти трябва, да имаш нищо друго. Ако нямаш любовта, няма значение какво друго притежаваш.” Любовта е като вярата – сам можеш да избираш към кого (или

какво) да я изпитваш. Обичта е постоянството на любовта и тя може да бъде насочена към любимия ни човек, към знанието, към природата... С други думи – можем да обичаме всичко, което е създадено с любов. Трябва да обичаме и себе си – само така можем да се научим да обичаме и околните. Криворазбрано е твърдението, че да обичаш себе си е проява на егоизъм. Егоизъм е когато умееш да обичаш само и единствено себе си. А да обичаш себе си е задължително условие за играта, наречена любов. Let's play the game! :)

Кое е онова, което свързва мъдростта, вярата, надеждата и любовта? Могат ли да съществуват те една без друга? Случайност ли е, че според църковните вярвания София (от гр. – „мъдрост”) е майка на останалите три?... Това все са въпроси, чиито отговори оставям за вас. И замислете се – дори за да отговорите на тях, призовават на помощ една или няколко от тези чудновати „дами”...

**Анелия Дудина**

## За депресията и още нещо



### ЗА ВЪЗМОЖНАТА "ТЕЛЕСНА" ПРИРОДА НА ДЕПРЕСИЯТА

Странна работа, приятели. Медицината стана съвременна, нашите болници се въоръжават с най-нови уреди, лекарствата ни обещаваат едва ли не мигновено оздравяване. Направо да си помисли човек, че всички сме длъжни да се излекуваме веднагически. Но някак си се получава нещо друго.

Все повече хора са болни. Все повече болести се изнамират. Можете ли да си представите себе си като човек, който е съвършено здрав и никога

от нищо не е боледувал?

Лично на мен, уви, такива случаи не са ми известни. Но даже и да са известни на вас, съгласете се, че това са изключения от правилото. А като правило, човек, когато и да е, но все някога, боледува. И каквато и да е съвременна медицина, не му помага да избегне това, нали така?

### ЗА ТОВА КАК ПО-РАНО СА ЖИВЕЛИ ХОРАТА

За какво човек е измислил оръдията на труда? Защо се е научил да си пали огън? Защо е овладял земеделието и

животновъдството? Какъв е смисълът на тези неща, каква е главната им цел, как вие мислите?

За да си осигури потребностите на тялото. Ето затова.

Всички негови изобретения в далечното минало са преследвали една единствена цел - да удовлетвори потребностите на неговото тяло.

Топло (огън);  
Безопасност (оръжие, огън);  
Храна (оръдия на труда, огън, земеделие, животновъдство);

Иначе смисълът е същият. Да се осигури храна.

Разбира се, всеки от нас има и други неща, в които влага смисъл, аз това го зная. Да се направи кариера, да се купи дом, да се купи автомобил. Но отново, каква е крайната цел на всичко това? Не е ли същата, каквато е била винаги? Храна, топло, безопасност. Психолозите наричат тези потребности основни.

**Очаквайте те продължение в следващия брой...**

**По материали от чуждестранния печат  
Превел: Л. Боянова**

Разумната дейност помагала да се ловува, да се осигури защита от хищници, да се достави повече храна. Съзнанието е било инструмент за удовлетворение на потребностите на тялото.

И това правило се е съхранило в продължение на много векове.

А съвременният човек? Какъв смисъл има всичко, което той прави? Да, разбира се този същият! Да се нахрани. Само че сега много от нас не обработват земята.



## Алкохолът



Консумацията на големи количества алкохол в продължителен период от време съкращава човешкия живот, води до чернодробни заболявания, сърдечна недостатъчност, високо кръвно налягане, рак на устата и гърлото. Хроничното пиене причинява и сериозни мозъчни нарушения, включени в синдрома на Корсаков – болест, която се характеризира с дълбоко разстройство на паметта.

Въпреки редицата проведени изследвания върху влиянието на алкохола, все още не е сигурно как точно въздейства върху мозъка. Той се абсорбира чрез стените на стомаха и червата и стига до мозъка, където преминава кръвно-мозъчната бариера.

