nocoka 52

Страх от отхвърляне

Със сигурност съществува един въпрос у хората, които имат подобен страх. Мъчителният въпрос е: „Какво мислят другите за мен?” Страхът от отхвърляне е може би най-често срещаният при хората. Едва ли можем да кажем, че някой е имунизиран срещу него. При някои от нас това е страх, който се появява само отвреме-навреме, ние можем да живеем с него, без той да пречи особено много на нашия живот. Ако имаме обаче много засилен страх от отхвърляне, то тогава можем да се чувстваме наранени, депресирани, стеснителни, подтиснати и свръх-внимателни. Да избягваме близки взаимоотношения, без значение дали те са от професионален, приятелски, съседски или интимен характер. В резултат на това, ние се отдръпваме от другите и се изолираме в социален план. Страхът от отхвърляне може да бъде най-големият и опасен убиец в любовта, най-големият убиец на партньорските взаимоотношения, най-големият убиец на успеха и на радостите в живота ни. Затова е важно да си дадем сметка, ако този страх доминира в живота ни.

В какво се изразява страхът от отхвърляне?

Много хора възприемат отхвърлянето като изключително болезнено и дори опустошително.

Клиенти споделят за следните свои усещания:

„Имам ужасен страх от това, че някой ме е отхвърлил или можеда ме отхвърли. Когато това се случва, то винаги се усеща така, сякаш светът за мен свършва. Осъзнавам на рационално ниво, че той няма а свърши реално, но аз се чувствам именно по този начин. Ето защо винаги искам да правя всичко по правилния за другите хора начин. Водя се много често по това какво искат да направя другите, а аз, моите желания и цели, оставаме на заден план. Когато поздравя някого, а той не отвърне на моя поздрав, аз веднага си помислям, че има нещо против мен и затова не ми е отговорил. Ако някой ми е казал нещо негативно, аз размишлявам дни наред и изпитвам много силно чувство на вина. Обръщам внимание на всяка дума, всеки поглед на другите и имам постоянното усещане, че хората ме изследват и/или говорят за мен. Страня от другите, защото се страхувам, че ако се приближа до тях, те ще намерят нещо, което смятат, че правя погрешно.”

Как е възможно отхвърлянето да се възприема като край на света?

Когато гледаме на отхвърлянето като на нещо толкова ужасяващо и страшно, разбираемо е, че търсим начини да се предпазим от него. Прилагаме различни стратегии, за да се предпазим от това така разрушително за нас чувство на отхвърляне.

Неподходящи стратегии, които ползваме:

Има две стратегии, които ползваме, за да избегнем евентуално отхвърляне от нашите близки:

- Ние сме прекалено любящи, вежливи и внимателни. Съответно нашата спонтанност и естественост остават на заден план. Надяваме се, че когато правим всичко, каквото останалите очакват от нас, това ни гарантира и те да не ни се разсърдят. Стремим се да оставаме в сянка, защото вярваме в това, че който не се отличава с нещо различно, него няма и за какво да го критикуват другите. Не предприемаме

Страх от отхвърляне

нищо ново, а така и не можем да се провалим. Не предявяваме никакви искания и това също ни носи „сигурност” за това, че другите няма да намерят за какво да ни критикуват.

- Ако ние се стремим към това да бъдем съвършени във всичко, това също би ни „гарантирало”, че няма да бъдем отхвърлени от другите. Обличаме се перфектно, държим се перфектно, имаме перфектен грим и изобщо... изглеждаме перфектно. Нашите старания обикновено се оценяват от другите и те ги оценяват, получаваме доста похвали, които са толкова желани от нас. Унищожителният ефект на тази стратегия е в това, че постоянно сме поставени под огромен натиск и се чувстваме длъжни, че трябва да успеем във всичко. Непрестанният страх, че околните имат много високи очаквания към нас и ако ние не ги оправдаем, те ще ни отхвърлят, не ни напуска и ние сме под непрекъснато напрежение заради това. Като резултат от това, можем да си причиним много силна психическа и физическа преумора, което да доведе от своя страна до бърнаут или до обсесивно-компулсивно разстройство.

