

П О С О К А

Безплатно е-издание на списание за психология
месеи Май

моо.баWuoY



Е К И П

Анелиа Дудина - дизайн,
материали, организация

Людмила Боянова - материали,
организация

Манол Манолов - материали,
организация

Славомир Славов - материали

Свилен Иванов - материали

Съдържание

- Първата Аутизъм - конференция в България - стр. 2
- Размисли на предела на зрелостта - стр. 5
- За земетресенията извън и вътре в нас - стр. 7
- Конфликтната ситуация - стр. 9
- Да поговорим за фобиите - стр. 10
- Дневниците на Шизомир - стр. 11
- Роло Мей - стр. 13
- Въпрос към специалиста - стр. 14
- Занимавки - стр. 15

Първата Аутизъм-конференция в България

Приключи Международната обучителна конференция „Наложени терапевтични подходи и европейски законодателни практики, подпомагащи лицата от аутистичния спектър" 20-22 Май; МБАЛ „Токуда Болница София"

Международната обучителна конференция „Наложени терапевтични подходи и европейски законодателни практики, подпомагащи лицата от аутистичния спектър", организирана от фондация «Фонд за терапии», чиито учредители са Фондация „Стъпка за невидимите деца на България", Сдружение „Тацитус" и Асоциацията на ресурсните учители в България НАРУ, с партньорството на «Токуда Болница София» и „Рефан България" ООД и с подкрепата на „България Ер", Асоциацията на българските авиокомпани, „Right Rental" и „Ред Девил Кетъринг", премина при изключителен интерес.

На 22 май Омбудсман на Република България – Г-н Константин Пенчев; Председателя на Държавната агенция за закрила на детето - Г-н Калин Каменов; Даринка Янкова - Заместник Изпълнителен директор на Агенцията за социално подпомагане; Минка Владимирова - Директор на Дирекция "Социално подпомагане" в Столична община и Пенка Иванова - Директор на Дирекция "Достъп до образование" в Министерство на образованието, младежта и науката се присъединиха и откриха кръглата маса за обсъждане на европейски законодателни практики в полза на хората с аутизъм.

Според статистиката за 2011 г. 1 на 88 деца са диагностицирани с аутизъм. Аутизмът е най-бързо нарастващото разстройство в развитието в целия свят, което придобива мащабите на глобална здравна криза. Аутизмът струва на Англия £34 милиарда годишно, а на САЩ – \$126 милиарда годишно, като разходите за хората с аутизъм, които са с изоставане в интелектуалното развитие са двойни в сравнение с разходите за хората с аутизъм без изоставане в

интелектуалното развитие. Според експерти ранната интервенция е ключът към по-добри езикови умения, по-висок IQ и намаляване на разходите за живот.

"Разходите са умопомрачителни и ще продължават да растат, тъй като разпространението продължава да нараства. Ние знаем, че ранното диагностициране и интервенция са от решаващо значение, така че е наложително правителствата по целия свят да поемат ангажимента си и да помагат на хората, живеещи с аутизъм днес. Инвестициите, които правим сега са от съществено значение за намаляване на дългосрочните разходи на аутизъм." Бил Райт, Autism Speaks.

На 20 и 21 май 2012г., доказани професионалисти от САЩ и Франция споделиха своя богат практически и научен опит, с над 200 български специалисти, ангажирани с проблема, като ги въведоха в основите на Occupational Therapy и Приложен поведенчески анализ (АВА). Терапиите, които бяха представени, са разработени специално за деца с разстройство от аутистичния спектър, създадени са на базата на солидни научни разработки и дългогодишни проучвания и са утвърдени в световен мащаб, като са доказали своята ефективност. В България няма специалисти, подготвени да работят по тези програми и настоящата конференция предостави уникална възможност на заинтересованите да надградят своите знания. Конференцията беше с вход свободен и насочена приоритетно към психолози, специални педагози и логопеди, работещи с деца с аутизъм в системата на държавното образование в



Още за аутизма...

- Аутизмът е най-бързо нарастващото разстройство в развитието в целия свят, което придобива мащабите на глобална здравна криза.
- Преди 20 години диагностицираните с аутизъм деца са били 5 на 10 000. Към момента те са 1 на 100 и броят им продължава да расте.
- Аутизмът засяга деца от всички етнически и социални групи, във всички краища на света.
- Аутизмът нарушава уменията на човека да общува и да се разбира с другите, а в следствие на това се затрудняват процесите на обучение и социализация, които често са съпътствани с поведенчески проблеми.
- Ранната диагностика и ранната интервенция са от ключово значение за успешното развитие за децата с аутизъм.
- Около 67 милиона души по света са засегнати от аутизъм.
- Тази година с аутизъм ще бъдат диагностицирани повече деца, отколкото с диабет, рак и СПИН взети заедно.
- При момчетата вероятността да бъдат диагностицирани с аутизъм е 4 пъти по-голяма, отколкото при момичетата.

Първата Аутизъм-конференция в България

... продължава от стр. 2

цялата страна. Всеки от присъстващите, който пожела, получи удостоверение за участието си в конференцията.

„Фондът за терапии“ е създаден в подкрепа на децата с аутизъм в цялата страна и се ангажира да работи усилено за:

- Повишаване информираността сред лекарите, педиатрите, учителите в детските градини и ясли и цялото общество, за да се подпомогне ранната диагностика и ранната интервенция.
- Обучение на специалистите от системата на държавното образование / логопеди, психолози и специални педагози/, за да прилагат в своята работа с деца с аутизъм, ефективни терапевтични подходи, което ще позволи на децата с аутизъм да развият своя потенциал. Това е единственият начин качествената терапия да достигне безплатно да най-много деца в България.
- Активно лобиране за въвеждане утвърдените в света практики за работа с деца с аутизъм в системата на висшето ни образование.

В рамките на Форума, бяха представени и начините на финансиране на дейността на Фонда за терапии:

- Единен дарителски номер с текст DMS AUTISM на номер 17 777 за всички мобилни оператори на стойност 1,20 лв. с ДДС;

- "Дарителство по ведомост" с партньорството на Фондация "Помощ за благотворителността в България"- лесен и удобен начин, всеки случител, работещ на трудов договор да дарява ежемесечно на Фонда за терапии толкова, колкото не би го ошедило (например 1 или 2 лв., които се залагат в отчисленията от заплатата му в началото на периода, а може да се откаже от дарението по всяко време;

- иновативна интернет рекламна платформа с партньорството на Болкан Груп ООД - Square advertising www.4add.eu, като всяка компания наемайки рекламна площ за 1 евро на година, дарява 15% от тях на Фонда за терапии;

Без подкрепа шансовете на децата с аутизъм да израстнат като успешни и самостоятелни възрастни хора са минимални. Непрофесионалната работа създава сериозни рискове от затвърждаване и задълбочаване проблемите на децата. С професионална подкрепа и напътствия, възможностите ред децата се разширяват повече от колкото можем да предположим.