Най-напред алкохолът въздейства върху мозъчната кора, като блокира действието на областите, които нормално изпълняват подтискаща функция. Това е и причината, човек да

става по-общителен, след като пийне. По-големите количества обаче засягат по-широки области от мозъка и тогава могат да паднат всички задръжки в поведението. Накрая, ако алкохолът е бил прекалено много, понискостоящите центрове на продълговатия мозък (който контролира дишането и сърдечната дейност) спират да функционират.

Проведените до сега проучвания изследват въздействието на алкохола върху дейността на мозъчните невротрансмитери, но крайни заключения все още няма. Изследванията обаче дават описание на последците от хроничния алкохолизъм. Например хората, които пият прекомерно продължително време и изведнъж спрат алкохола, могат да изпаднат в делириум тременс. Симптомите на този синдром са:

- Тремор на ръцете, езика и устните;
- Липса на ориентация за време и място;
- Халюцинации;
- Остро чувство на паника

Хората, които страдат от делириум тременс, трябва да бъдат хоспитализирани и лекувани с либриум. Този транквилант има „кръстосан толеранс“ – замества алкохола и по този начин прекратява симптомите, породени от

неговата липса. След период от четири до седем дни дозата на транквиланта постепенно се намалява, докато пациентът превъзмогне пристрастяването си към алкохола. Без медикаментозно лечение делириум тременс може да предизвика силни гърчове и смърт.

### Злоупотреби по време на бременност

Негативните последици за ембрионалното развитие при злоупотреба с алкохол се знаят отдавна, но едва през последните години, изследователите откриват конфигурацията от малформации в развитието, известна като Фетален алкохол синдром (ФАС). Това нарушение засяга около една трета от децата, които се раждат от майки алкохолички, и се характеризира с различни симптоми. Бебетата с ФАС са по-малки на ръст, имат ненормално малка глава, неоформено лице и недоразвит мозък. Когнитивното развитие на тези деца е увредено, затова те често са умствено недоразвити и вероятно остават такива и по-късно.

Някои изследователи смятат, че когато съдържанието на алкохол в кръвта се увеличава, пъпната връв на плода колабира и това може временно да прекъсне достъпа на кислород до развиващия се плод. Чрез изследване се установява,

че само 28 грама чиста водка, консумирана от бременна жена, която не пие алкохол, спира дихателните функции на плода за около половин час. Недостатъчният приток на кислород към мозъка може да бъде причина за забавеното умствено развитие на бебетата с ФАС.

Тези данни не се отнасят само за жените алкохолички. Изследвания на Ан Стрейсгут и нейни колеги откриват, че дори умереното пиене може да има сериозни последствия за нероденото дете. В едно широкомащабно изследване се наблюдават бебетата на три дена, чиито майки са пили около две трети чашка алкохол или три четвърти бира на ден по време на бременността. Бебетата имат затруднения в поведението и ученето. Те имат по-ниско равнище на възбудимост и по-голям тремор на тялото. Побавно се отегчават от повтаряща се еднообразна стимулация (критерий за успешно учене), отколкото бебетата, чиито майки не са пили алкохол по време на бременността.

За развиващия се плод не може да има безопасна употреба на алкохол.

Продължава на следващата страница...

## Алкохолът

### Корсаков синдром

През 1889 г. руският лекар Корсаков съобщава, че продължителният алкохолизъм може да доведе до сериозни нарушения на паметта. Това заболяване се нарича Корсаков синдром. Като илюстрация взимаме публикуваното от невролога Оливър Сакс изследване на случай с 49-годишния Джими Г.

- Здравсти, докторе! – каза той, – Хубава сутрин! Мога ли да взема този стол?

Той беше приказлив човек, винаги готов да отговаря на всеки въпрос, който му задам. Каза ми името си, датата на раждане и името на малко градче в Кънектикът, където се е родил...

- Е, Джими, на колко години си? – За момент той се забави да отговори, сякаш пресмяташе наум.

- Защо? Струва ми се на деветнайсет, докторе. На следващия си рожден ден ще навърша дваисет...

- Дръж – казах и му подадох огледало. – Виж се в огледалото и ми кажи какво виждаш. Това прилича ли ти на 19-годишен мъж?

Той внезапно преbledна и сграбчи стола с две ръце.