Истината е, че перфектна защита от отхвърляне не съществува и заради това нито една от двете стратегии не е ефективна.

Как може да се преодолее страхът от отхвърляне?

Ако имаме такъв силен страх от отхвърляне, то ние вероятно имаме и много лични, междуличностни и професионални проблеми. Трябва да потърсим специализирана помощ, когато:

Сме се изолирали от другите;

Усещаме, че страдаме от бърнаут или депресия;

Регулярно употребяваме алкохол или наркотици, за да облекчим своята тревожност;

Имаме физически оплаквания, за които обаче не могат да се открият физиологични причини;

Работата ни или партньорските взаимоотношения са изложени на риск.

Какво да очакваме от терапията?

Вероятно Вашият терапевт ще Ви върне към миналото, за да разберете по-добре как и защо имате такова ниско мнение за себе си към момента. До това повечето хора трудно могат да стигнат сами. Затова подобни знания могат да Ви помогнат, защото по-лесно ще разберете защо имате такава ниска самооценка. Това знание би могло да Ви отведе и много по-далеч. Само по себе си то няма да може да Ви освободи от вашето чувство за малоценност. Следващата стъпка би могла да бъде по посока на това, че Вие

Страх от отхвърляне

не сте жертва и отсега-нататък можете да поемете отоворността за това да решите за себе си дали сте ценен. Има дори виц по темата, който гласи: „Докторе, чувствам се много ниско долу.”, а терапевтът отговаря: „Не, не сте прав, Вие всъщност сте още по-ниско.” Това всъщност е от голямо значение за терапията в такива случаи. Не е ли истина всъщност, че Вие чувствате себе си много ниско долу, там – под всички останали? Този проблем е и до голяма степен отговорен за Вашия голям страх от отхвърляне. По време на терапията би следвало да се научите да приемате повече сами себе си и то не само на теория, но и на практика. Много често в терапията „малкото уплашено дете”, което е вътре в нас, постепенно се учи да расте, като съумява да изгради собствено мнение за себе си.

Доста вероятно е да се окаже, че привидно Вашата оценка за самите Вас, всъщност не е лично Ваша, а принадлежи на някой от Вашите родители или близки. Това понякога е бавен и труден процес, но някога в бъдещето, Вие може би ще погледнете себе си в огледалото и ще Ви хареса това, което виждате. Там ще има един човек, който не притежава силен страх от отхвърляне. Такъв, който свободно се движи сред останалите хора и контактува с тях, не размишлява постоянно за това как другите гледат на него, и отхвърлянето от друг човек, вече не би бил денят на Страшния съд за него. Това обаче е само пътят, по който може да се стигне до корекция в личността и по който понякога е трудно човек да поеме сам...

Превод от чуждестранния печат:
Анелиа Дудина
/психолог/

Как да избягаме от несподелената любов

Любовта е процес на емоционално и физическо превързване между две човешки същества при съвпадащи възприятия по отношение на действителността. Тя е своеобразна магия и споделяне на гледни точки, време, пространство, отношения, емоции.

Несподелената любов от друга страна е израз на дефицит по отношение на споделянето или налични различни мотивации за извършването често дори на едно и също нещо.

Любовта съществува дори когато ценности и възприятия между двама души биват различни, но мотивацията, това което стои в дълбините на действията съвпадат.

Попадането в условия на несподелена любов определено не е липса на късмет или несъществуващ субект, който да представлява мечтаната половинка... Определено несподелената любов е опосредствана от конкретните търсения на даден човек, а именно:

- склонност към преживяване на тревожност;
- склонност към депресивни състояния;
- склонност към това „да бъда съжаляван“;

Несподелената любов понякога е израз на това, че човек се стреми да докаже пред себе си, че не Е ДОСТАТЪЧНО ДОБЪР, за да срещне своята половинка.