„В момента броят на децата с аутизъм в системата на държавното образование нараства непрекъснато, учителите и специалистите не разбират естеството на техните проблеми и не могат да им помогнат и да ги овладеят. Това неминуемо се отразява като понижава качеството на образователната ни система. Ето защо, не само за децата с аутизъм, но и за цялото ни общество е от изключително значение да се предприемат незабавни мерки за обучаване на специалистите от детските градини, училищата и помощните училища.“ каза Мина Ламбовски – председател на Сдружение „Тацитус“. – „Все повече представители на бизнеса заемат отговорна обществена позиция и работят активно за благо на обществото. Вярваме, че остротата на проблема, както и факта, че в лицето на сдружение „Тацитус“ те ще срещнат професионалния подход и далновидност при решаването на тези проблеми – подход, който вече дава своите резултати при децата в Център



„Тацитус“ ще е силен мотив да подкрепят „Фонда“, за да можем заедно да направим света по-добър не само за децата с аутизъм, но и за всички деца в България!“

Материала подготви:

Анелия Дудина

За контакти:

Екатерина Ангелова

Сдружение „Тацитус“

Тел: 0887908190

E-mail:

katerina_angelova@hotmail.com

<http://www.autism-bg.com/>

Владислава Цолова

Фондация „Стъпка за невидимите деца на България“

Тел: 0896699274

Email:

invisible.bulgarian.children@gmail.com

<http://www.autism-bg.org>

Първата Аутизъм-конференция в България

Снимков материал от Конференцията



Размисли на предела на зрелостта

“Под репеите в градината на стар чифлик се излюпили патенца. Всички били малки, жълтички и пухкави, освен последното. То било толкова едро, грозно и различно от останалите, че отначало майка му го помислила за пиле...”

Позната ли ви е тази приказки? Да?! А може би не?!...

„Най-накрая клетото патенце стигнало до едно езерце и се сгушило с разтуптяно сърце сред крайбрежните храсти. Внезапно изпод зелените им ветки се показали три великолепни бели лебеда. Те забелязали патенцето и заплували към него. "Сигурно ще ме убият, защото им загрозявам езерцето" - помислило си клетото създание и смирено навело глава към водата. Но какво видяло в прозрачната езерна повърхност? Не някаква сива и грозна птица, а бял и строен лебед . . .“

А това?! Хм...

Всяка пролет в края на месец май отбелязваме един особен празник, който няма аналог ни в едно от популярните светски тържества и пиршества.. Празникът на зрелостта.. Това нечувано чудо на модерната българската култура и естетика изпълва малки и големи градове със звуци, които спокойно могат да заглушат вувузела, и дефилета, засенчващи по екстравагантност Нюйоркската седмица на модата. Но сякаш всички тези творчески напъни на родата до девето коляно не намират същото преживяване сред публиката. Ехото, което те оставят в простосмъртния зяпач са мисли за пошлост, безумно дразнещ шум и кич.

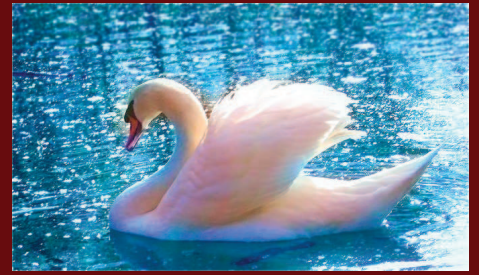
За младите момичета и момчета, които в транс изричат магическото заклинание „1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6.. 7.. 8.. .9... 10... 11... 12.. 12... 12-иини!!!“, последните дни в любимото училище са дни наситени с толкова силни вибрации на „ъпдейтване“ и „ъпгрейдване“, че усещането за положените граници от родители,

училище и общество започват да се размиват и представите за добро, справедливо, красиво, правилно, позволено и непозволено придобиват повик за проверка. Защото, за да знаем кои сме е необходимо да разберем кои не сме, както малкото дете, което „чува“ предупреждението на родителя си, че котлонът на печката е горещ едва, когато се опари.

Ние, по-големите и възрастни, често забравяме, че тези млади хора са в период на силен вакуум, породен от края на един свят и началото на друг, където се срещат уютът на детството и неизвестността на неясните и неосмислени възможности на зрелостта. И сякаш този празник на зрелостта става сакрален ритуал и жертвоприношение към богинята на границите на правилното и неправилното.

Т р я б в а л и дванайсетокласниците да бъдат оставяни и поощрявани да експериментират с тези представи за красиво и пошло? Да, ако искаме да изградим в тях идеята за свободна и отговорна личност, която не се страхува да взема решения.. Но.. и като им показваме и даваме собствения си пример за това, което е полезно, добро, красиво, правилно, отговорно, позитивно и т.н., за да ги ориентираме за истински стойностните неща в живота. И най-вече, когато говорим за външния вид, нашето неорганично тяло, продължението на нашата душевност и отражение на представата, която хората ще гледат за тях в работата и на улицата.

И нека си припомним думите на Чарлс Тейлър от „Политика на признаване“: “Тази решаваща черта на човешкия живот е неговият



фундаментално диалогичен характер. Ние ставаме пълноценни представители на човешкия род, способни да разбираме себе си и следователно да определяме своята идентичност, чрез присвояване на богатите човешки езици на изразяването.. ние научаваме тези начини на изразяване чрез обмен с другите. Хората не постигат самостоятелно необходимите им за самоопределяне езици. По-скоро ние биваме въвеждани в тях чрез взаимодействие с другите, които са от значение за нас... Ние определяме нашата идентичност винаги в диалог, понякога в битка, с нещата които нашите значими други искат да видят в нас...”

Да пожелаем на всички зрелостници много късмет и успехи в реализирането на мечтите си, и да не се страхуват да експериментират, и да умеят да носят отговорност за взетите решения.

Автор: **Свилен Иванов**

учител по Психология и
Философия в Професионална гимназия
по облекло "Недка Иван лазарова" -Русе

Размисли на предела на зрелостта

На снимките - абитуриенти от Професионална гимназия по облекло "Недка Иван Лазарова" - Русе, които заслужено обраха оваците на гражданите на града за много добре и стилно облечени.