- Боже Господи – прошепна той. – Господи, какво става? ... Това кошмар ли е? Или съм луд?...

- Няма нищо, Джими – успокоих го аз. – Това е просто грешка. Няма за какво да се тревожиш.

Лицето му възвърна цвета си и той се усмихна, докато отнасях омразното огледало със себе си.

След две минути отново влязох в стаята...

- Здравсти, докторе – поздрави ме той. – Хубава сутрин! Искате да си поговорим? Може ли да взема този стол тук? – На честното му, открито лице не видях никакъв знак, че ме е разpoznал.

- Не сме ли се срещали вече, господин Г.? – попитах внимателно.

- Не, не мисля. С тази брада трудно бих могъл да ви забравя, докторе!

Корсаковият синдром се характеризира с няколко различни вида забравяне:

- Антероградна амнезия – Пациентите изпитват големи затруднения, когато трябва да формират нови паметови следи след заболяването.

- Ретроградна амнезия – Пациентите могат да загубят някои от своите спомени от преди заболяването.

- Конфабулации – За да скрият загубата си на памет, пациентите съчиняват истории за минали събития, напр. какво са правили предишния ден.

- Апатия – Често пациентите изглеждат безразлични към това, което се случва.

Проблемите с паметта при пациенти с Корсаков синдром имат връзка с храненето. Те възникват

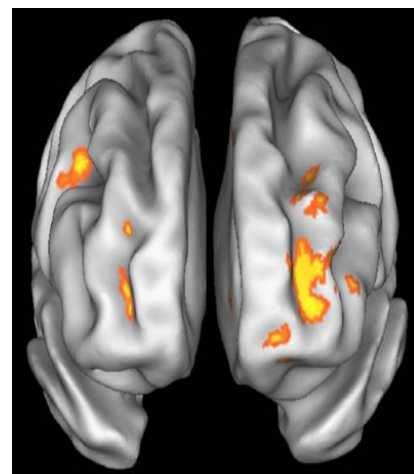
предимно като резултат от мозъчни нарушения, причинени от липса на витамин В1 (тиамин). Хроничните алкохолици често страдат от недояждане. Дни и седмици наред те могат да се хранят така, че да не поемат тиамин. Без него мозъкът не може да си набавя основната храна – глюкозата, а това води до мозъчни нарушения като невронни свивания. Нещо повече – дори да поддържат съответен хранителен режим, алкохолиците пак страдат от мозъчни нарушения, защото алкохолът пречи за абсорбцията на тиамина в червата, което води до Корсаков синдром. Изследователите предполагат, че пациентите с Корсаков синдром имат нарушения в медиалния таламус и в част от хипоталамуса, както и много нарушения в челния дял. Чрез компютърна томография са открити нарушения в челния дял на мозъка на приблизително 80% от пациентите с Корсаков синдром. Типично за всички пациенти с Корсаков синдром обаче е да имат увреждания в много мозъчни структури. Така че все още не е възможно да се посочи точно мозъчното огнище

на това разстройство на паметта. Засега последиците от Корсаковия синдром не могат да се премахнат. Ако тези пациенти обаче престанат да пият и започнат да се лекуват навреме с големи дози тиамин, разрушенията могат да спрат.

Каква е мотивацията? Защо пием? Решава ли това нашите проблеми или ги задълбочава са въпроси, на които ще отговорим в следващия брой...

**Манол Манолов**

*Използвана литература: Сиймън, Д., Кенрик, Д., „Психология“*



## Волфганг Кьолер



*Волфганг Кьолер ("Физиология на шимпанзетата", 1921) отбелязва, че жестокиличният език на човекоподобните маймуни може да изрази богата гама от чувства като ярост, тъга, гняв, отчаяние, молба, желание, изривост...*

Волфганг Кьолер (Wolfgang Kohler) е немски психолог, сред основателите на гешалтпсихологията. Той е роден в Естония през 1887г. През 1922 г. е назначен за директор на Берлинския университет, а през 1935 г. си подава оставка от там в знак на протест срещу вмешателствата на нацистите в университетските дела и заминава за САЩ. През 1955 г. Кьолер става сътрудник в Института за перспективни изследвания към Пристънския университет, а през 1958 г. - професор по психология в Дартмутския колеж. Кьолер умира в Енфилд през 1967 г.