Друга причина за несподелена любов е стоящата в дъното на несъзнаваното понякога фантазия за това, че човек трябва да страда, да премине през много препятствиия и инвестира много усилия, за да успее да срещне половинката си... Ако не са налице тези усилия, то същият не може да повярва в истинността на даденото преживяване... Това е типично за романтичните персони, като същите търсят преживяването като модел в страдалчески разкази, които имат добър край... Такива например са рицарските истории, копнежи... Във фолклора можем да намерим доста такива примери ... През 9 планини в 10-та, през 5 морета... Също така фактът, че най-хубавите моми са взимани от змейове и зли хора допълват възприятията за невъзможност по отношение на истинската любов.

Склонност към привързване към насилник...

Най-важното е да запазим нещата прости... Любовта съществува тогава, когато не усложняваме нещата с опитите да ги описваме, предадем думи, свойства и причинно-следствени връзки. Всяко едно нещо, което е обяснено от хората губи своята интересност, магичност, непознатост.... А всеки един от нас има интерес към ирационални, вълшебни до магични вярвания... Така са създадени различни божества, суеверия и прочие...

Да не търсим модели... Да се опитаме да ги разберем...

Нека запазим любовта такава, каквато следва да бъде – божествена и магична...

Автор: Манол Манолов
/психолог/

Дух, душа, характер, психика

Душата е онази непозната страна на човека и казвам човека, а не личността, интелекта, възприятията, защото доколкото е непозната, тя е колкото смятана за ясна от всеки, толкова и необяснима, романтична, магична... Ние вярваме в душата, не защото тя е доказана и емпирично изследвана по някакъв начин, а защото приписваме на нея сложната буферна форма между реалното и божественото. Неслучайно „бездушни“ или „безсърдечни“ наричаме хора, които не отдават почит на друг човешки живот, не зачитат чуждите свободи и избори за сметка на реализацията на своите цели... Душата е онзи прозорец, през който ние успяваме да видим, че макар в отделни тела, ние заедно съществуваме в една кооперация, която следва да споделяме...

Често душата се възприема, като изначалното, онова, което ни прави живи. В първите религиозни течения душа се е приписвала на всяка материя, като по този начин се е придавал смисъл и живот на съществуващото... Като неслучайно намиращо се там, а като част от общото, от всички. Навлизайки в дълбочината на етимологията на „душа“, ние можем да намерим Душа-Дух-Въздух, като тук се появява онова невидимото и животворно в следващия момент.

Споменавайки Дух, следва да се обърнем и към Платон, от него духът бива възприеман като градивна частица на душата, като двигател, който дава сили, устрем, посока на онова, за което преди това интелектът, или мисълта е изградил като ценност.

За разлика от душата, психиката е нещо, което би могло да бъде опознато и изследвано от човека в различните му проявления... Тя се приписва единствено на жива материя, която е нервно организирана. Психиката е възможността на човека да възприема външната, обективна действителност, непосредствено след което тя се превръща в индивидуално преживяване. Можем да кажем за психиката, че това е способността на човека да изгради свой собствен свят, споделяйки обективно един и същ такъв с другите.

Взаимодействието между психиката, обективната действителност и преживяванията на другите около нас често дава като следствие характера. Характерът е количественото натрупване на преживявания и опит, който РАЗКРИВАЙКИ личността за самата нея организира относително постоянство на човека за самия себе си... Постоянство в принципи, граници, правила, норми....
Ето защо често чуваме негативни изрази, които са отнесени към хората, които „ИМАТ ХАРАКТЕР“... Имането на характер значи единствено това, че даденият човек има сили и адекватна мотивация на своята позиция и мнение, което прави влиянието на другите изключително трудно. Т.е. неговият свят е постигнал значителна стабилност, която може да подложи под съмнение чуждия свят...