За земетресенията извън и вътре в нас...

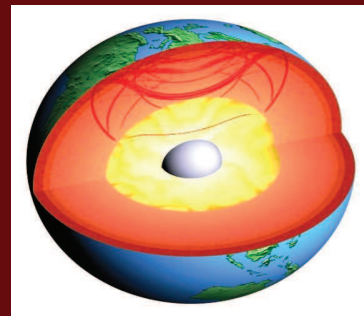
На 22.05.2012г. бе усетено земетресение с магнитут 5,8 по Рихтер на около 9км. от Перник, с дълбочина 10км.

Земетресенията са едни от най-опасните стихийни бедствия за човечеството, които са го съпътствали от зората на неговото зараждане досега, а ще го съпътстват и в бъдеще. Това налага земетресенията да бъдат сериозно изучавани, за да се разбере не само тяхната същност, а и начинът, по който те въздействат върху хората.

Какви са причините толкова много хора да бъдат разстроени от т.нар. „средно земетресение“ (с магнитуд от 4 до 6 по скалата на Рихтер), което беше усетено на 22.05.2012г.? Една от основните причини, това е фактът, че се случва нещо, което е извън контрола на нас, хората. Ние знаем, че можем да положим много усилия, за да променим дадено нещо, но има възможност да го променим/предотвратим. При ситуация на земетресение липсва този контрол. Ние не знаем кога ще се случи, с каква сила ще бъде, дали ще бъде еднократно или не, не можем да направим нищо, ситуацията не зависи и не може да бъде контролирана от нас... Друг фактор, който е причина за обзелото ни безпокойство е това, че животът ни е застрашен – разбира се. Инстинктът за самосъхранение се задейства в подобни ситуации при всеки един от нас – с по-голяма или по-малка сила. Както и допускането, че бихме могли да изгубим всичко, което притежаваме като собственост. Очакването и неизвестността – в случай, че липсваха последващи вторични трусове, може би голяма част от нас щяха да преживеят много по-леко случилото се. Периодичното многократно повторно разлюляване засили при голяма част от хората стреса от случващото се. Съществува подобна закономерност – когато не очакваме лошото, го преживяваме по-

лесно, но когато сме наясно, че всеки момент лошото би могло да се случи, тогава натоварваме психиката си многократно повече. Значим фактор е и това, че при нас рядко има силни земетресения. За нашата психика случващото се е нещо ново и непознато. Нашето съзнание не знае как да приеме това. Дори и да сме обучени добре как трябва да действаме в подобна ситуация, доста вероятно е емоциите ни да вземат превес над разума. В Япония например децата от малки се учат да живеят с мисълта за това, че земетресението е нормално природно явление. У нас това не е така. Ние го приемаме като нещо изключително, извън нормата и необичайно. Всяко поколение в България обаче преживява своето силно земетресение. Слуховете и преекспонирането на темата – умишлено или не, някои хора прекалиха с обсъждането на темата, други пък подведоха (и продължават да го правят) с откровено неверна информация за предстоящи силни трусове, пробиви в стени на язовири и т.н. В подобна ситуация много хора не съумяват да приемат критично информацията, която получават и подобни коментари засилват тревожността им. По всяка вероятност има и други фактори, но нека спрем дотук.

Как ни повлиява това събитие? За всеки човек е различно, като цяло обаче земетресението предизвика силен стрес у голяма част от населението. Има вероятност при някои от хората той да продължи в течение на месеци. Посттравматичното страхово разстройство представлява остра реакция на стрес или хронична реакция, която се дължи на преживяното неблагоприятно събитие. Тези остри реакции на стрес могат да доведат до сърдечни проблеми, инсулт или дори



продължителните реакции на този стрес - може да се стигне до психични разстройства, като тревожност, раздразнителност, безсъние, сънуване на кошмари, депресия. Това разбира се са състояния, които няма да се проявят при всеки и биха могли да се наблюдават с различна сила и продължителност при различните хора.

Как можем да помогнем на себе си и на околните? В рамките на нормалното е да изпитвате известен страх след случилото се. Извън тези рамки са състояния, при които вие все още изпитвате паника, чувствате се изнервени, значително повече от обикновено, мислите ви постоянно са ангажирани със събитието и непрекъснато мислите за това, не можете да се съсредоточите върху нищо друго, все още не успявате да заспите и/или сънят ви е крайно неспокоен, не успявате да вършите ежедневните си задължения, заради случилото се. При по-чувствителни хора тези състояния може да отшумяват по-бавно, с течение на времето. Не би могло да се посочи определен период от време, в който би следвало те да избледнеят или изчезнат напълно, тъй като всеки от нас различно възприема събитията в живота си. Като показател за основателни притеснения можем да посочим случаите, в които усещаме, че страховете и тревожността ни не отшумяват с течение на времето и/или дори се засилват. В такъв случай, можем да направим опит да контролираме и преодолеем сами това – като например си определим време и място веднъж през деня, когато да мислим за тези си опасения, но през



За земетресенията извън и вътре в нас...

останалото време не позволяваме на подобни мисли да обсебват вниманието ни. Ако не успеем да се справим сами със страховете си, е добре да потърсим специализирана помощ. Отминалото земетресение действително е важно събитие от нашия живот, което не бива да подценяваме. Няма нищо лошо, срамно или страшно в това, да признаем, че не можем да преодолеем сами това. Не уверявайте постоянно хората около вас, които все още се страхуват, че няма нищо страшно, че няма за какво да се плашат и т.н. Не им помагате с това. Страхът няма общо с интелекта на човек – дори той да осъзнава, че няма реална опасност за него, пак би могъл да се страхува. Това е реакция на нашия организъм, която невинаги можем да контролираме съзнателно. При подобна ситуация, подобър ефект бихме постигнали ако прегърнем човека до себе си или дори ако замълчим (възможно е да му е нужно повече време, за да преодолее случилото се)...

Бих искала да завърша статията си с цитат, който чух от Мадлен Алгафари. Надявам се, че тя няма да има нищо против, че го споделям и с вас. Той гласи следното:

„Прочетете внимателно изказването на един сеизмолог и заменете думите "земята" и "земни" с "душата" и "д у ш е в н и " :
"В този земен разлом, не е имало земетресение от много отдавна,

повече от 100 години. В такива случаи последващото разместване на земни пластове е залпово, с голяма мощ и по-разрушително. Докато в други земни разломи, при които има по-чести земетресения, никога не се натрупва толкова напрежение, затова там земетресенията са по-слаби, именно защото са по-чести! И никога не са разрушителни!"