В. Кьолер поставя началото на зоопсихологията, еволюционната психология, която изследва еволюционното съзряване на психичната структура.

Интересите на Кьолер са насочени към експерименти с човекоподобни маймуни. Вълнува го как те разрешават зададен проблем или задача. За целта на тавана на клетката има разпръсната храна, а около маймуната са разпръснати или кубове

с различни размери, или специални пръчки, които чрез съединяване образуват една пръчка. Кьолер наблюдава дали животното ще се сети да ги употреби, за да достигне до храната. В началото маймуната не ги използва. В определен момент обаче активността и намалява. Тя започва да проучва средата. В резултат на това накрая подрежда кубовете по начин, позволяващ и да се качи на тях, за да достигне до храната или пък си сглобява пръчката и пак достига до желаната от нея крайна цел.

Кьолер акцентира върху момента, когато активността се ограничава. Обозначава го с понятието "инсайт". Това е моментът, когато се проучва средата и се избира решението, водещо до постигането на крайната цел, т.е. наличното като елементи в средата и възможностите на индивида се обединяват в гешалтна структура, наричана от Кьолер - "познавателен гешалт".

Интелектът, според Кьолер, може да бъде дефиниран като способност за решаване на проблеми от разнообразен характер. Своята теория в тази

насока той разгръща в книгата си: "Интелектът на жи вотните".

Кьолер е автор на множество научни работи и един от основателите и редакторите на списанието "Psychologische Forschung", а неговата книга "Gestalt Psychology", публикувана през 1929 г., се счита за най-значимото изложение на позицията на гешалтпсихологията.

Теориите на Кьолер имат огромно влияние в средите на учените.

**Л. Боянова**



## З а с л у х о в е т е

В човешкия живот, слуховите имат много по-съществена роля, отколкото изглежда на пръв поглед. Психолозите биха казали, че това е мощен стимул за ориентируващия рефлекс. Още преди човечеството да овладее словото, животът му вече е бил съпътстван от някакъв вид „слухове“. На примитивно ниво, това наподобявало система от сигнали, разпространявани от един на друг индивид. Като пречупва през собственото си съзнание възприемания от външната среда стимул, човекът го подлага на оценка, дава му правдоподобна интерпретация и ако той, според него, има значение за живота на социума, го предава и на другите индивиди. Възможността за предаване на значима информация от един индивид на друг е била възможно най-добрата им адаптация към условията

на реалността. Предпоставките за функционирането на слуховите и за целенасоченото им използване се изразяват в неразбираемите явления, с които се сблъсква човек, без да може сам да намери задоволително обяснение за тях. В началото се смятало, че икономическото неблагоприятно положение често се оказва благодатна почва за възникване и разпространение на слухове, но в последствие станало ясно, че това не е задължително. В следствие от слуховите се променя емоционалното настроение, както и поведението като цяло. Слуховите са широко разпространени в управленската дейност – ръководството понякога умишлено създава чрез т.нар. от него „неформална комуникация“ или с други думи – изтичане на информация, проверка

реакцията на хората за предпологаемите нововъведения или за да създаде определено ситуационно настроение в колектива. Понякога с помощта на слуховите се решават и по-мащабни задачи. Повечето хора твърдят, че не реагират на слухове, но дори не си дават сметка, че може дори да участват в разпространението им, без да си дават сметка за това. Информационното претоварване е главен фактор, който обяснява защо, когато човек трябва да направи избор за дадено нещо, вместо да се затормозява със собствени опити при направата на някакъв избор, той предпочита да се ръководи от мнението на другите. Такава реакция, спестява много ресурси.  
**Продължава в следващия брой...**

**Анелия Дудина** по материали:

*Беззубцев, С. — „Слуховите, които работят за вас“;  
Капферер, Жан-Ноел,  
„Слуховите – най-старото средство за информация в света“*



*„Мълвата или криле“  
(Вергилий, Енеида)*

## Въпроси към специалиста

Можете да се възползвате от инициативата ни и безплатно да получите отговор от психолог на свой въпрос, който ще бъде публикуван на страниците на списание "Посока". Не е нужно

да ни казвате кой сте, откъде сте и с какво се занимавате, достатъчно е да ни напишете какво Ви притеснява. Съответно ще получите насоки от специалист, относно

вариантите за действие от Ваша страна. Психологът не предлага готови решения, той Ви помага сами да намерите най-доброто решение на проблемите си!



