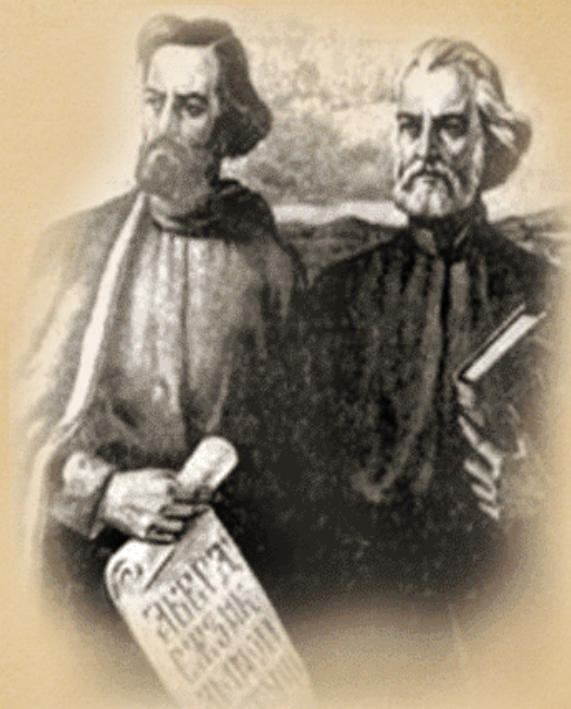


# Ψ Пасока

Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ

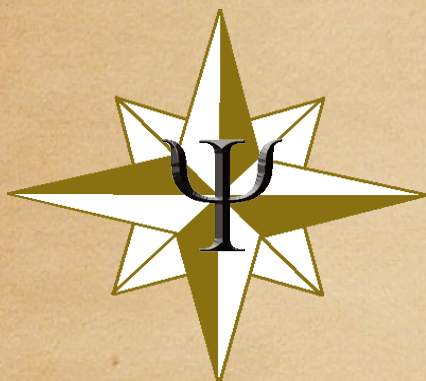


МАЙ 2013г.

БРОЙ 33

# Е- списание за психология

## Посока



### Екип:

*Людмила Боянова - организация, дизайн, материали*  
*Анелия Дудина - материали, организация*  
*Манол Манолов - материали, организация*  
*Д-р Петко Подоров - материали*  
*Мария Коева - материали*  
*Славомир Славов - материали*

### ▶ Съдържание:

- > Стр. 3 Науката в България - има ли я, ще я има ли и как?
- > Стр. 5 Интелигентността
- > Стр. 6 Четирите функции на съзнанието (К.Г. Юнг)
- > Стр. 7 Умението за поемане на риск- до какво се свежда, кога се рискува, какво означава поемането на рискове
- > Стр. 8 Депресия в юношеството и зряла възраст. Автоагресия.
- > Стр. 11 Любовта от пръв поглед - физическо привличане, нарцисизъм или спомени и интуиция
- > Стр. 12 Събка Дякова-Чехович: Разочарованията и спадовете са път към себереализацията ни

## Науката в България – има ли я, ще я има ли и как?



На снимката: д-р Петко Тодоров

Българската научна система съществува през последното десетилетие при все по-силни връзки с научните системи на страните членки на ЕС. Това е най-интегрираната, ползваща се с най-голямо уважение в ЕС и цивилизованият свят част от българската обществена система.

Българската научна система се състои от четири, различаващи се по своята структура, части. Първата част това са поголемите университети в България като Софийския Университет, Пловдивския университет, Великотърновския Университет, УНСС, ТУ, УАСГ, ХТМУ и т.н. Втората част е Българската Академия на Науките със своите над 40 научни института и около 3000 души научен персонал. Третата част е Селскостопанската академия, която се състои от 27 научни института и брой на учените от 640 души. Четвъртата част от научната ни система са така наречените ведомствени институти, които са част от различни

ведомства като Научноизследователския институт по криминалистика и криминология, който е част от системата на МВР или Българския институт по метрология, които е част от Министерски съвет. В България липсват научни организации, които да са част от фирми или концерни. В развитите страни и страните от ЕС тези научни организации са значителна част от цялата научна общност на съответната страна.

Университетските преподаватели, заети с научна дейност (не всички университети се занимават с научна дейност), са около 12 000, но те произвеждат 30% от научната продукция на страната. Българската академия на науките със своите 3000 учени произвежда 60% от българската научната продукция.

Българската научна система не прави изключение от общото състояние на социално икономическата среда в България и е изправена пред огромни проблеми, от чието решаване зависи бъдещето на всички нас.

Трите основни проблема, които трябва да бъдат разрешени, са държавната политика в областта на науката, финансирането на научните изследвания и стимулирането на извънбюджетни организации да развиват научни изследвания.

Държавната политика в сектора е предмет на усилията на всички българи

и в частност на българските политици. Последните не са особено заинтересовани от темата освен в околоизборни периоди, когато печеленето на гласоподаватели е от решаващо значение.

Българските граждани са пряко заинтересовани от развитието на този сектор на обществена и икономическа активност.

Това е така, защото в световен мащаб няма друга социална и последваща я икономическа активност, която да носи по-голяма добавена стойност на произвежданите от икономическите субекти стоки и услуги, което е по същество печалбата от дейността. Всъщност, за да съм обективен докрай, ще кажа, че все пак има такива дейности и те са производството и търговията с наркотици, както и търговията с хора. Тези дейности обаче са силно ограничени по своя мащаб и носят много по-малко печалби от развитието на научните изследвания, изобретенията и иновациите.

За съжаление българските граждани в голямата си част не познават същността на научната работа, за което вина носят до голяма степен научните институции и учените. Българите като цяло не вярват, че в България може да се правят научни изследвания, които да доведат до развитие и просперитет. Вторият проблем до голяма степен произлиза от първия. Причината е основно в средствата за масова информация, които

отразяват сензационни открития и пробиви в науката, които изискват съсредоточаване на огромен научен и финансов потенциал.