Автор: Манол Манолов
/психолог/

“FRIENDS WITH BENEFITS”

Навярно на доста от вас им е хрумвала идеята да "пробват" нещо с най-добрия си приятел или с най-добрата си приятелка, но всичко да остане само в рамките на една нощ или просто отношенията да не преминават границата "сериозно обвързване". Самата дума "обвързване" звучи някак си не на място, когато говорим за най-добри приятели. Леглото е забранена зона за него. Но понякога хормоните си казват тежката дума и не можем да устоим на този, с когото споделяме най-съкровените си тайни и не сме го поглеждали с други очи. Напоследък чета доста коментари от тийнейджъри, които казват, че имат такива отношения с приятелите си. Никакво задълбочаване на емоциите, никаква връзка, просто секс! **Сексът е хубаво нещо, което носи удоволствие. Но не всеки може да го прави, без да влага чувства и без да се тревожи какво ще последва за отношенията с партньора му.**

КОЛКО МИ Е ГОТИНО С ТЕБ!

Щом сте с най-добрия си приятел или с най-добрата си приятелка, значи ви е готино заедно, прекарвате си супер и си лафите за всевъзможни неща. Докато един ден незнайно откъде зачеквате темата дали може да получите и бонус към приятелството си. С една дума - секс по приятелски. Всъщност какво означава това? **Правиш секс с дружката си, без да мислиш дали той/тя обича друг/а, дали пък не го прави и с втори/а, трети/а... Всичко се крепи на една безболезнена, но и повърхностна основа - не се ангажираш с нищо.** Докато правите секс, се фокусираш просто върху самото удоволствие, а не мислиш кой на кого може би изневерява, какво следва оттук нататък, въобще има ли нещо притеснително. Преди всичко е изключено да се притесняваш, че от всичко това може да излезе нещо сериозно. А всъщност, ако се замислиш, въобще не е изключено. Има много момичета и момчета, които са започнали да правят секс просто ей така и накрая са се влюбили. Дали е от чара му, дали е от споделеното удоволствие и емоция, не зная! А и не е толкова важно, ако питате мен.

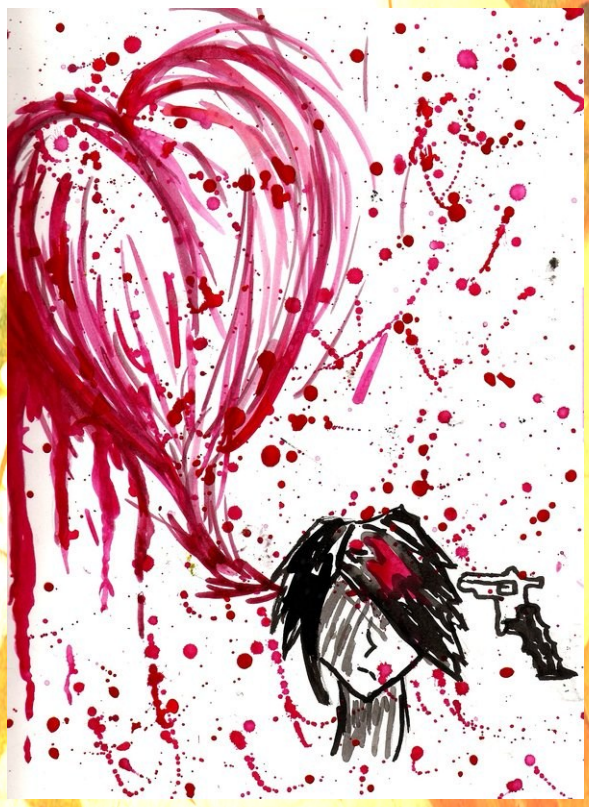
“FRIENDS WITH BENEFITS”

НЕДОСТАТЪЦИТЕ СА ПОВЕЧЕ ОТ ПРЕДИМСТВАТА!