## Познания по психология



### Въпрос 1:

Терминът „психология“ идва от двете древногръцки думи – *психе* и *логос*. Какво означават те в превод?

- А) психика и нарушение
- Б) душа и наука
- В) психика и наука

### Въпрос 2:

Коя от следните дефиниции е най-точна що се отнася до психиката:

- А) Психиката представлява начинът, по който човек изгражда своя характер и е в непосредствена връзка с неговия темперамент
- Б) Психиката е умението на човек да организира в система натрупаните знания
- В) Психиката е свойство на високоорганизираната материя да отразява обективната действителност по особен, субективен начин, като я опосредства (пречупва) през целия минал опит на отразяващия субект

### Въпрос 3:

Какво е сензорна депривация?

- А) ограничаване или прекратяване на получаването на информация за миризма, светлина, звукове и др.
- Б) ограничени усещания при младежите
- В) нарушение на чувствата

### Въпрос 4:

Екстраверт е:

- А) психично разстройство
- Б) човек, който е затворен в себе си, не желае да контактува с околните и съдържа емоциите си
- В) човек, който обича да общува с околните, по-малко е склонен към анализиране на вътрешния си свят и е склонен към импулсивност

### Въпрос 5:

Интуицията е:

- А) нещо свръхестествено, чието съществуване никога не може да докаже
- Б) синоним на въображение
- В) неосъзнатото придобиване на знания



## Продължение на теста от стр. 8

Въпрос 6:

Какво е афект?

- A) Резултат, следствие, последица от действие
- B) Преживяване, което може да се отъждестви с депресията и лошото настроение
- B) Емоционално състояние, което се предизвиква от много силни дразнители, най-често насочени към ценности, убеждения, принципи на личността и предизвиква промени във физиологичните и психични процеси

Въпрос 7:

Какво е характерно за рецепторите за болка?

- A) Лесно се адаптират
- B) Не могат да се адаптират
- B) Могат да се адаптират, в зависимост от това къде се намират

Въпрос 8:

Ацетилхолинът е възбуден медиатор в крайния мозък. С какво се свързва действието му?

- A) С мисленето и паметта
- B) С емоциите и чувствата
- B) Все още не е установено

Въпрос 9:

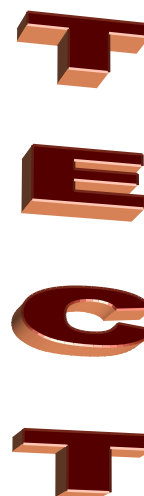
Към 50-годишната си възраст много хора започват по-слабо да чуват:

- A) високите звукове
- B) ниските звукове
- B) няма значение от това дали са ниски или високи звуковете, просто се намалява способността им да чуват

Въпрос 10:

С какво се свързва церебротонията според типологията на У. Шелдън?

- A) Резервираност в поведението и движенията, прекалено бързи реакции, стремеж към усамотение, интензивна умствена дейност, прикрити и изтласкани чувства, стеснителност, повишена чувствителност към болка, маниери и поведение на млад човек
- B) Откритост към околните, мудност и вялост, предпочита шумни компании и оживени места за развлечения, нужда от обич и одобрение, дълбок сън, любов към ближния
- B) Нужда от превъзходство, борбеност, характерно съревнование, психическа твърдост, понася стоически болката, гръмки думи, прями и неделикатни маниери, прекалено зрял вид