Автор: **Анелия Дудина**

Принципи за действие на населението при земетресения

- При усещане на първи признаци на земетресение, хората заемат по-безопасните от срутване колони и други.
- След преминаване на първия трус, незабавно се изключват включени електрически и газови уреди, вземат се малките деца, помага се на възрастни хора, болни, хора с увреждания и се напуска сградата през стълбищата, ако те не са разрушени.
- След напускане на сградата, трябва да бъдете на максимално голямо разстояние от сградите, на открито.
- Завръщането на хората в сградите се извършва след като се убедят, че опасността е преминала (обективна информация).
- Опитайте се да запазите самообладание, паниката е лош съветник в подобни случаи!

Въпрос 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!

Конфликтната ситуация...

и инцидент, като предпоставка за възникване на конфликт



Конфликтът възниква само тогава, когато две или повече лица не само осъзнават различието на своите интереси, но също така и активно се противопоставят един на друг. Обективно погледнато несъвпадението на целите и интересите само по себе си, както и осъзнаването на такава противоположност у отделните индивиди (или групи), все още не създава реални условия за разгръщане на конфликта. Предпоставка за разгръщането на конфликт е създаването в социалната система на напрежение.

Прерастването на потенциала на напрежение в реално, т.е. в открито проявено напрежение, което се материализира в социалните очаквания, в позицията на индивида (или групата), в техните конкретни социални действия, означава, че се сформира субект на конфликтно действие, способен да инициира конфликтна ситуация.

За субект се приема социалната група (или индивид), която осъзнава своето неравно положение в сравнение с друга група (или индивид) по повод на реалния достъп (владение) на материални или духовни блага, власт, влияние и т.н.

Но конфликтна ситуация се сформира тогава, когато индивидът или групата осъзнава или поне чувства реалния факт, че липсва някакъв важен ресурс (материален или духовен), който съставлява обект на конфликта.

За да възникне конфликт, са

необходими активни действия от страна на субектите и наличие на следните компоненти:

1. потенциалното напрежение в дадената конфликтна системата, причинено от обект на конфликта;
2. преход от потенциално напрежение към реално такова;
3. осъзнаване на противоположностите на интересите;
4. възникване на тази основа на конфликтна ситуация;
5. създаване на инцидент за започване на реално конфликтно взаимодействие;
6. конфликтно взаимодействие;

Различията във възгледите на хората, несъвпадението във възприятията им и в оценките им на различни събития често водят до спорни ситуации. Ако създамата се ситуацията представлява пречка за постигане на поставена цел дори само за един от участниците във взаимодействието, то възниква конфликтна ситуация. Всеки конфликт се предшества от спорна ситуация, но далеч не всяка спорна ситуация прераства в конфликт.

За да е налице прерастване на противоречията в конфликтна ситуация, е необходимо да има:

~ значимост на ситуацията за поне един от участниците в конфликтното взаимодействие;

~ възпрепятстване от страна на поне един от участниците по отношение на достигането на целите на неговия опонент (даже ако това е субективно и

далеч от реалността);

Конфликтната ситуация задължително включва и противоречиви позиции на страните по какъвто и да е повод, стремеж към противоположни цели, използване на различни средства за постигането им, несъвпадение на интереси, желанията и т.н.

Конфликтните ситуации прерастват в конфликти само в случай, че е нарушен балансът на интересите на участниците във взаимодействието и при определени условия.

Конфликтната ситуация - това е условното възникване на конфликта. За да прерасне такава ситуация в конфликт са необходими външно въздействие, натиск или инцидент.

Инцидент (повод) - характеризира активизиращо действие от поне една от страните, което се противопоставя, дори непреднамерено, на интересите на другата страна. Повод за инцидент може да бъдат и действията на трета страна. Инцидентът може да възникне случайно и независимо от желанието на участниците, в следствие на обективни причини или като резултат от неумишлено взаимодействие, при което не се отчитат психическите особености на другата или на другите страни.

За Вас подготви по материали от чуждестранния печат: **Л. Боянова**

Да поговорим за фобиите

Произходът на думата “фобия” е от гръцки и буквално означава “страх” /phobos/

Може да се каже, че фобията е разновидност на натрапливата мисъл. Характеризира се с чувство на страх от някаква мисъл, предмет или дадена ситуация. Страх, който се разпознава от самия индивид като безпричинен, но когато този страх се превърне в натрапливо състояние и стане значим източник на разстройство, повлиявайки на социалното функциониране, се приема за психично нарушение. Сред най-разпространените фобии са: агорафобията и страхът от припадъци, клаустрофобията, еритрофобията, нозофобията и хипохондрията.

Всяка фобия завладява изцяло живота на страдащия и много често пречи на всякаква нормална дейност на човека.

Агорафобията е страх от прекосяване на открито пространство – улица, площад. Появява се истинска паника с изпотяване, треперене, тревожност. Или болният спира като закован и не смее да мръдне, или се движи плътно долепен до стените. Възможно е също паниката да бъде последвана от ужас, неистово бягство към някое затворено пространство /коридор, кафене, къща, кино/. Агорафобията /подобно на всички мании/ е болезнен и изтощителен симптом. И тези болни правят отчаяни усилия, за да преодолеят фобията и паниката си. Често пъти им е необходим героизъм, за да се справят с най-леките положения, като да пресекат улицата например.

Страхът от припадъци е често свързан с агорафобията. А вълненията, породени при агофобията, предизвикват визуални смущения и усещания за виене на свят. Субектът интерпретира тези смущения, въобразява си, че са признаци на приближаване на припадък. Трябва добре да помним: застрашаващият припадък

никога не се случва, колкото и голяма паника да чувства страдащият. Страхът от синкоп изчезва понякога /невинаги/, ако човекът има придружител. Агорафобията, както и вторичните ѝ прояви, е лек и случаен симптом. Често се дължи на нервно изтощение. Следователно се налага да се потърсят и изучат причините са това изтощение. Лошото храносмилане или дисфункцията на черния дроб може да е вторият често срещан виновник. Съществуват и други възможни причини. Разгледана по-задълбочено агорафобията може да е симптом на вътрешен конфликт, който само психоанализата е в състояние да открие /семеини, религиозни, сексуални конфликти и т.н./

Клаустрофобия е страх от затворени пространства: кинозали, театрални салони, асансьори, коли, влакове и други. В киното или в каква да е стая човек, страдащ от това заболяване, винаги застава близо до изхода, за да може веднага да избяга, когато настъпи кризата.