Винаги идва момент, в който поне едната страна започва да изпитва чувства. Вярно е - сексът сближава! Имам предвид не този за една нощ, а продължителният. Колкото по-често си уговаряш секс с дружката си, толкова по-голям е шансът да изпиташ не просто привличане, а нещо повече. Да имаш и истински мигове с него/нея, наситени освен с желание и с привързаност, а впоследствие и с любов и ревност. Някои започват да се плашат от чувствата си. Но всеки отговаря сам за действията си! След като си се захванал/а да правиш секс с най-добрия/най-добрата си приятел/ка, ще трябва да бъдеш наясно и с всички негативи, които може (подчертавам – може) да дойдат с това. А именно - в един момент той/тя да те "остави" и да ти каже, че е влюбен/а в друг/а и иска да бъдат заедно. Ти отпадаш от играта. **Страдаш и навярно би ти се искало да върнеш времето назад, за да не си причиняваш тази болка.** Дружката ти може бързо-бързо да се насити на секса между вас, да му/й омръзне и да те "прикотка" да си бъдете пак старите приятелчета. Все едно нищо не е било. Вариантите са много. И никой от тях не е в твоя полза. В полза ще е единствено, ако всичко остане просто на основа "приятелски секс", без да има наранени, отчаяни и влюбени! Затова съветът ми е да не прибързвате и да се замислите всъщност какво може да ви даде една такава "авантюра". Негативите май са в повече. **Мисля, че бихте искали човек, с когото не просто да правите секс, а с когото да се допълвате и в много други неща.** Загубата на добър/а приятел/ка също не е приятна на никого. Разбира се, че има и вариант и двамата да се влюбите. Това би било прекрасно, но животът рядко е американско кино (и обратното впрочем). Затова по-добре очаквайте неблагоприятното развитие на нещата, пък дано се изненадате приятно от обратното.

С две думи и като финал – ако позволите на приятелските си отношения със свой приятел/ка да преминат на друго ниво, едва ли някога нещо между вас ще е постарому. Или единият от вас ще бъде наранен и ще страда, или ще бъдете щастливи, но вече като двойка. А отношенията между гаджета не са като отношенията между приятели. За добро и за лошо.

Автор:
Мария Коева
/психолог/



СТРЕС НА РАБОТНОТО МЯСТО

Неотдавнашно общоевропейско проучване на общественото мнение показа, че:

•• 72 % от работниците считат, че реорганизацията или несигурността на работното място е една от най-честите причини за стреса на работното място.

•• 66 % отдават стреса на „отработените часове или работното натоварване“.

•• 59 % отдават стреса на „това да бъдеш обект на неприемливо поведение, например изнудване или тормоз“.

•• 51 % от работниците съобщават, че стресът на работното място е обичайно явление на тяхното работно място.

•• Приблизително 4 от 10 работници смятат, че на тяхното работно място стресът не се контролира правилно.

Според проучванията 50—60 % от всички изгубени работни дни се дължат на стреса на работното място и психосоциалните рискове . В Европа той е вторият най-често съобщаван здравословен проблем, свързан с работното място, след мускулно-скелетните смущения. За период от девет години приблизително 28 % от европейските работници са съобщили, че са били изложени на психосоциални рискове, които са се отразили на психичното им благоденствие . Изследванията сочат, че психосоциалните рискове и стресът на работното място водят до сериозни разходи както за организациите, така и за националните икономики на държавите. Като цяло служителите и работниците са склонни да вземат значителен по размер отпуск, когато изпитват стрес на работното място и други психични проблеми. Също така за служителите и работниците е характерно да ходят на работа дори

СТРЕС НА РАБОТНОТО МЯСТО

когато не са в състояние да работят с пълните си способности (явление, познато като „презентизъм“).