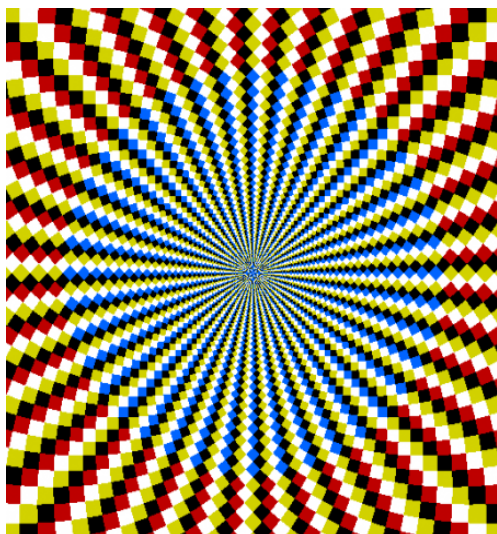
*Тестът е  
изготвен от*

*Анелия Дудина*

## ЗРИТЕЛНИ ИЛЮЗИИ И ВИДЦОВЕ

Отговори на  
теста от  
страници 8 и 9

- |      |       |
|------|-------|
| 1. Б | 6. В  |
| 2. В | 7. Б  |
| 3. А | 8. А  |
| 4. В | 9. А  |
| 5. В | 10. Б |



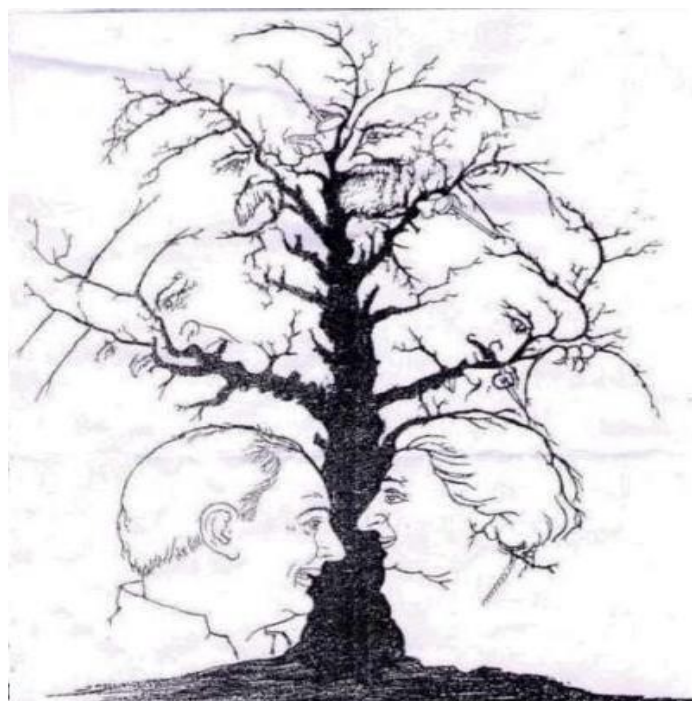
- Докторе, преместете ме  
в друга стая, моля Ви!  
Съседът ми по легло  
всяка вечер си пъха двата  
пръста в контакта и крещи  
"Аз съм лампион". Не, че  
ме интересува какъв е, но  
аз на светло не мога да  
спя!

Лекар към  
пациента си:

- Защо скочихте  
от прозореца? Та  
вие сте имали  
невероятен  
късмет! Просто  
се чуда как сте  
останал жив!
- Скочих, защото  
приятелката ми  
ме излъга.
- Струва ли си  
за една лъжа да  
се самоубивате?
- Не, но тя ми  
каза, че баща ѝ  
го няма вкъщи, а  
той беше там...



Hmm ..... I see, you want to be a tree.



Психологът пита  
пациент:  
- И така, кога  
почувствахте  
удоволствие от  
това, че плащате  
данъци?

Страницата  
подготви  
**Анелиа  
Дудина**



**Посока**

*Е-списание за психология*

Можете да ни откриете във  
**Facebook**

Страница на списанието във  
**Facebook**

<https://www.facebook.com/pages/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%B0/266155896738531?sk=wall>

Група на списанието във  
**Facebook**

<https://www.facebook.com/group.php?gid=145794185442938>

Е-mail на списанието

[spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)



Още за нас можете да научите и на:

<http://www.psychology-bg.ucoz.com/>

<http://www.e-terapevt.com/>

<http://www.slance20.ovo.bg/>

# Споделете

**В тази рубрика можете да (раз)кажете на нас и всички останали онова, което никъде другаде и на никой друг не можете. Имате история, която не можете да споделите с никого, искате да изкрешите, че обичате някого или че той Ви е наранил и какво ли още не – пишете ни на e-mail: [spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com) и ние ще Ви дадем трибуна за това! ;)**