Еритрофобията е страх от изчервяване. Срамежливите и прекалено чувствителни хора са предразположени към нея, защото при тях тя е следствие на емоция. В определени случаи еритрофобията е свързана с позсъзнателно чувство за вина.

Нозофобия е натраплива мисъл, съсредоточена около страха от болести. Най-често се среща страхът от заболяване от рак, туберкулоза, сифилис, инфекциозни болести. Нозофобията е вид хипохондрия, която се изразява в постоянни притеснения относно здравословното състояние. Вниманието на болния е приковано от дейността на организма като цяло или



на отделен негов орган. Хипохондрията може да се превърне в истинска мания, която изцяло да завладее живота на болния. В много от случаите се констатират сериозни смущения: констипация, неправилно функциониране на черния дроб, смущения в гениталиите, жлезите с вътрешна секреция и т.н. Добре познаваме променливия, начумерен и егоистичен нрав на хипохондрика. В отделни случаи хипохондрията може да доведе до психоза: тогава се получават халюцинации или болният е абсолютно уверен в съществуването на рани, плод на въображението му. Хипохондрикът трябва да се подложи на щателен медицински преглед и на истинско психологическо превъзпитание.

Лечение :
Поведенческата терапия - Постепенното излагане на причината за фобията може да доведе до преодоляване на страха. Това излагане обаче трябва да става постепенно, под надзора на специалист-терапевт, без излишна припряност и прибързаност. Понякога този вид терапия отнема години, но в крайна сметка резултатът е повече от добър. Когнитивно-поведенческа терапия – при този вид терапия се обръща внимание най-вече на контрола върху мислите и чувствата и преодоляване на страха и напрежението.

Славомир Славов

Дневниците на Шизомир

Откъс от книгата „Дневниците на Шизомир“, предстои да излезе в края на 2012г.

Какво се случва когато искаш да забравиш за нещо, а единственото, което правиш е да си спомняш за него? Може би е същото като това, че обикновено искаш неща, които не получаваш и получаваш такива, които не искаш... И в крайна сметка не наричаме ли грешки точно онези неща, които са се случили без да ги искаме... И не са ли точно те нерегулираните кръстовища на житието където трябва да направим избора, без да знаем дали пътят с предимство е правилният... И ако тръгнем по него и се обърнем, то другият получава свойството "път с предимство"... И какво се случва?

Тогава напред излиза чувството на безизходица... Всъщност това е по-скоро чувство на полиизходица, но обикновено не искаме да поемем по пътя, който предполага промяна на обстоятелствата, защото най-големият страх, който човек има е страхът от промяна. Това по някакъв начин взаимодейства със страха от неизвестното, но наистина е по някакъв начин, защото не винаги неизвестното е неизвестно, по-скоро ние много добре съзнаваме какво ще изгубим, а някак не можем да се лишим от него. Защо толкова се фиксираме върху думата „загуба“ е неизвестно – след като „нещото“ го е имало, то си го има, е да ще си остане някъде във времето, няма да е постоянно с нас, но това кътче на нашата история си остава живо и ние винаги може да се връщаме там, за да сравним, за да преживеем отново, за да се разтреперим, усмихнем или поплачем... Глупаво е сравнението, но не може с всяко кисело мляко да получаваме лъжичка, за да го консумираме... Лъжичките са някъде там, в нашето „къщи“, в „дома“,

където съхраняваме най-личното си, най-истинското... Лъжичките на живота се намират в сърцето, а може би в ума, понякога и във фантазията, вътрешният ни свят е изграден от лъжички, които очакват своето кисело мляко. Жалко понякога е, че след като изконсумираш киселото мляко трябва да си измиеш лъжичката, за да може да не примесиш вкуса с предишното – ето това е страхът! Страх от миене, страх да не забравим, да не загубим... А ние печелим – печелим опит, печелим ново, по-хубаво... Защо по-хубаво? Защото когато нещо „свърши“ ние имаме своите изводи, своите препоръки, своите нови знания, уроци, посоки и... Глупавото е, че на първо място поставяме чувството на загуба, а не това, което сме получили... Да се абстрахираме от глупавото... Та, по-хубавото идва от това, че новото преживяване предполага, че ние ще сме „избрали“ и „получили“ нещо ново, на което няма да бъдат свойствени нещата, на които сме се ядосвали в предишното преживяване (заради урочетата и изводчетата). Та от тук следва, че можем да му се насладим в известна степен по-голяма, отколкото предишния път... Но, тук идва и това, че обикновено се привързваме към „насилника“, към този, който не ни е карал да се чувстваме добре, защото... Пак на „кръстовището“ стои неизвестното във всички посоки... Та по-добре да си страдаме, отколкото да се отървем и започнем да новопреживяваме... И ето тук ще чуем често мисълта: „Не искам да започвам едно и също нещо от начало, и от начало...“. Първо нещото не е едно и също, нещото е съвсем ново и най-голямата глупост, която можем да направим е да сравняваме... Две еднакви вещи, два еднакви цвята дори не си приличат... И оставете физическото приличане.. В различен контекст две дори еднакви неща дават коренно



различни преживявания. Кое е едно и същото тогава? Едно и същото е в главата, защото всъщност – да стъпките са еднакви – начало, път... (без посока, посоката е рамка, но за това по-долу)... Но нито началото е едно и също, нито пътят. Едни и същи са само нещата, за които не ни пука, защото не ги преживяваме, а само отбелязваме... Всичко, което преминава през възприятния апарат и взаимодейства със сърцето, стомаха, емоциите и... Каквото ще да е, и ни кара да се чувстваме по „странен“ начин не може да бъде едно и също... То е различно, ама и ние сме различни – всеки свой ден (не казвам „Божи ден“, защото дните са си наши и никой не може да каже, че е негов – дори господ... Не се оставяйте да ви ги отнемат, още повече недоказани хипотези). Будим се... (Оставете на страна това, че най-хубавата част от деня си отива, когато се събудим) и си казваме: „днес ще...“ и започваме да създаваме вероятности, което не е най-правилното, на втората минута от събуждението, ние започваме да съществуваме в последователност отзад напред... Часовникът сочи 8:00 часа, но ние сме в 17:00 часа, защото така ни е по-комфортно да следваме инерцията на „днес ще“, отколкото да изберем какво ще направим в този момент, в следващия, по-следващия... Посоката на разсъждение е далеч по-адекватна, когато знаем какво искаме изобщо, какви са нашите мечти, нашите идеалности... Ама те са разположени непропорционално във времето... Представяме си, че искаме да сме най-добри в някаква област... И какво значи да си най-добър в тази област и значи ли това, че тази мечта е разположена и



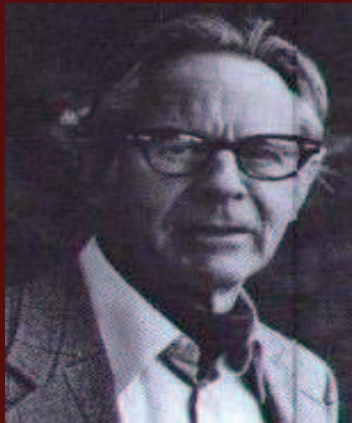
Дневниците на Шизомир

фиксирана на 23.03.2046 г. например...? Не, не значи... Поставим ли си подобна (а и каквато и да било мечта) ние постоянно СМЕ, имаме възможността да сме най-велики, да го показваме... Днес си велик сред трима души, утре сред четирима... Ти няма да се чувстваш като сбъднал мечтата си човек, ако се фиксираш в момента, който си мислиш, че е разположен там, някъде във времето и е „идеалният“ момент... Не, моментът е всеки ден, всяка минута, в която ти можеш да покажеш себе си като най-добър пред някой. И естествено, в един момент ще започнеш да усещаш тежестта на това, защото, колкото по-близо си до мечтата си, толкова повече се увеличава отговорността към нея (към себе си е правилният израз)... И до колко е възможно да я подминеш? Възможно е, защото наградата никога не е изпитвана в момента, наградата е била в хипотетичното бъдеще, но тя не е изживяна като осъществена, а като фантазна... И ето, в един момент се обръщаш, осъзнаваш, че това, което имаш днес е онова, за което си мечтал преди ден, месец, година ... И „по дяволите“... Пропуснал си да му се зарадваш, защото всеки ден си се будил с идеята: „днес ще“, а не с мисълта за: „сега съм“... Всяка минута си заслужава и не само, че си заслужава, ами и трябва да бъде изживяна в името на себе си... Да, „името на себе си“ е широко понятие, когато осъзнаем колко неща правим в името на „Аз“-а... Всичко сме ние... В действията си, в предметите си,

в чувствата си, във вярванията си... Най-ценно за нас е, ако успеем да си дадем отговор на въпроса „Къде в това се намирам аз?“, ето тогава можем да намерим и божествената си частица, виждайки, че се намираме навсякъде.

Автори: Манол Манолов, Росица Михайлова и Петър Петров





Роло Мей

Роло Мей е известен американски екзистенциален психолог и психотерапевт. Той е роден на 21 април 1909 в неголямо градче, разположено близо до щат Охайо. Имал е трудно детство, тъй като родителите му били нискообразовани и не се грижили особено за възпитанието на децата си, а скоро след това Мей се сблъсква и с развода на родителите си, а също и с умственото заболяване на неговата сестра.

След като завършва училище, Мей е приет в университета в Мичигън, но не там е неговата среща с психоанализата. Той изучава по-късно психоанализа в Института за психиатрия, психоанализа и психология Уилям Алансон Уайт, където се запознава с Хари Стеком Съливан, президент и един от основателите на въпросния Институт. Разглеждането от страна на Съливан на терапевта като на съучастващ, а не като на страничен наблюдател и на терапевтичния процес като на увлекателно приключение, способно да обогатят както пациента, така и лекаря, оставят у Мей дълбоко впечатление. Мей също така се запознава и с Ерих Фром, което също повлиява на изграждането на психологичната му концепция.

Когато е тридесет годишен, Роло Мей

Е-списание за психология

"Посока"



заболява от трудно лечимата по онова време туберкулоза. Това поставя неговия живот в опасност и започва да подкопава волята му и борбата му да живее. Поставен в една такава нелека ситуация, Мей започва да разглежда нещата от друг ъгъл - изучавайки състоянието си, той достига до извода, че безпомощността и пасивната позиция, възприета от психиката в този тежък момент, всъщност способстват развитието на болестта. Роло Мей забелязал, че болните, които се примирявали с положението, бързо угасвали пред очите му, а онези, които се борели, обикновено и оздравявали.

Именно в това откритие се състои и неговият принос в психологията - да се

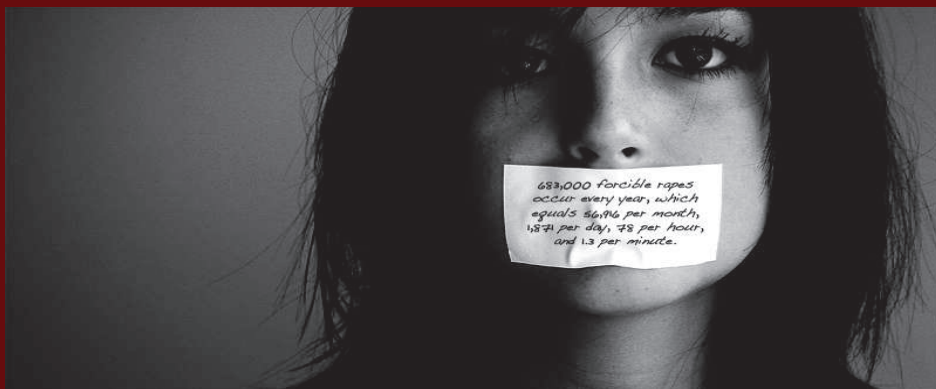
направи така, че да има активно вмешателство в личността, за да вземе човек в ръце своята съдба и че лечението не трябва да е пасивен, а да е активен процес. Човекът, който страда от физическа или психическа болест, трябва да бъде активен участник в лечебния процес. Този принцип Роло Мей внедрява в своята практика, подтиквайки у пациента способността да бъде сам коректив на негативните последици от болестта.

Роло Мей прекарва последната година от своя живот в град Тибурон, щат Калифорния. Умира през 1994 г. на преклонната 85 годишна възраст.

Автор: **Людмила Боянова**

Споделете

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



Въпрос към специалиста

Здравейте!

Бих искала да получа съвет от специалист. Преди 18 години преживях опит за изнасилване. тогава бях на 14 години. Имам много бели петна от тази случка, не помня много неща. Интересното за мен е, че съм простила на този който го направи, но не мога да простя на себе си, не мога или не искам..... незнам. Защо се получава така, защо прощавам на другите, а на себе си не.....?

Нели

Здравейте, Нели!

Съвсем естествено е това, че имате „бели петна“ от онзи момент, преди 18 години. Човешкият мозък е устроен така, че да изтласква болезнени за нас моменти и ситуации. Това не означава, че ние ги забравяме и те вече не съществуват за нас или пък, че не сме ги преживели изобщо. Той по-скоро ги „скътава“ някъде надълбоко и по този начин предпазва психиката ни (поне за настоящия момент). Непредвидимото в подобни случаи е това, че тези „скрити“ наши спомени си стоят някъде там и периодично напомнят за себе си под една или друга форма, появявайки и проявявайки се в живота ни по един или друг начин.

Ако действително сте простила на човека, който се е опитал да Ви изнасили, това е чудесно. Но не е достатъчно. Всъщност по-важно е да се освободите от чувствата на вина и срам, които по всяка вероятност изпитвате и които са причината, за да не можете да простите на себе си. Изнасилването е вид насилие, при което жертвите като цяло най-рядко се обръщат за помощ към някого.

Въпреки, че при Вас не се е стигнало до реално изнасилване, чувствата, които изпитвате са същите, както при реално осъществения се акт на насилие. Чувството на вина у жертвата се появява като резултат на това, че тя смята себе си за отговорна за случилото се. Т.е. налице са обвинения от нея към самата нея, че тя е могла да промени нещо, че от нея е зависело как ще се развият събитията, понякога дори, че тя самата е предизвикала насилника с поведението си... Това са допускания, в които жертвата вярва безпрекословно, но в действителност изобщо не са достоверни. В подобни ситуации потърпевшите не носят отговорност за случилото се и от тях не зависи нищо. Ситуацията се реализира по инициатива на насилника и отговорност за действията носи той. Много често жертвите на насилие не могат да реагират адекватно (да се отбраняват, да удрят, да бягат и др.), тъй като шока от случилото се е толкова силен за тях, че те буквално се парализират и не

могат да вземат адекватни решения. Това не е нещо, което зависи от тях и те реално не могат да реагират по друг начин. Това ги прави потърпевши, не виновни. Но хората сме устроени така, че в повечето случаи, когато се случва нещо, което е извън нашия контрол и ние не успяваме да му повлияем, след това се самообвиняваме и смятаме, че сме могли да сторим нещо. Предизвикателното поведение и/или облекло не може да бъде фактор за наличие на сексуално насилие. Това да бъдеш красива, поддържана и желана жена не е причина за насилие от представител на „силния“ пол. Причината се поражда в самия извършител, не в потърпевшия.

Другото силно чувство, което кара хората, преживели насилие да не успяват да си простят, това е срамът. Той е пряко свързан и с чувството на вина. Друга причина за срам е това, че много често насилникът е член на семейството или близък роднина, приятел на семейството. Често жертвите на изнасилване се срамуват да споделят с някого за случилото се. Това се превръща в табута за тях – или защото са били научени, че е грешно да се обсъждат подобни интимни теми, или защото се страхуват от отсрещната реакция. Страхуват се от последствията – не знаят дали ще им повярват околните, дали ще бъдат подкрепени и разбрани или ще бъдат обвинени, страхуват се и от нападателя си. Нели, не се разбира от писмото Ви дали Вие сте споделяла с някого за това досега. Обикновено процесът на прошката започва първо в нас самите и едва след това прощаваме на околните – т.е. ако успеем да простим на себе си, тогава прощаваме и на другите. При Вас вероятно се е получило обратното. Ако смятате, че не бихте могла да се справите сама с чувствата си, е добре да потърсите професионална помощ. Повечето хора трудно преодоляват сами подобни тежки моменти в живота си и по-удачен вариант е да потърсят подкрепа. Хубавото във Вашия случай е, че все пак не се е стигнало до реално осъществяване на акт на изнасилване, което, ако беше се случило, би засилило още повече вътрешния Ви дискомфорт.

Пожелавам Ви успехи и спокойствие в живота!

Поздрави!

Анелиа Дудина – психолог



ЗАНИМАВКИ

Вицове



Садист и мазохист седели в една килия. Един ден мазохистът започнал да си реже пръстите и да ги хвърля през прозореца. Садистът го гледал, но не казал нищо. На другия ден мазохистът си отрязал ръката до лакета и пак я хвърлил през прозореца.

Садистът пак нищо. На следващия ден мазохистът си отрязал ръката до рамото и тогава садиста не се сдържал:

- Ало, колегата! Нещо много тарикатски се измъкваш!

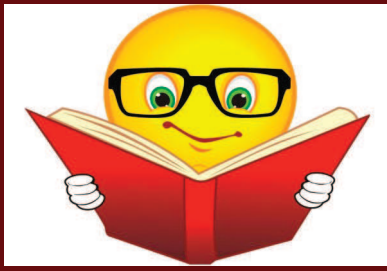
Мъж отива при психолог и се оплаква.

- Докторе, жена ми ми изневерява. Дори не се и крие от мен. Всяка вечер тя отива в кръчмата "При Бари" и забърсва по един мъж. Казвам ти направо ме побърква. Какво да правя, докторе?

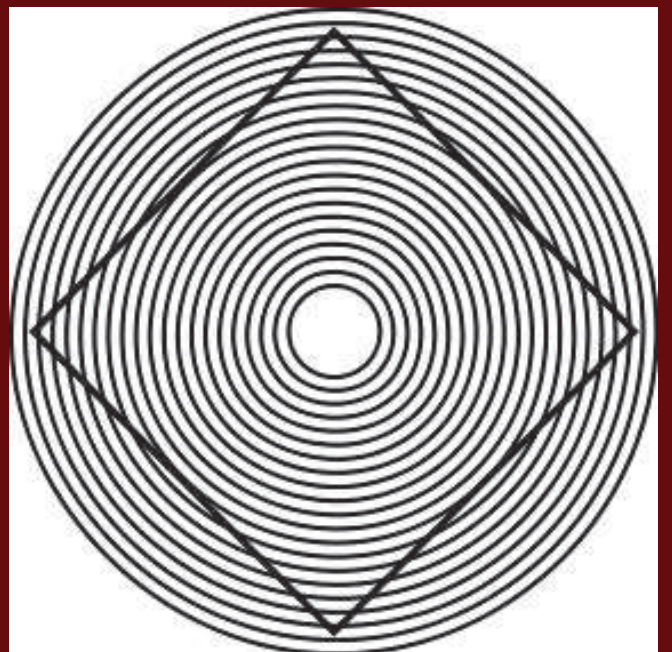
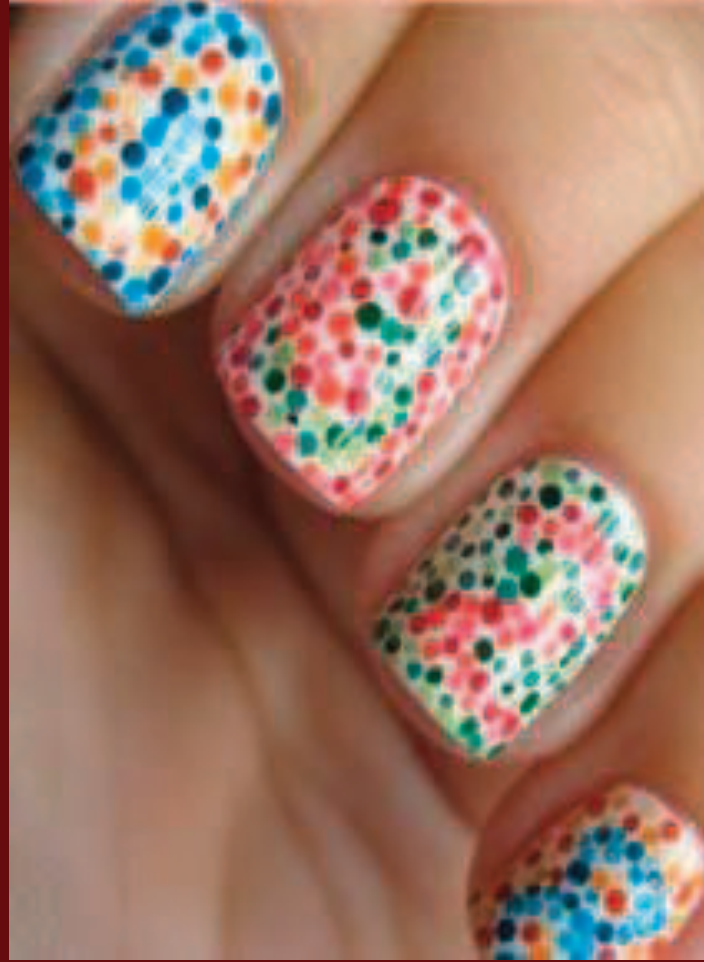
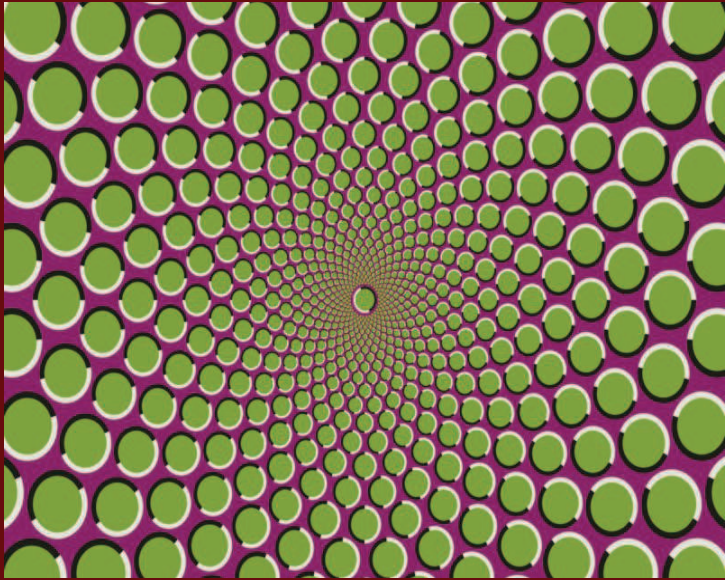
*- Успокой се, - казал докторът -
Поemi дълбоко въздух и се успокой. Сега, кажи ми, къде точно се намира кръчмата "При Бари"*

*- Хайде да потърсим причината за вашата невроза - казва психиатър на пациент, - Какво работите?
- Сортирам портокали. - Добре, разкажете подробно. - Значи, по цял ден седя до една лента, по която минават портокали и аз трябва да ги сортирам към по-малките ленти според вида им. В едната са големи, в другата по-малки, в третата - най-малките. -
Тогава защо нервничите? Имате толкова спокойна работа? - Спокойна!? На това спокойна работа ли му казвате, по цял ден съм длъжен да взимам решения, решения, решения.*





Зрителни илюзии





Нашата “мисия”

Мисия може би е твърде силна дума за онова, което целим да постигнем, изготвяйки списание „Посока“... А може би не е?... Факт е, че човек прави нещо, когато има ясно изградена цел, когато знае защо го прави и когато намира смисъл в това, че го върши. Преди малко повече от година се породил идеята за списанието между сегашните членове на екипа. В началото започнахме с някои рубрики, които в последствие доразвихме, появиха се и нови такива... Постепенно научавахме, че има хора, които се интересуват от това, което правим. Създадохме група във фейсбук, където също получавахме (и все още получаваме) отзиви за списанието. Обратната връзка от читатели, почитатели и критици е важна за нас. Ние бихме искали списание „Посока“ да бъде онова, от което вие имате нужда. Искане ни се да популяризираме психологията в цялото и многообразие и необятност. Ще се радваме ако повече хора се интересуват от случващото се около и вътре в тях и мислят над това, ако работят със себе си и имат желание да се развиват, ако поддържат добра вътрешна хигиена и обръщат повече внимание на мислите, емоциите и чувствата, които се пораждават в тях. Предлагаме безплатни консултации за хората, които имат нужда да споделят нещо, което ги вълнува или усещат, че не могат да се справят сами с проблемите си. Това се случва на страниците на списанието, тъй като по този начин обсъжданият въпрос достига до повече хора, които може би се интересуват от същото. Организирахме забавни конкурси и поддържаме рубриката „Занимавки“, за да не бъдем прекалено делови и за да ви предоставим възможност да се разтоварите, в случай, че имате нужда от това. Отворени сме към всякакви предложения, които касаят подобренieto на списание „Посока“, тъй като то трябва да бъде такова, каквото очаквате да го виждате вие – читателите му.

Лични сайтове на създателите
на списанието

Анелия Дудина—
<http://slance20.ovo.bg/>

Людмила Боянова—
<http://psychology-bg.ucoz.com/>

Манол Манолов—
<http://www.e-terapevt.com/>

Ψ
Посока

Е-списание за психология “Посока”

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>
- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk> - страница на
списанието

Намерете ни в Google+

<https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/>

Пишете ни на e-mail:

spisanie.posoka@gmail.com

Официална страница на списанието:

<http://spisanie-posoka.hit.bg/>