Изчислено е, че в Европа общият размер на разходите, свързани с психични разстройства (както свързани, така и несвързани с работата), възлиза на приблизително 240 млрд. Евро годишно . По-малко от половината от тази сума произтича от преки разходи, като например разходи за медицинско лечение, а 136 млрд. Евро се дължат на изгубена производителност, включително отсъствия от работа поради отпуск по болест.

Отражение върху бизнеса

•• Във Франция разходите, свързани със стреса на работното място, са оценени на между 2 и 3 млрд. евро през 2007 г.

•• Направена е приблизителна оценка, че в периода 2009—2010 г. в Обединеното кралство са загубени около 9,8 милиона работни дни поради стрес на работното място, като служителите и работниците са отсъствали средно по 22,6 дни

•• Съобщава се, че в Австрия психосоциалните разстройства са основната причина, за пенсиониране преди навършване на пенсионна възраст при чиновниците, като същите представляват 42 % от случаите на ранно пенсиониране при тази категория служители.

По материали от :

www.healthy-workplaces.eu

Подготвил : Славомир Славов - психолог

Какво стои зад "Не ми пука!"

„Не ми пука" е израз, който е често използван от повечето хора, като в своята функция той следва да изрази липсата на емоционална обвързаност и страдание на човека спрямо дадена ситуация или друг човек.

Обаче самото словосъчетание „не ми пука" не е насочено към това друг да чуе тези думи и да бъде убеден в това, а по-скоро е с насоченост към САМИЯ, който го изказва... Т.е. в дълбочината стои желанието на казващия да ОТРЕЧЕ дадена ситуация и/или да убеди себе си, че същата не създава за него смущения и той е готов да я подмине без да й обръща конкретно внимание. Тук може да отнесем желането на човека да постави себе си в страни от нещо, да изключи себе си като участник в дадено действие.

Обикновено „не ми пука" се появява тогава, когато посредством нашите действия срещаме трудност в управлението на дадена ситуация или конфликт, които пряко ни касаят. Бихме искали да се предпазим от негативната емоция на провала и сме склонни да „прескочим" събитието, а не да се сблъскаме с него и това да ни донесе негатив... Избягването на предвиждана негативна емоция в следствие ни кара да запазим пасивност в момента на началото на събитието.

С предното НЕ искам да кажа, че непукизъм като понятие не би могло да съществува, но то съществува тогава, когато дадените обекти или субекти за нас не са важни и не предполагат взаимодействие с тях. „Не ми пука" в чиста форма би могло да има тогава и само тогава, когато дадено нещо не ни касае пряко и ние нямаме роля в същото... Защото самият израз не ОПРЕДЕЛЯ действие, а бездействие спрямо нещо, което в действителност се случва...

Нещата, от които човек се абстрахира или дистанцира в своето ежедневие не създават потребност от това да се идентифицират и да бъдат слагани в определена графа „не ми пука", напротив, те биват подминавани или понякога дори незабелязани.

„Не ми пука" като произход и

Какво стои зад "Не ми пука!"

емоционално заредено словосъчетание определено е по-често използвано защото в ежедневието си човекът е въвличан в различни ситуации, в които той по косвен начин бива участващ и въпреки това те не са под негов контрол... Или за момента не биха могли да бъдат...

Например „Не ми пука" за здравната реформа, дотолкова доколкото аз съм здрав и получавам добра заплата, но в следващия момент се възмущавам и ядосвам за осигуровката, която ми се увеличава и едновременно с това съм се възмущавал на ДОСЕГАШНОТО обслужване в болнични заведение... Т.е. тук наблюдаваме обърквене – от една страна сме недоволни за по-високата осигуровка, от друга се надяваме да бъдем по-добре обслужвани... Тук е трудно да намерим коя от двете емоции би натежала и предпочитаме да отречем и „заживеем" с този конфликт...