Истината е, че пробивите в науката отварят голямо поле за действие за развитие на научни разработки и иновации, които вече не изискват такива огромни ресурси и дори в повечето случаи се касае за рутинна и не скъпа дейност. В никакъв случай обаче не може да се каже, че тази дейност може да се прави с минимално финансиране и минимален брой учени.

Така се стига до втория фундаментален проблем на научната система в България, който е нейното финансиране. Преди това обаче искам да изложим виждането си за стъпките, които трябва да се предприемат, за да се реши първият фундаментален проблем на научно изследователската ни система – държавната политика.

На първо място трябва да се промени нормативната уредба. Трябва да се променят Закона за развитие на академичния състав, прокаран от бившия министър Игнатов, който е лобистки закон, защитаващ интересите на определена прослойка учени и на група научни институции – главно частните университети. Промените трябва да позволяват бързо и независимо от местоработата израстване на учения в научната йерархия, трябва да защитават добро общо ниво на учените в различните научни институции, трябва да позволяват свободно поле на действие на докторантите и младите учени. Трябва да се промени закона за

## Науката в България – има ли я, ще я има ли и как?

Българска академия на науките, който да позволява по-широко участие на учени от различните научни нива в управлението на институцията. Трябва да се промени и нормативната уредба, по която действа Фонда за научни изследвания, който е единствената институция в България, заета с проектно финансиране на научни изследвания. Промените трябва да спрат злоупотребите с финансиране, които датират, откакто е създаден фонда и които придобиха неимоверни размери на последната сесия на фонда от зимата на 2012 година. Трябва да се създаде нормативна база за развитие на частни и не бюджетни научни организации и производствата, създаващи иновативен продукт, която задължително да включва данъчни облекчения, преференциално кредитиране и строг контрол. За да могат да се осъществят тези промени българското общество трябва да оказва постоянен натиск върху политическата ни класа.

Финансирането на научните изследвания е друг основен проблем, е свързан с политиката за развитие на научните изследвания. В ЕС, а и извън него, отдавна са установени два основни фактори от решаващо значение за развитието и полезността на научната система на всяка страна. Това са процентът от

на съответната страна, на който се равнява финансирането на научните изследвания и броят учени на глава от населението в трудоспособна възраст за съответната страна.

Оптималната стойност на финансирането на научните изследвания като процент от Брутният Вътрешен Продукт (БВП) трябва да бъде 3%, а броят учени на глава от населението в трудоспособна възраст трябва да е 8 учени на 1000 души. За България тези показатели са съответно 0.2% от БВП и 3-ма учени на 1000 души. При тези показатели няма как да се очаква, че ситемната на научните изследвания е в добро състояние и ефективно обслужва обществото.

В общ план научната ни система се намира на ръба на оцеляването и ако досегашната политика и финансиране продължат още няколко години-тя ще загине.

Абсолютно необходимо е в кратки срокове да се увеличи финансирането на системата до 1% от БВП. Да се увеличат минималните заплати на учените, с които те започват научната си кариера, защото понастоящем тези заплати не гарантират дори физическото оцеляване. Да се увеличи проектното финансиране, разпределяно годишно от Фонд научни изследвания (ФНИ) поне двойно до 100 млн. лева годишно. Абсолютно необходимо е за следващия

програмен период по Европейските фондове да се договори специална програма за развитие на научните изследвания в размер не по-малко от 1 млрд. лева за целия програмен период до 2020 година. Необходимо е да се търси схема за специално подпомагане на патентоването чрез финансови средства и оптимизиране на нормативната база. Необходимо е да се финансира специално завръщането на български учени от чужбина за постоянна работа в България (за повече от 3 години) и привличането на чуждестранни учени за постоянна работа в България. Тези учени, обучени в чужбина, могат да донесат знания и умения, необходими за развитие на научни изследвания и иновации, каквито в момента няма потенциал да се развият. От това може да има само полза за икономиката и за обществото.

Стимулирането на извънбюджетни организации да развият научни изследвания и фирмите да произведат иновативен продукт е важен процес за всяка развита страна. Дори страните от ЕС не са особено доволни от постиженията си в това направление. В България само с 0.05% от БВП се финансира научни изследвания от извънбюджетни

организации и фирми при оптимална стойност 2% характерна за развитите страни като САЩ, Япония, Германия, Швеция, Финландия, Южна Корея. Мерките в това направление не са особено разнообразни: данъчни облекчения, специално финансиране под формата на кредити и програмно финансиране за новосъздадени научни организации и иновативни производства и стимулиране на сътрудничеството между бюджетни научни организации, фирми и други извънбюджетни научни организации.

Успехът на всички тези мерки зависи от правилното им прилагане и от контрола върху изпълнението им.

В заключение ще кажа, че развитието на научноизследователската система е в ръцете на всички нас. Това е отговорност на гражданите на България.

Науката е България все още я има, а дали ще я има и за в бъдеще, това зависи от нашите действия!

**Автор:** д-р Петко Годоров

**Сдружение на младите учени "Когито"**



## Интелигентността

Различията в интелигентността стават обект на засилен интерес през втората половина на 19 век, като огромен принос за това има Дарвиновата еволюционна теория. Дарвин приема, че наследственото предаване на интелигентността е решаващ фактор при човекоподобните маймуни. Статистикът Франсис Галтън (братовчед на Дарвин), е впечатлен от тези схващания. Ето защо той доразвива Дарвиновата идея и създава първия в света тест за интелигентност, изучавайки множество британски родове и семейства.

В резултат на проведените изследвания, през 1869г. Галтън публикува книгата си „Наследственият гений“. С това поставя началото на поредица от спорове относно връзката „наследственост-интелигентност“, независимо, че се стреми да даде точна количествена мярка за анализирания от него умствени категории.

Към края на 19 век тестовете за интелигентност започват широко да се разработват и използват в САЩ, главно от статистици. Техните изследвания и концепцията за IQ водят до развитието на отделен клон в съвременната психология – психометриката.

За съжаление зората на развитието на тази нова област е свързана с някои потресавачи социални

практики. Между 1907г. и 1917г. в 16 щата на САЩ се приемат и прилагат закони за стерилизация на хора със забавено умствено развитие, което е било измервано с тестове за интелигентност. В резултат през 20-те и 30-те години на 20 век приложимостта на тестовете за интелигентност е била подложена на сериозни съмнения в поредица от бурни академични и публични спорове.

През 60-те и 70-те години на 20 век стартират нов бум в интереса към тестването на интелигентността. Бихевиористите отхвърлят психометричните средства поради културалната им обремененост и методологичната им недостатъчност, а също така и поради липсата на отчетлива връзка между „успеха в живота“ и резултатите от тестовете. Противниковият лагер също не остава безучастен и защитава с много енергия почти 100 годишните си изследвания в тази област.

Към днешна дата в научната литература не съществува единство по отношение на това кои са факторите или елементите на интелигентността. Най-често тя се разглежда като сумарен количествен израз на индивидуалните способности на личността, обуславящи успешното осъществяване на дадена дейност и разкриващи различията в динамиката на овладяване на

необходимите знания, умения и навици. Някои от най-често срещаните определения за интелигентност са следните:

~ Способността да се решават задачи, да се прилагат принципи, да се правят изводи, да се възприемат връзки и зависимости.

~ Способността за абстрактно мислене и разсъждения с набор от различни логически, познавателни показатели.

~ Това, което се измерва с тестовете за интелигентност.

Може да се обобщи, че за изясняването на същността на интелигентността са използвани най-често два подхода:

Определяне на интелигентността посредством изследване на индивидуалните различия и на способностите в сферата на мисленето;

Базиране главно на тестовете за интелигентност;

Ролята на гените е твърде важна, за да се пренебрегва. Поради това и към настоящия момент продължават изследванията, започнати от Дарвин, чиято цел е да се открие каква е връзката между гените и интелигентността. През 1980 година, благодарение на въвеждането на основаващите се върху ДНК генетични маркери, анализът на човешките характеристики чрез картирането на свързаните по някакъв начин гени, започна да напредва бурно.

Основен принос има Робърт Пломин, който проследява гените, влияещи върху коефициента на интелигентност. Той се възползва от ежегодното

събиране в Айова на свръхумни ученици със среден коефициент на интелигентност и сравнява тяхната ДНК с пробите на ДНК от „нормални“ техни връстници със средностатистически коефициент на интелигентност. Така действително открива известна връзка между един генетичен маркер на хромозома 6 и високият коефициент на интелигентност. Това вече е основателна причина да се предположи, че един или няколко гени в този участък по някакъв начин допринасят за коефициента на интелигентност. Разбира се, всеки механизъм, управляващ толкова сложна характеристика, включва много гени.

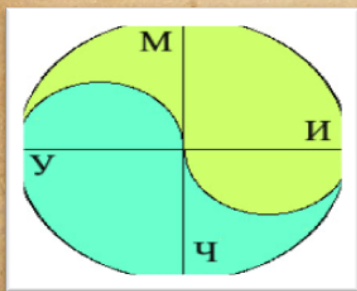
Предстои да се открият още истини около същността на интелигентността, които да позволят разработване на образователна система, ориентирана към цялостно развитие на креативността, разсъждаването и да помагат човек не единствено папагалски да запомня разни неща, а да развият у него определени качества.

**Автор:** Л. Боянова  
(психолог)

**Ползвана литература:**  
ДНК: Тайната на живота- Джеймс Д. Уотсън, Андрю Бери  
Енциклопедия психология- Реймънд Дж. Корсини  
Психология – Азаря Джалдети

## Четириите функции на съзнанието (К.Г.Юнг)

В тази материал ще разгледаме по-отблизо психологията и структурата на съзнанието, според аналитичната психология на Карл Юнг. В четирите посоки на света са вписани четирите основни функции, които са налице във всеки индивид - **мислене, интуиция, чувство, усещане.**



*Мисленето* е онази функция, която посредством мисловна работа, чрез познанието, т.е. чрез понятиен и взаимовръзки и логически следствия цели разбиране на явленията в света и адаптиране към него. Противоположната на мисленето функция е *чувството*, чрез която светът бива разбран въз основа на оценка чрез понятията „приятно – неприятно;

приемане или отхвърляне“. Тези функции се определят като *рационални*, защото и двете боравят с оценки – мисленето оценява чрез съждения от гледна точка на „вярно – грешно“, а чувството чрез емоции от гледна точка „желано – нежелано“. Тези две основни положения не могат да бъдат едновременно начин на поведение – приоритет има или едната или другата.

Другите две функции, *усещане и интуиция*, Карл Юнг нарича *иррационални*, защото те, боравят не със съждения, а с прости възприятия без оценка и осмисляне. *Усещането* възприема нещата такива, каквито са. То е сетивото за реалност. *Интуицията* също възприема, но по-слабо, със сетивния апарат на съзнанието, отколкото чрез способността за

едно несъзнавано „вътрешно възприятие“ на възможностите, които се крият в нещата. Сетивният тип например ще запомни дадено историческо събитие с всички подробности, но няма да обърне внимание на зависимостите, в които то е включено. Интуитивният от своя страна ще подмине незаинтересовано детайлите, но веднага ще възприеме вътрешния смисъл на събитието, възможните зависимости и ефекти от него. Двете функции са в същото противоречие, т.е. взаимно изключване, както е при мисленето и чувстването.

Човек по природа притежава и четирите функции, но опитът показва, че в него има една доминираща функция, с която се ориентира, разбира, преработва, с която

се приспособява към реалността. Тази функция – коя точно вероятно решава индивидуалната структура – обикновено се развива и диференцира най-силно, тя става доминираща функция за приспособяване и е постоянно на разположение на осъзнатата воля на индивида. Тя се нарича доминираща или *висша функция* и определя типа на индивида. Психологическият тип обозначава едно общо състояние и положение, което естествено се проявява в рамките на типичното във всички вариации на индивидуалното според социалното, духовното или културното ниво.

Статията  
подготви:

Славомир  
Славов  
/студент по  
психология/

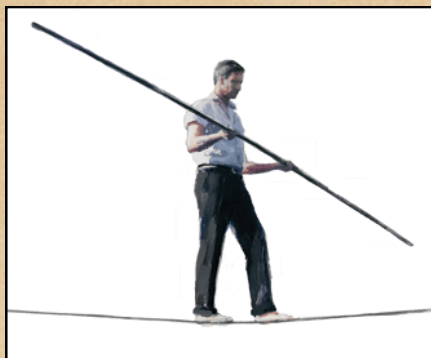
## Умението за поемане на риск - до какво се свежда, кога се рискува, какво означава поемането на рискове

Кога да се вземеме на сериозно... Поемането на рискове и човешката психика, кога губим.

Риск – в тълковния речник е представено като „възможна опасност“, какво всъщност е рискът. Рискът е тогава, когато ние сме готови да дадем своята жертва в името на нещо или някой. Тогава, когато ясно осъзнаваме какво можем да загубим и сме способни да го направим в името на „нещото“, което очакваме да получим.

Следвайки твърденията на редица философи, диадата на човешкото съществуване е тяло и душа. Тялото съществува във физическото пространство, то е това, което представяме пред обществото, пред другите. От своя страна, душата съществува в едно невидимо, едно хипотетично пространство, за което сме слепи.

Посредством тялото имаме възможността да изпълним нещата, които душата диктува. Личността съществува освен посредством своята структура, то и посредством структурата на обществото. Като част от него, хората взаимодействат с различни други, към които "душата" им се



привързва. Посоченото "душевно" привързване би могло да съществува както във взаимодействията човек-човек, така и във взаимодействието човек-предмет.

Хората са способни да жертват тялото си, когато стойността на дадения друг или друго за тях е висока, както и ако очакванията са им насочени към висок резултат от действията. С оглед казаното, човек е готов дори да жертва своето тяло, когато резултатът от това би удовлетворил нуждите на душата му, на нейните взаимодействия.

Човешката история познава декади примери за хора, които са рискували, загубили своето тяло, своето физическо

измерение, било то от любов към родината, любов към човек, любов към кауза и прочие, и прочие...

От изложеното по-горе става ясно, че рискът съществува тогава, когато посредством вярата и отдадеността на нещо (някой) ние сме готови да направим своята жертва. Кога си струва да го правим и кога не? По-горе казаното е описание на премерения риск този, който си заслужава и в известна степен ни облагородява като адекватно функциониращи същества. Съществува обаче риск, който бива поеман без той да е отнесен към нещо или някой. Това е тип поведение, което включва риска като начин на функциониране –

злоупотребата с наркотични и алкохолни вещества, екстремните спортове и прочие. Това са състояния, които издават суицидна тенденция на личността. Най-често те биват наблюдавани под неосъзната, скрита депресия, която от своя страна дава нуждата от поемане на рискове с цел създаване на нови, различни, адреналин-носещи занимания. Този тип рискове издават своего рода ненамиране на смисъл в „обикновеното“ съществуване. Наблюдавайки този тип поведение е възможно да започнем да търсим смисълът в обикновените неща в това, което ни заобикаля, защото щастieto не се намира там където ни грози опасността, а там където посредством безопасността и нашата сигурност можем да видим красотата.

**Автор:**  
Манол Манолов  
(психолог)

# ДЕПРЕСИЯ В ЮНОШЕСТВОТО И ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ. АВТОАГРЕСИЯ.

*„Имам чувството, че живея в нищото. Близките ми вече не се интересуват от мен. За тях съм провален човек. Не изпитвам удоволствие от живота. За мен той няма смисъл. Веднъж мислех да свърша със себе си. Отидох на един строеж и си мислех да скоча. Разколебах се, като видях едно дете долу да тича, изведнъж спря и погледна нагоре. Изпитах срам от себе си...”*

*Анонимен*

Една от причините за възникване на депресията е влиянието на биологични (генетични, физиологични, биохимични), психологични и социални фактори.

Водещите хипотези за механизма, по който възникват депресивните разстройства, се свързват с мозъчните невромедиатори. Това са вещества, осъществяващи преноса на информация между отделните неврони. Някои от невромедиаторите като серотонин, норадреналин, допамин и ендорфин имат жизненоважно значение за регулирането на биотонуса и настроението на човека. Психологическите и социалните фактори пък са склонни да променят биохимията на мозъка, водещо до клинична изява на депресивни симптоми.

Депресивното състояние се отличава с чувство на тъга, обезкуражаване, загуба на себеуещане и загуба на интерес към всекидневни дейности. Въпреки че симптомите на депресия могат да бъдат различни при хората, това разстройство причинява промени както в мислите, чувствата и поведението, така и в цялостното физическо разположение на организма.



Депресивните тенденции може да са провокирани от най-различни фактори и стресиращи ситуации. В юношеските години например те не са рядкост, защото този период се характеризира с узряване и стресът, който го съпровожда; стремеж към независимост и чести конфликти с родителското тяло; влияние на сексуални хормони; раздяла с интимен партньор; развод в семейството; травмиращи събития като дългосрочно заболяване или смърт на близък човек или приятел.

Тийнейджърите имат ниско самочувствие, никога не са доволни от постигнатите резултати, критикуват се прекалено много и не осъзнават положителните си качества и способности. Понякога в поведението им може да се наблюдават симптоми за наличие на депресивна тенденция като дистанциране от семейство и приятели; силно изразен бунт срещу авторитетите; криминални прояви; употреба на наркотични вещества и/или алкохол.

Депресията променя начина, по който хората възприемат себе си и живота си. Доста често подходът им към света се характеризира с очакване да се случат лоши неща. И те наистина се случват. За съжаление проблемът, който съпътства този процес, е притежаването на т.нар. „тунелно виждане“ (само в

черно-бели нюанси). Хората не могат да осъзнаят (и да повярват най-вече), че проблемите, които изживяват, имат своето решение. Дълбоко в себе си вярват, че тежките житейски ситуации няма да се променят и че няма да изпитат отново щастие и душевен комфорт.

**Загубата на апетит, спадането на сексуалната активност, трудностите при взимане на позитивни решения и трудностите при концентрация, умората, раздразнението и епизодичната загуба на паметта са част от симптомите на депресията.**

Жените страдат от депресия два пъти по-често от мъжете и състоянието се наблюдава във всички възрастови, расови, етнически и социално-икономически групи. Около три четвърти от хората, които са имали един епизод на депресия, изпитват поне още един до края на живота си.

Друг тип депресивно разстройство, освен тежката депресия, е **дистимията**, която е по-леката форма. Тя е хронична. **Биполарната депресия** пък се редува с депресивни и манийни епизоди.

Според **Асоциацията на американските психиатри** депресивното разстройство се определя като дълготраещо депресивно лошо настроение (най-малко две седмици), което е

придружено от следните симптоми:

- липса на апетит
- загуба на тегло
- отслабване без диета
- безсъние или сънливост
- психомоторна възбуда или задръжка

умора, слабост, чувство за малоценност или постоянно чувство за вина

недостатъчна способност за мислене и концентрация и неспособност за взимане на решения

натрапчиви мисли за смърт или постоянен страх от смъртта, дори и без основание за наличието му

мисли или споменаване за самоубийство

изготвяне на план или опит за самоубийство

**Четири основни групи антидепресанти, които се използват в практиката за лечение на депресия, са:**

- **трициклични антидепресанти.** Използват се за тежка депресия. След прием настроението се повишава и се възстановява нормалният сън, апетитът и енергичността.

- **моноаминооксидазни инхибитори (MAO – инхибитори).** Приемат се от пациенти, които не се повлияват от странични медикаменти или които имат симптоми на повишена тревожност, изразена сънливост, раздразнителност, хипохондрия или фобийни елементи.

- **селективни инхибитори на серотониновото обратно захващане (SSRIs).** Използват се за лечение на пациенти, които приемат за пръв път антидепресанти.



## ДЕПРЕСИЯ В ЮНОШЕСТВОТО И ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ. АВТОАГРЕСИЯ.

• **селективни инхибитори на серотониновото и норепинефриновото обратно захващане (SNRIs).** Също се използват за лечение на пациенти, които приемат за пръв път антидепресанти.

Всички медикаменти причиняват странични ефекти. Около **50%** от пациентите, които приемат антидепресанти, ги изпитват през първата седмица от лечението си, но обикновено са временни и леки.

**Най-честият нежелан ефект, свързан с по-новите антидепресанти, е гадене в първите дни.** Понякога се наблюдава и намалено сексуално влечение и еректилна дисфункция. Депресията води до потискане на множество естествени физиологични процеси, сред които и сексуалното влечение. **Другият нежелан ефект е напълняването.** Необходим е строг баланс на диетата и включване на физически активности в комплексния терапевтичен план. Физическата активност, от своя страна, стимулира производството на естествени субстанции от организма, които повишават биогонуса и спомагат за поддържане на добро настроение.

Най-срещаният нежелан ефект при приемането на антипсихотици е **седирането.** То се изразява в сънливост през деня, чувство на отпадналост и намалена концентрация. Антипсихотиците могат да предизвикат и **понижаване на кръвното налягане.**

Психотерапията също може да помогне на страдащите от депресия да се справят с това състояние по безопасен начин. Най-често прилаганите

психологически подходи за лечение са **когнитивна психотерапия** (лечение чрез разговори с терапевт, който открива ирационалните мисли, интерпретациите на събития и допускания, причиняващи или поддържащи депресивното настроение) и **творческа (арт) терапия.**

### САМОНАРАНЯВАНЕ

**Самонараняването (автоагресията) е проява при депресивни състояния.** То показва дълбока емоционална болка и безпомощност и е преди всичко стратегия за справяне. Често човекът, който го извършва, усеща себе си като емоционално изтръпнал и поради тази причина това поведение е всъщност крайният опит да се провокира каквото и да е усещане. Когато не е успял да се справи с негативните емоции, се насаждат напрежение и тревожност. А колкото повече тези усещания се засилват, толкова повече се откъсва от себе си, като търси спасение. Самонараняването е импулс, който не се контролира и не може да бъде овладяно лесно. Хората, които практикуват това, са обикновено доста потайни и се опитват по всякакъв начин да прикрият извършените действия върху себе си.

**Автоагресията повишава адреналина.** Липсват **тревожността, болката и напрежението.** Негативните мисли и чувства са забравени и се усеща **единствено чувство за самоконтрол.** Тялото отделя **ендорфини,** които „спомагат“ за чувството на **еуфория.** Но **положителните емоции бързо остават на заден план и са заместени от негативните,** които **провокират загуба на контрол, самооценка, срам, вина.** Емоционалната травма,

която човек преживява, може да бъде много по-трудно търпима, въпреки че самонараняването „гласка“ към липсата от действителната болка, която човек преживява. Поради тази причина то предлага само краткотрайно и моментно облекчаване. Автоагресията е зависимост, която съдържа потребност за бягство от себе си, от поведението си, от заобикалящата среда. Това поведение всъщност показва липса за справяне с напрежението и стреса и е хубаво човек да придобие полезни механизми, чрез които да ги преодолява безопасно.

**Рязането на вени например е проява на желанието за самонараняване.** То се асоциира със самоубийствени тенденции, но доста често може да се тълкува и като зов за помощ. Децата, които намират за непосилна задачата да споделят проблемите си с родителите, с други авторитетни личности или с приятелите си дори, започват да практикуват този метод, като средство за „комуникация“, наранявайки себе си.

**Едни от най-честите причини за автоагресията са липса на любов, разбирателство и доверие в семейството; загуба на близък човек или приятел; трудности със социализацията в училище; дългосрочно и/или сериозно заболяване.**

Навярно в момента има хора, които, четейки това, припознават себе си в написаното. Затова бих искала да отправя следния мой съвет към всички, които поради една или друга причина се чувстват тъжни, самотни, **неразбрани,**

депресирани или отчаяни от живота.

*Споделете за това, което ви тежи или тормози, на някой доверен ваш човек, който би могъл да ви разбере. Това е първата крачка, за възстановяване на емоционалното ви състояние. Всеки проблем има своето решение, стига да помислите трезво и креативно върху определената ситуация. Ако нямате такъв човек, ще бъде хубаво да посетите психолог, пред когото да споделите за неприятните емоции и да ви помогне да се справите с тях. Повярвайте ми, едно такова посещение ще ви бъде от полза! Да, може да няма мигновени резултати, но ще бъдете с една крачка напред към подобряването на емоционалното състояние, защото ще имате започнати ресурси за разрешаването на проблема.*

*Водете си дневник, в който да записвате всичко, което ви е направило впечатление като случка/и през деня. Това също ще бъде един ваш „безпристрастен слушател“, към когото ще можете да се обръщате винаги, когато пожелаете. Аз самата съм си водила много дневници през годините и от личен опит мога да кажа, че писането ми е помагало да разбера повече себе си и ситуацията, която съм преживявала, а сега, години по-късно, се връщам с умиление към нещата, които са ме вълнували тогава.*

*Вглеждат се в огледалото и си правят поне по 3 комплимента всеки ден. Пишете си в дневника, който водите, и по 3 неща, които са ви направили щастливи. Гледайте за дребните неща, които по*

## ДЕПРЕСИЯ В ЮНОШЕСТВОТО И ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ. АВТОАГРЕСИЯ.

принцип ние, хората, не забелязваме много-много, затънали в сивотата и баналността на ежедневието и скуката. Раздробете „голямата картина“ и я разглеждайте парче по парче. Забравете негативния поглед върху света и гледайте в посока „положителна промяна“. Изразявайте себе си! Дори и да не ви се говори, намерете начин да изразявате натрупаните емоции. Спортувайте! Спортът подобрява и повишава настроението и тонуса.

Създава култура, която помага не само за благоприятното развитие на тялото, но и възпитава ценни качества като амбиция, търпение, дисциплина и издръжливост. Забравете думите „всичко“, „всички“, „никога“, „винаги“. Аз съм прякото доказателство за това, че в моменти, в които съм си казвала (и съм вярвала!), че „по-зле от това няма накъде“ и че „никога няма да се промени еди-какво-си и винаги ситуацията ще бъде еди-каква-си“, животът ме е оборвал в обратното! Така че вярвайте в себе си и в позитивността на вашия живот!

Търсете нови запознанства, опитайте се да се развивате и да реализирате потенциала си в нещо. По този начин ще се повиши вътрешното ви усещане, че

може да се справите сами. В момент на емоционална слабост си повтаряйте: „Ако ме е страх от нови преживявания; ако взимам решения единствено в полза на другите и не отдавам значение на моите нужди и потребности; ако не търся креативни и позитивни решения на проблемите си; ако съм „останал/а“ в миналото и ме е страх от бъдещето – няма да успея!“

Бъдете оптимисти. Оптимисти са хората, които са привлекли и за щастие продължават да привличат късмета и успеха на своя страна. Те се сблъскват с предизвикателства и ги приемат като нещо продуктивно, от които няма да загубят, а ще спечелят, защото научават нещо полезно за себе си и за ситуацията, в която се намират. Може да гледате филма „The Secret“ или да прочетете книгата „Закони на привличането“.

Хранете се здравословно! Ограничете мазните и тествени храни. По този начин ще се почувствате по-добре и физически, и психически!

Не позволявайте натрапването на негативни мисли в съзнанието ви, асоциирани със смърт или самоубийство. Разбира се, че в живота на всеки от нас има моменти, в които си мислим, че никога повече няма да се радваме на живота, но точно защото животът има край, трябва да оценяваме съществуването си! Няма „втори шанс“ за живот.

Прочетете следното: **OPPORTUNITY-ISNOWHERE**. Ако сте прочели *Opportunity Is Now Here* („Възможността е тук сега“), възприемате реалността по по-позитивен начин от тези, които са прочели *Opportunity Is Nowhere* („Възможността не съществува“). Начинът, по който интерпретирате събитията, които се

случват в живота ви, определя мислите, емоциите и поведението ви. Запомнете следната връзка: **грешни мисли водят до грешни емоции, а тези две неща накуп водят до грешното поведение.**

За финал искам да добавя една мисъл, която много ми харесва и е една от водещите в живота ми:

„Вярвам в розовото. Вярвам, че смеят е най-добрият начин да изгориш няколко калории. Вярвам в целувките, в многото целувки. Вярвам, че трябва да останеш силен дори тогава, когато изглежда, че всичко върви на зле. Вярвам, че щастливите момичета са най-красивите момичета. Вярвам, че винаги ще има утре и вярвам в чудеса.“

Audrey Hepburn

Автор:  
Мария Коева  
(студентка по  
психология)

Помощни  
материали:  
[www.psihiatri.bg](http://www.psihiatri.bg)  
[www.puls.bg](http://www.puls.bg)



## Любовта от пръв поглед – физическо привличане, нарцисизъм или спомени и интуиция

Една пета от секундата – това е времето, което ни е необходимо за любовта от пръв поглед. Сърцето бие по-бързо, емоциите ни сякаш се намират върху въртележка. Според проучване поне 63% от необвързаните вярват в любовта от пръв поглед. В Агенция за запознанства „Гара за двама“ също попитахме нашите клиенти дали вярват във влюбването от пръв поглед. Приблизително 75% от клиентите ни отговориха положително.

Но всъщност какво се случва с нас в този момент и доколко са добри шансовете за щастлива връзка след любов от пръв поглед?

Любовта от пръв поглед е толкова еуфорична, колкото еуфорични ни прави и кокаинът например. Изведнъж някой ни въвлеча в своята магия. Такава специална среща много често ни изглежда съдбоносна. Често имаме усещането, че познаваме човека от много дълго време, въпреки че той всъщност е влязъл в живота ни току-що.

Отстрани погледнато, изглежда като че ли тази любов е възникнала от нищото. Психолозите обаче твърдят, че има обективна причина за възникването на любовта от пръв поглед – тя може да се корени в нашето детство. Също така сексът и нарцисизмът играят важна роля в целия този процес.

### Биология на любовта от пръв поглед

Един от всеки двама човека се е влюбвал от пръв поглед. Когато това се случи, сърдечната ни дейност се ускорява от 80 на 120 удара, ние се изчервяваме и е



възможно да започнем да се потим. Коленете ни „омекват“ и сякаш пеперуди летят в стомаха ни. Отделни физиологични сигнали са предизвикани от невротрансмитери, които се транспортират само за част от секундата чрез електрическите импулси към клетките. Но защо се получават тези сътресения на физиологично ниво? Биологията на любовта от пръв поглед, според учените, се активизира, когато някой човек, когото сме видели току-що, предизвика приятни усещания, свързани с нашето минало. На несъзнателно ниво той може да ни напомня за нашите родители или хората, които са ни отгледали, или пък да прилича на първата ни голяма любов. Психолозите наричат това пренос.

### Нашето его ни обърква

Рядко любовта от пръв поглед „връхлита“ и двамата едновременно. Често само единият изпитва мигновени и толкова силни симпатии към другия. Въпреки това влюбените разполагат вече с един коз в ръкава си – те имат възможността да очароват другия. След като възникне такава любов от страна на единия, той започва

да полага усилия и се старее да „спечели“ любовта на другия. Установява настоятелен контакт с очи, усмихва се. Колкото и да изглежда, че това се прави заради другия, всъщност се прави заради собственото его. Ние знаем, че ще се чувстваме изключително добре, ако спечелим обекта на нашите чувства. Затова полагаме много повече усилия и се държим съвсем инстинктивно и естествено, окрилени от първичните усещания на влюбеността. И всъщност именно това повишава шансовете другия също да ни хареса.

### Любовта от пръв поглед е сляпа

За много хора любовта от пръв поглед е мярка за всички неща. Те считат, че ако тя не се появи в живота ти, значи нищо важно не ти се е случило. Съществува и вярване, че тя се случва само на определени „посветени“ хора.

Понякога любовта от пръв поглед е наричана сляпа – така се случва, когато хормоните вземат превес над разума. Трудно е обаче да разграничим истинския интерес, който проявява човекът към нас, от мимолетния флирт. Само защото светкавицата на

любовта от пръв поглед ни е повалила, не можем да направим заключение, че любовта ще гори завинаги. Развитието на една щастлива връзка предполага лоялност и надеждност, общи ценности и нагласи, които са извън биохимичните процеси.

### При любов от пръв поглед има най-добри шансове

Ако успеем да разгърнем и да доразвием любовта си от пръв поглед в една дълготрайна връзка, това би било истински джакпот за нас. Двойките, които са започнали връзката си с любов от пръв поглед са по-щастливи от онези, чиито връзки започват с по-умерени емоции. Според проучвания в 90 на сто от тези силно емоционални и бурни връзки, партньорите са щастливи в отношенията си и са влюбени един в друг дори след време. Изчислено е, че средно аритметично връзките, които са започнали с любов от пръв поглед, продължават 4 години по-дълго от останалите, шансовете се увеличават с 10 на сто, що се отнася до сключването на успешен брак, както и с 10 на сто по-вероятно е двамата партньори да бъдат благословени с деца.

Струва си да вярваме в любовта от пръв поглед, така че – дръжте очите си отворени и се оглеждайте за нея!

За вас статията  
пготви по материали от  
чуждестранния печат:  
Анелия Дудина  
/психолог/



**Здравейте, госпожо Чехович! Представете се с няколко думи на нашите читатели.**

Здравейте! Завършила съм Консултативна психология във Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. От 5 години практикувам професията си, като преди това съм минала през други професии и суровата житейска школа.

**Вие сте както психолог, така и писател. Успявате ли да съчетавате двете дейности и чувствате ли се удовлетворена от тях?**

Между работата на психолога и писателя има много общи неща. И двете професии са самотна дейност – в единия случай си сам с клиента срещу себе си, а в другия си сам с белия лист. И писането, и психотерапията, изискват концентрация, умение за вникване в невидимото, неизказаното, за да бъде то вербализирано. За мен професиите ми на психолог и писател са взаимнодопълващи се, неразривно свързани дейности. Когато след всеки сеанс пиша работния протокол, аз се чувствам така, както когато описвам героините в своите разкази – напълно ангажирана, подкрепяща, обичаща ги. За мен както писането, така и четенето на книга, е вид всекидневна, лична психотерапия.

**Как се роди всъщност идеята за книгата Ви "Фитнес за женската душа"?**

Всяка книга е споделяне на личните виждания и емоции на

автора. Исках да споделя преживяното, чутото, видяното, това, което носех в себе си... и просто започнах да пиша. Всеки един от разказите в книгата е споделяне – 21 жени разказват неразказани на никого досега истории за себе си. Всички имаме такива истории - тайни, интимни, някои болезнени и срамни. Крием ги дълбоко в себе си, защото мислим, че ни правят уязвими. Докато не почувстваме, че в тях е зародишът на нашата промяна. Тогава те се превръщат в извор на сила и обновление. Читателите виждат себе си в разказите, емоциите си, намират отговори на въпросите, които си задават, и явно това е една от причините книгата вече да има втори тираж само половин година след излизането си. „Фитнес за женската душа“ е не само име на моята книга, но и на програма за личностно развитие, която разработих и по която работя успешно вече трета година.

**Амбицирана ли сте да издадете втора книга?**

„Амбиция“ не е точната дума за мен. Аз свързвам това състояние с напрежението да гониш, да се състезаваш, да се доказваш, а вече съм се научила да не правя неща, които ми носят напрежение, защото тогава не се получават. Да, работя по нов проект за книга, но това е един естествен творчески процес, в който съм навлязла след първата си книга и от който „вече няма излизане“, както казва моята издателка, писателка и поетеса Божана Апостолова. Отново ще има психология под формата на художествена литература, прозрения, смях, съзли... както е в живота. Не се насилвам да пиша, нямам срокове, оставям нещата да „узреят“ в мен, за да бъдат истински. К. Г. Юнг нарича това състояние на съзнанието „поток“. За мен писането е дейност, която ме води до това състояние, и ме прави щастлива.

**Сигурна съм, че доста от**

**студентите, които изучават Психология в момента, биха искали да напишат и издадат своя собствена книга след време. Какво е необходимо, за да стане това тяхно желание реалност?**

Просто трябва да започнат да пишат. Ако идеята е интересна и авторът има какво да каже и стил, с който да го каже – книгата ще види бял свят. Всяко желание трябва да се реализира – независимо дали касае лични връзки, работа, хоби. Веднъж, родено на ментално ниво, то иска своята материализация. Аз лично никога не съм имала мечтата да бъде писателка, но винаги съм мечтала да реализирам себе си и съм вярвала, че това ще стане. С много неща съм се захващала в живота си, търсейки тази реализация и сега, чрез писането, усещам, че мечтата ми се е материализирала. Преди това обаче съм преживяла доста разочарования, крах, фалити и спадове. Това са нормални неща от живота и път към себerealизацията ни.

**Какви качества според Вас би трябвало да притежава психологът?**

Най-важното за нашата работа е личностното ни изчистване от негативните програми и емоции, които носим в себе си, и личностното ни развитие. Нашият инструмент за работа е нашата личност, както казва Фройд: „Личността на терапевта лекува“. Преди да започна да практикувам професията си, самата аз съм преминала през дълъг, не лек и не евтин процес на личностно изчистване – година и половина психоанализ (задължително!), 300 часа психодрама, много семинари, тренинги и много, много четене в насока личностно изграждане. Голям тласък за моя личен потенциал и работа беше участието ми в семинара, а после и обучението ми по метода „ТРИ СТЪПКИ“ за изчистване от негативни емоции („Седона метод“) във Варшава. Това беше преди 3 години и оттогава

превеждам семинари по този метод, прилагам го и в груповата терапия, а когато е възможно - и индивидуално.

Препоръката ми към всички бъдещи колеги е да работят върху себе си, за да могат да бъдат добри психолози, защото психотерапията е един двустранен и много откровен процес.

**Смятате ли, че по-голямата част от обществото в България все още не е особено добре запозната с предназначението на психологическите консултации? Неслучайно психологията я определят като "американската професия", тъй като в САЩ, например, е нещо естествено семейството да има свой личен психолог.**

Още през 1947 година в САЩ е приет Закон за психичното здраве, който регламентира психотерапията като задължителна във всяка сфера на обществения и личния живот. В България това кога ще стане не зная, но и не ме интересува. Не разчитам на държавни закони за стимулиране на професията ми, а разчитам на себе си – на своята личност и авторитет. Работа на свободна практика вече пета година и нещата изглеждат все по-добре. Все повече хора търсят психолог и разбират важноста на разговор със специалист. Убедена съм, че това е една трайна тенденция и че все повече нашата професия ще добива популярност и търсене.

**Благодаря Ви за интервюто! Какво бихте пожелали на студентите по Психология и на читателите на е-списание "Посока"?**

Пожелавам на всички начинаещи колеги писатели и психолози много вяра в себе си и сила, за да преодоляват неминуемите трудности, които им предстоят. И много усмивки!!! И да правят всичко с любов и в състоянието „поток“. Тогава нещата се получават.

Интервюто реализира:  
**Мария Коева**  
(студентка по психология)

Лични сайтове за връзка  
с екипа на списанието:

Людмила Боянова:

<http://psychology-bg.uzooz.com>

Анелия Дудина:

[www.slance20.ovo.bg](http://www.slance20.ovo.bg)

Мария Коева:

[http://mariyakoeva.weebly.com/  
index.html](http://mariyakoeva.weebly.com/index.html)

Свилен Иванов:

<http://www.si-programming.com>

Открийте ни в интернет:

Официална страница на списанието

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

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/](https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/)

Пишете ни на e-mail:  
[spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

## Реклама

PSIHOLOZI.COM

[www.psiholozi.com](http://www.psiholozi.com)

Достоверен източник на информация  
при намиране на психолог или психотерапевт