Да ни „пука" и да ситуираме себе си по най-подходящ начин в конкретната ситуация, претегляйки ролята ни, това че голяма част от нещата касаят не само нас, а и други около нас и намирайки механизъм за справяне със събитието би вършило една по-добра работа и би помогнало за израза на емоционалното ни усещане в непредвидените, нежелани и неясни ситуации от нашето ежедневие.

Автор: Манол Манолов
/психолог/

Можем ли сами да контролираме интуицията си

Факт е, че много от нещата биват разваляни ако им се дават думи, които да ги описват. Интуицията е едно от тези свойства на човешкото функциониране, която дори обяснена, не винаги бива разбрана. Тя е едновременно вълшебство и реалност, тя е едновременно наличието и липсата на сензор.

Правят се опити нтуицията да бъде обяснена с функциите на несъзнаваното и ако допуснем, че минало, настояще и бъдеще съществуват едновременно, но нашите външни сензори са в невъзможност да ги уловят, то

интуицията е именно онова вътрешно сетиво, което живее едновременно във всяко едно време и всяко едно пространство.

Ето например на всеки се е случвало да срещне човек, с който да започне разговор с лекота, веднага се появява доверието, да е готов да сподели всяка тайна... Сякаш е ясно, че този човек има качествата, които го доближават до нашата личност... Но странното е, че преди това ние не сме го познавали, не знаем кой е, нямаме нищо рационално като ресурс, за да си обясним нашето поведение... Друг пример може да се даде с предварителен страх от дадена ситуация, която в последствие се случва... Факт е, че интуицията е не само сетиво, тя е процес на свързване на недоловимото от другите сензори – нещата се случват на по-висшо ниво...

За да развием нашата интуиция достатъчно е не само да вярваме в нея и проявата й, защото тя е помагала в много ситуации, а да я обвържем с рационалните процеси като например мисленето... При оставяне на интуицията като водеща в нашето функциониране, то начин за нейното развитие е задаването на въпроса „Защо?“, „Защо ми се случи това...?“, „Защо се срещнах с еди кой си...?“, „Какво ми помогна тази нова ситуация?“...

Макар лишена от подчинението на фундаменталната логика, интуицията и случващото се около нас неопосредствано от рациото има своя логика, която в последна сметка благоприятства съществуването ни. Задавайки си въпроси с опит да отнесем случващото се около нас към себе си, а не преписвайки го на случайността ние си

Можем ли сами да контролираме интуицията си

даваме възможност да развием нашата интуиция...

Отново даваме пример със случайна среща с човек, на който имаме доверие... То причините за тази среща биха могли да бъдат получаването на отговор, който сме търсили във времето, причината може да бъде това да е човекът, който ще ни даде посока на нещо, което се е възникнало като наша потребност в миналото, а може да е просто човек, който е готов да чуе онова, което ние имаме да кажем и ние да сме тези, които дават посока или отговор нему.

Интуицията е съчетание от исторически (емпирични данни), задълбочени и усилени наблюдения и способността да се премине през дебелата повърхност на реалността.

Интуицията е като бавно движеща се машина, която изведнъж хваща информацията и я стоварва като тон тухли върху теб. Интуиция е да знаеш, да усещаш това, което е отвъд разбираемото от съзнанието, като чувство в стомаха. Интуицията не е псевдонаука. – Абела Артър

Интуицията може да бъде дефинирана като разбиране или знание без съзнанието да прибягва до мислене, наблюдаване или търсене на причина. Някои намират този процес за донякъде мистичен, докато други описват интуицията като отговор с несъзнателни сигнали или безусловно разбиране на придобити по-рано знания.

Автор: Манол Манолов
/психолог/

Ψ

"Посока"

ЗА ВРЪЗКА С ЕКИПА НА СПИСАНИЕТО:

Людмила Боянова:

http://e-psiholog.eu/

Анелиа Дудина:

http://slance20.ovo.bg/

Мария Коева:

http://mariyakoeva.weebly.com/

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/11790389

Пишете ни на e-mail:
spisanie.posoka@gmail.com

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт