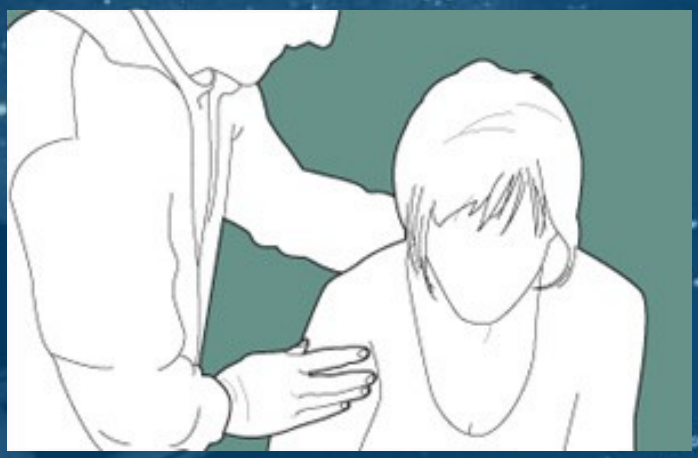
nocoka
брой 58

ПАНИК АТАКИТЕ - ОЧЕРК

Манол Манолов
Психолог

Ще се спрем за кратко на паническите атаки в контекста на това какво представляват и какво ги предизвиква... Та, паническите атаки, също като демон се появяват внезапно и неочаквано, а след като се появят те започват да предизвикват страх в личността от ново такова появяване... Т.е. веднъж преживени в цялата тяхна симптоматика:

- висока тревожност;
- желание за бягство;
- чувство на загуба на контрол;
- чувство, че се задушаваш или че нещо лошо, смъртоносно се случва с тялото ти;
- замаяност, илюзия, че се изнасяш от пространството;
- изтръпване на крайници до вкоченяване;



След като е преживян веднъж, този 10 минутен период остава „незабравим“ в негативен аспект на думата, което от своя страна отключва тревожност по отношение на ново такова преживяване, което при повтаряемост би могло да се превърне във фобия.

Говорейки обаче за тези атаки, по-голям интерес представлява какво предизвиква това интензивно отделяне на адреналин и кортизол... Как изведнъж, защо? Освен наследствеността и медицинските фактори се явяват и редица психологични фактори, които повишават нивата на стреса до степен, която предизвиква именно честото желание за бягство или борба, а именно тези желания са в тясна връзка с отделянето и на адреналина и кортизола, които са хормони на стреса.... В основата на това неестествено отделяне, сякаш провокирано от „нищо“ стои друго много важно... Разпадащата се човешка свобода, изчезващото чувство за Аз и нарастващата зависимост /често тревожност/ от обществото като мнение и дори само като присъствие със страх от това мнение. Обезличностяването и разпадът на личността до симбиотична социална хармония води до трудност на съществуване със себе си, което от своя страна ни дава високи нива на стрес и във всички ситуации.

Ако се замислим за развитието на науката, информацията и технологиите ще разберем, че обемът на всичко това и присъствието на човека в тази мрежа е почти необятно по обем и постоянно като присъствие, всъщност единственото място, на което човек успява да избяга от всичко, да бъде със себе си, без изкуствено или естествено да бъде наблюдаван от някой, това е тоалетната...

Наличието на информация, свободата на словото, демократичността, които са символи на свободата от една страна и социалното, нуждата от идентификация и принадлежност от друга и от трета вменяването на модата и „правилното“, „грешното“, „красивото“ и „грозното“ отвън... Влизат в един сериозен конфликт, който най-често остава неразрешен, без личността като собствена потребност не бъде пренебрегната за сметка на присъстващото навсякъде общество и мнение... Ако преди години обществото е представлявало група наоколо, то в момента общество е широко понятие, което дори не представлява само града... Ние сме навсякъде, идентифицирани, публични и голи... И страхът от това, че някой ще се провикне „Царят е гол...“ ни дава отговори на много въпроси, по които често мислим...

Манол Манолов
Психолог
manolov.manolov@gmail.com

ТЕЛЕСНИТЕ МОДИФИКАЦИИ КАТО КРАЕН ИЗРАЗ НА ЛИЧНОСТТА

Д-р Теодор Гергов

Body modifications as the ultimate expression of personality, PhD Teodor Gergov, *SWU "Neofit Rilski" Blagoevgrad, st. "Ivan Mihailov" № 66*

Abstract: The report deals with a relatively neglected by research perspective problem. An attempt to look at body modifications from psychological perspective. Attention is paid to their kinds, the motives for them and the personal dimensions of these transformations.

Key words: body modification, personality, motives

Телесните модификации погледнати в тесен смисъл са интервенции насочени към възстановяване и поддържане на здравето. Интервенции целящи да възстановят работоспособността на индивида и да допринесат за по-пълноценен живот. Често обаче, липсва здравословен проблем и тогава на телесните модификации може да се гледа като на „медико-козметични" услуги. В този случай спецификите на телесната конституция, които до скоро не са предизвиквали проблем, вече се разглеждат като звена изискващи корекция. Тогава телесната модификация има естетическа цел - да доближи реалния външен вид на лицето към съвършената представа за това как то трябва да изглежда. Понякога обаче, зад преследвания естетическия ефект, стоят по -дълбоки цели. Такава цел може да бъде изразяването на личностната идентичност.

Телесните модификации като част от културния контекст

Посредством промяната на определена част от тялото си лицето може да демонстрира принадлежността си към определена каста или субкултура. Телесната модификация може да е свързана и с прилагането на определени традиции и обичаи. Отколешна практика в редица племена и народи е жените, а понякога и мъжете да преминават през „разкрасителни процедури". Например кенийските и севернотайландските жени са известни със своите удивителни разтеглящи врата огърлици, които носят перманентно. Те са наричани "дълги вратове" или "жени-жирафи" и са способни да поберат до 25 метални халки на своите вратове. Децата получават своята първа халка на 5-годишна възраст. Когато броят им достигне 25, общото им тегло се равнява на около 2 килограма. Твърди се, че ако се махнат халките вратовете ще се счупят, тъй като са прекалено издължени и изнежени и не са способни да понесат тежестта на главата. Жените правят това водени от естетически съображения, вярвайки, че по този начин стават по-привлекателни, отговаряйки на социалните очаквания на тяхната общност [9, 11].

Сходна практика се наблюдавала и в Древен Китай, където имало култ към малките стъпала на жените. Там майките започвали да стягат ходилата на дъщерите си с бинтове, още когато момичетата били на 5-6 години. Постепенно петата се свивала към прегънатите пръсти и сводът се извивал. Веднъж седмично бинтовете се махали за няколко минути и ходилата се почиствали. След няколко години малките пръсти изсъхвали и се отстранявали. Момичетата доброволно се обричали на мъките, единствено и само да бъдат желани. Обикновени стъпала имали само презрените жени от нисшето съсловие. Размерът на миниатюрните копринени обувчици, които обували, не трябвало да надвишава 10 сантиметра. Придвижването било истинско изкуство. В някои случаи се стигало дотам, че жената не можела да ходи самостоятелно и се налагало да бъде носена на ръце. Тогава гальовно я наричали „жена за прегръщане" [10].

От своя страна пък маите, които били поклонници на слънцето искали във всичко да приличат на божеството си. Връх на съвършенството за тях били кръглото плоско лице и носът, образуващ права линия с челото. Тази форма се постигала, като в ранна детска възраст се привързвало специална дървено приспособление към лицето и мекият още

ТЕЛЕСНИТЕ МОДИФИКАЦИИ КАТО КРАЕН ИЗРАЗ НА ЛИЧНОСТТА

Д-р Теодор Гергов

череп се деформирал по определен начин. Кривогледството било ценено като елемент на женската красота. Когато в семейството се раждало момиче, родителите закрепвали към люлката му специални топчета. Колкото повече топчетата се люлеели пред бебето, толкова по- кривогледо ставало то. Това му гарантирало бъдеща популярност сред младежите. Маите също изпилявали своите зъби и инкрустирали зъбните остатъци със скъпоценни камъни. Племенното изпиляване на зъбите се извършва ръчно, с помощта на различни пособия, направени специално за целта и обикновено се правело на горните резци. Исторически погледнато, този вид телесна модификация се е практикувала от много култури. Докато при маите зъбите си изпилявали само хората от висшето общество, то аборигените и суданците го правели при навършване на пълнолетие. В Бали пък зъбите се изпилвали, тъй като на тях се гледало, като на превъплъщение на

гнева и други негативни емоции. Разтягането на кожата също е широко възприето в редица общества, като особено популярно е това на ушите [10].

Понякога телесните модификации не целят постигането на определен естетически идеал – напротив. Например племето Апатани, което живее в Североизточна Индия, смята своите жени за толкова красиви, че се налага да ги загрозят като превенция срещу инвазия на враждебни племена. Начинът е чрез поставяне на големи дървени тапи в основата на двете ноздри. Традиция, която се е зародила преди векове и все още се практикува [11].

Обусловените от културата телесни модификации могат да бъдат и начин за изразяване на принадлежността на лицето към определена възрастова група – например наличието на белези по лицето в някои африкански култури показва готовността на жената да бъде съпруга. Повечето момичета от племето Динка не плачат, когато местният магьосник извади нагорещения си нож и го опре в лицата им. Ако те понечат да заплачат или да

реагират на болката, по какъвто и да е начин, рискуват да загубят уважението на общността. Друг пример е практиката за изглаждане на гърдите в Камерун, при която майката или бабата на момичето се опитват да забавят половото съзряване на своята дъщеря или внучка, като задържат развитието на появяващите се вторични полови белези чрез притискане, удряне и гладене на гърдите на момичето с камък, дърво или метал. Процедурата отнема около половин час, веднъж на всеки две седмици, и се осъществява в продължение на няколко месеца [3].

Процесът на възмъжаване при момчетата в някои общества също е съпроводен с брутално отношение към тялото. Практиката на обезобразяване на лицето е широко разпространена в Судан и е символ на мъжественост. В Тайланд преходът от детството към зрелостта е

ТЕЛЕСНИТЕ МОДИФИКАЦИИ КАТО КРАЕН ИЗРАЗ НА ЛИЧНОСТТА

Д-р Теодор Гергов

белязан от пробиването на устната кухина с големи метални шила. Младежите сами извършват този екстремен пиърсинг, а целта е игнориране на болката и изпадане в медитативно състояние, при което е възможна комуникацията с боговете. Сходна е и церемонията по идентифицирането на мъжете в Папуа и Нова Гвинея. На нея старейшините режат с бръсначи кожата на младите мъже по специфичен начин, така че тя да заприлича на алигаторска. Вярва се, че алигаторът ще „изконсумира" детското у младежите и те ще станат мъже [9].

Посредством телесните модификации може да се изрази и мястото в племенната йерархия. Една такава практика, характерна за някои райони на Африка и Амазония е поставянето на флеш за устни. Той представлява диск, който се поставя в предварително направена дупка, с цел да разтегли долната, горната или и двете устни. Смята се, че това е израз на социална и икономическа значимост [9, 11].

Както става видно, мотивите за телесните модификации могат да бъдат най-различни – естетически, религиозни, сексуални, социално-икономически и др. Независимо от генезиса си, тези телесни трансформации будят съмнение относно тяхната хуманност. Част от посочените практики предизвикват възражения дали е налице действително съгласие от страна на практикуващите ги лица. Причината за тези възражения са най-често младата възраст на лицата и упражнявания спрямо тях културен натиск. Влиянието на общността в случая едва ли е дискусионно, особено в една по-ранна възраст, когато личността е чувствително по-податлива на външни въздействия.

От друга страна може да се предположи, че груповата принадлежност минимизира ефекта от тази своеобразна репресия спрямо тялото. Фактът, че си като всички останали, че не си различен, вероятно спомага за по-спокойното възприемане на променения облик и болките и несгодите, с които той е свързан. Нещо повече, на него явно се гледа, като на атрибут способстващ за отъждествяването с дадената общност и културните й традиции. Това предполага и една по-щадяща трансформация в личностен план, едно по-пълно припокриване между личния и социалния Аз-образ.

Телесните модификации като форма на ексцентризъм

Съвременното общество изобилства от примери за телесни модификации. Те не са присъщи само за миналото или пък за отделни общества, напротив тяхното проникване в съвременната цивилизация е

все по-дълбоко. Докато до преди години татуировките бяха част от субкултурата на определени кръгове, то днес са масово явление. Все по-често се среща информация за хора, покрили напълно своето тяло с татуси. Част от тях стигат до крайности татуирайки дори венците си и очните ябълки. Друга широко застъпена

тенденция е пиърсингът. Пробиването на тялото и окичването му с всевъзможни обици, капси, флешове и други, добива застрашителни размери при някои лица. Нерядко се прибягва и до силиконови и метални имплантанти, например под формата на рога [3, 8, 12].

Но какво стои зад този своеобразен бодиарт? Какво кара хората да се подлагат на всичко това? За разлика от лицата, чиито телесни модификации са дело основно на традиции и културен натиск, то тук става въпрос за доброволен и осъзнат избор.

Първото, което прави впечатление е естетическата стойност на една такава инвазия спрямо собственото тяло.

ТЕЛЕСНИТЕ МОДИФИКАЦИИ КАТО КРАЕН ИЗРАЗ НА ЛИЧНОСТТА

Д-р Теодор Гергов

Изкуство, приумица или обикновен кич, всеки може сам да прецени. Едно обаче е сигурно, отношението към тези интервенции варира от крайно неодобрение до издигане в култ. Именно в провокацията към другите вероятно се крие генезиса на едно такова решение. Посредством телесните модификации е възможно да се демонстрира различие или обществен протест. Протест срещу общоприетото, срещу масовите естетически идеали, срещу нормативите на обществото. Цели се известна скандалност, което се доказва и от проведено изследване сред лица с телесни модификации. Установява се също, че тези лица са с по-безразборно сексуално поведение, а на модификациите се придава сигнална функция [7].

Често пъти модификациите се правят с оглед поддържането на определен социален имидж. На тях се гледа, като на своеобразен бранд, с който лицето започва да се отъждествява. Получава се силна фиксация спрямо външния вид, а модифицирането на тялото се превръща в начин на живот. Този вариант на себеизразяване понякога взима връх и започва да доминира над всички останали активности на личността. Стига се до инвестиране на цялото време, средства и енергия в сдобиването с телесни „украшения", често пъти и с цената на обективни рискове за здравето (алергични реакции, инфекции и болести предавани по кръвен път). Това поведение изглежда е в релация с констатираната от Delazar повишена екстровертност при тези хора [4]. Склонността да бъдеш неизменен център на внимание, да фокусираш постоянно погледите върху себе си, вероятно се дължи и на липса на внимание в по-ранните етапи на онтогенезиса. Това се компенсира от едно свръх желание за изява, като някои от тези лица са перманентна част от циркови и шоу програми, телевизионни рубрики и предавания, а други дори са лица на козметични компании.

Други изследвания изтъкват стремежа към уникалност и сенсация като основни мотиви за „телесната орнаментика" [5, 6]. Остава отворен обаче въпроса, дали прекаленото ангажиране със собственото тяло, не се превръща в своеобразна форма на нарцисизъм. Нещо повече демонстрираната власт над тяло, вероятно кара личността да се чувства силна и значима. Тук определящо е твърдението „Аз съм господар на моето тяло"! Тази форма на търсене на идентичност чрез тялото понякога добива и съвсем крайни измерения.

Екстремни телесни модификации

Съществуват и екстремни форми на телесни модификации целящи да доближат в максимална степен външния вид до този на даден вид животно. Това се постига чрез серия от интервенции, включващи изменение на костната структура на лицето, промяна на формата и големината на ушите, на дължината и формата на определени зъби, смяна на цвета на очите, татуиране, поставяне на имплантанти и на външни животински органи (рога, опашки), които понякога са съпроводени и с механизми за задвижването им. Макар подобни действия да изглеждат налудничаво, те се превръщат във все по-честа практика в глобален аспект. Вече са широко известни човекът гущер, тигър, куче и др.

Но какво кара хората да изглеждат като животни и да бъдат възприемани като такива? На този въпрос е трудно да бъде даден еднозначен и достатъчно задоволителен отговор. Ставру [1]

отбелязва, че това желание може да бъде отнесено към определени обичаи и религиозни традиции, които целят връщане към животинската природа на човека. Той привежда примери за различни секти фаворизиращи приближаването на човека до животното. Освен като реминисценция на поставени извън закона древни практики, желанието на хората да станат животни може да бъде открито и в "модата" на живия тотем - създаване на получовек-полуживотно. Като причината за тази мода Ставру [1] посочва двойнственото положение на младите хора в съвременния свят. Макар и физически да се чувстват напълно пораснали, обществото отказва да ги третира като възрастни докато не завърши продължителното им обучение, а дори и известно време след това. Липсва някакъв формален социален акт на инициация, който да изпълни "въвеждането" на младите в "тайните" на възрастните. Този неустойчив и колеблив преходен статус кара младите хора да търсят убежище и собствена (алтернативна) идентичност, включително във формата (ролята) на животно. Подобна реакция може да се разглежда като своеобразен отказ на лицето да се приобщи към отхвърлящия го "свят на хората".

Възможно обяснение на тези крайни трансформации е и психичното разстройство известно като дисморфофобия, което се изразява в изключително негативно и необективно възприемане на собствения външен вид. Като последица от това се прибягва до серия от интервенции, целящи да подобрят биологичните дадености. Реакция спрямо биологичната предопределеност е и промяната на пола, която също се явява екстремна телесна модификация. Зад нея явно стои разстройство на половия идентитет, едно противоречие между телесния и психичния пол на лицето [2].

Обобщение

Независимо от вида си телесните модификации проникват все по-дълбоко в съвременното общество. Мотивите за тяхното реализиране са различни и вероятно са най-добре известни на самите модифицирани. Едно обаче е сигурно. Те са предшествани от сериозни промени в личностен план. На тялото започва да се гледа като на инструмент за себеизразяване. Чрез него се общува с другите, чрез него се става разпознаваем и се реализира потенциалът като личност. Получава се едно припокриване на тялото и личността.

Литература:

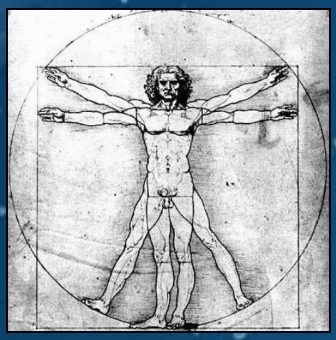
[1] Ставру, С. (2012). Имат ли хората право да се превърнат в животни? www.challengingthelaw.com

[2] Ставру, С. (2011). "Представлението на органите" – правото в търсене на човешката идентичност. www.challengingthelaw.com

[3] Ставру, С. (2011). Съгласието при лечение и при телесна модификация. www.challengingthelaw.com

[4] Delazar, M. (2005). The relationship between self-esteem, objectified body consciousness, personality traits and body modification: An exploratory study. Dissertation Abstracts Inter- national: Section B: The Sciences and Engineering, 65(10B), 5395.

[5] Roberti, W. Storch, A. (2004). Sensation seeking, exposure to psychosocial stressors, and body modifications in a college population. Personality & Individual Differences. Vol. 37 Issue 6, p. 1167-1177.



[6] Tate, C., Shelton, L. (2008). Personality correlates of tattooing and body piercing in a college sample: The kids are alright. Personality & Individual Differences. Vol. 45, p. 281-285.

[7] Wohlarab, S., Stahl, J. (2007). Differences in Personality Characteristics Between Body-Modified and Non-Modified Individuals: Associations With Individual Personality Traits and Their Possible Evolutionary Implications. European Journal of Personality, p. 931-951.

[8] www.bme.com

[9] www.inews.bg

[10] www.lubbopitko.blogspot.com

[11] www.nationalgeographic.bg

[12] www.temadaily.bg

PhD Teodor Gergov, *SWU "Neofit Rilski"*
Blagoevgrad, st. "Ivan Mihailov" № 66

ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО

Марияна Илиева

Обсесивно-компулсивното разстройство е често тревожно състояние, което се характеризира с непрекъснато повтарящи се натрапливи мисли- обсесии и/или натрапливи действия компулсии. В българската терминология вместо ,обсесии и компулсии често използваме понятията натрапливи мисли и натрапливи действия. Затова в миналото обсесивно-компулсивното разстройство се наричаше натраплива невроза.

Обсесиите са нахлуващи в съзнанието, стереотипно повтарящи се и нежелани идеи, представи или импулси, които пациентът осъзнава, че са несъответни, прекомерни или безсмислени, опитва се да им се противопостави, но не успява. Натрапването на мислите и съпротивата спрямо тях са в непрекъснат сблъсък и това генерира интензивна тревожност и страх.

Например пациент, който има натрапливото опасение, че може да се зарази от някакъв вирус. Той осъзнава, че вероятността за това е малка, но въпреки това мисълта непрекъснато тормози съзнанието му.

Компулсиите са повтарящи се стереотипни действия, ритуали или мисловни операции, към изпълнението на които пациентът изпитва непреодолим подтик, въпреки че осъзнава тяхната безсмисленост или прекомерност. Изпълнението на натрапливите действия (ритуалите) снижава тревожността и обратно - опитът да се прекъсне ритуала води до повишена тревожност и чувство на застрашеност.

Например пациентка изпитва натрапливото съмнение, че чиниите не са добре измити. Затова ги измива по няколко пъти пъти с препарат, след това също по няколко пъти ги изплаква и избърсва. Въпреки това опасението, че чиниите не са добре измити остава. Макар че осъзнава прекомерността на действията си, започва отново да мие...

Двете основни прояви - натрапливите мисли и натрапливите действия - се наблюдават много често съчетано и имат логическа връзка помежду си. Например ако човек има натрапливото опасение, че може да се зарази с някакъв вирус, той може да прекарва много време в миене на ръцете си. По-рядко се срещат изолирани обсесии или компулсии.

Натрапливите феномени са много често явление в човешката природа. Много спортисти преди спортна изява имат някакъв ритуал (напр. целуване на талисман или поредица от стереотипни действия) с вярването, че осъществяването му ще им донесе успех. Много хора се връщат, за да проверят заключена ли е външната врата, изключена ли е ютията и пр. Тези елементи на натрапливи феномени разбира се не означават наличие на болестно състояние, тъй като ние успяваме да се противопоставим, осъзнавайки тяхната прекомерност или безсмисленост.

За разлика от това при обсесивно-компулсивното разстройство пациентите не успяват да се противопоставят на натрапливостите, макар че и те осъзнават тяхната ирационалност, прекомерност или безсмисленост. Освен това обсесиите и компулсиите са чести, заемат голяма част от времето, предизвикват интензивна тревожност и дистрес, влошават ежедневното функциониране, работата и взаимоотношенията с околните.

Пациентите преживяват натрапливите симптоми с чувство на тревожност, срам или вина. Счита се, че в областта на психопатологията натрапливите симптоми са едни от най-мъчителните човешки преживявания. Често пациентите имат притесненията дали тези симптоми не са признак на тежко психично разстройство (което разбира се не е така). Техните роднини и околните обикновено не могат да разберат естеството на страданието им, нерядко оценяват симптомите като "глупости" и започват да дават безсмислени съвети от рода на "стегни се". Затова не е чудно, че голяма част от пациентите се опитват да крият симптомите си и понякога минават години, преди да се осмелят да се консултират със специалист.

Обсесивно-компулсивното разстройство

ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО

Марияна Илиева

е често състояние и от него страдат в даден момент от живота си около 3% от населението. То засяга еднакво и двата пола, но в юношеска възраст по-често боледуват момчетата.

Натрапливите симптоми са изключително разнообразни по съдържание.

Най-честите натрапливи мисли (обсесии) са:

опасение от загуба на контрол и нараняване на околните или себе си;

опасение от замърсяване или заразяване;

натрапливи съмнения - дали са изключени електрическите уреди, дали е заключена външната врата, дали не е направено нещо неправилно, неморално или престъпно и други;

натрапващи се мисли и представи със сексуално или агресивно съдържание, които са в разрез с моралните ценности на индивида;

натраплива потребност от чистота, подреденост и симетрия.

Най-честите натрапливи действия (компулсии) са:

многократно миене на ръцете или къпане;

многократно повтаряне на различни действия;

многократни проверки;

ритуали на броене - броене на дърветата по пътя, на стъпалата, на плочките по тротоара и пр.;

ритуали на чистене и подреждане;

ритуали, свързани с предпазване от евентуално нещастие или смърт.

Обсесивно-компулсивното разстройство често се среща в комбинация с други психични разстройства, най-вече депресивно и паническо разстройство, злоупотреба с алкохол и други психоактивни вещества.

При повече от половината пациенти разстройството е с остро и внезапно начало, предхождано от стресираща ситуация. Протичането е различно. При част от пациентите се наблюдава еднократен лек и краткотраен епизод, при друга част протичането може да бъде под формата на няколко епизода, при трета част единичен епизод може да трае няколко месеца или няколко години с периоди на обостряне и затихване.

Примери за типично обсесивно компулсивно е майка, която има натрапливата мисъл, че може да загуби контрол над себе си и да нарани детето си (обсесия). Тя осъзнава, че идеята е неправдоподобна, опитва се да й се противопостави, но мисълта продължава да се натрапва отново и отново, предизвиквайки интензивна тревожност и чувство на вина. Осъзнава, че страхът да не нарани детето си е абсурден, тъй като тя изпитва истинска любов към него, но идеята продължава да се натрапва. Започва да крие ножовете вкъщи, за да няма лесен достъп до тях (компулсия).

Подобно на останалите тревожни състояния, лечението на обсесивно-компулсивното разстройство включва

ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО

Марияна Илиева

медикаментозна терапия и психотерапия. Комбинираното използване на медикаментозна терапия и психотерапия дава най-добър ефект, което е доказано с контролирани проучвания.

При медикаментозното лечение могат да се използват няколко медикамента от групата на антидепресантите, т.е. не всички антидепресанти имат ефект върху натрапливостите. Често се налага и включването на транквилизатор за кратък период. Понякога се използват и други медикаменти - например малки дози антипсихотици или стабилизатори на настроението.

От психотерапевтичните методи най-често се използват когнитивно-поведенчески, краткосрочни, психодинамични, позитивни и други подходи.

Обсесивно-компулсивното разстройство е относително по-бавно податливо на лечение в сравнение с повечето от останалите тревожни разстройства. Въпреки това трябва да се знае, че това е напълно лечимо състояние и целта на лечението трябва да бъде пълноценно отстраняване на всички симптоми и възстановяване на социалното функциониране.

Автор: Марияна Илиева
/студент по психология/

Източници: Wikipedia, Д.Хаджиев – “Нервни болести”; Р.Райчев – “Основи на неврологията”

КАК ДА ПРЕСТАНЕМ ДА СЕ БОРИМ СЪС СЕБЕ СИ. ТЕОРИЯТА НА СЪПРОТИВАТА ПО Ф.ПЪРЛС

Автор: Ирина Дъбова - Гещалт терапевт
Превод: Ирина Янчева-Карагяур /консултант по позитивна-динамична психотерапия/

Кой ви спъва? Кой руши вашите планове? Кой свежда до нула всичките ви усилия да отслабнете, да започнете да спортувате, да напишете нов проект, да довършите увисналата работа?

Обстоятелствата? Лошите хора?

О, вие самите ли?!

Защо ли се получава така? Нали наистина искате да си довършите работата? Или не? Или да?

Как ли се получава така, че едновременно знаете, че искате "да допишете", "да донаправите", "да започнете" и даже полагате всички усилия за това, а от друга страна саботирате своите намерения?

Сякаш вътре във вас има някой, който знае какво е "нужно" и се стреми да го направи; и едновременно с това има някой друг, който оказва непрекъсната съпротива.

И докато продължава тази вътрешна борба, силите сякаш се изчерпват и не стигат за самото действие, самия проект.

Както пише великият психотерапевт *Ф. Пърлс - "Всичката енергия на човека се дели на три части: едната част се опитва да изпълни задачата, другата е въвлечена в съпротивата и третата част се бори със съпротивата".*

Тоест едната ви част се опитва да допише проекта, другата непрекъснато се разсейва, а третата се бори с това разсейване.

В такъв случай на вашия проект се пада една трета от цялата ви енергия, а вие просто се изтощавате.

Какво да правим?

Да осъзнаем, че съпротивата срещу нашите планове и намерения е нашата собствена съпротива. Нито нашите колеги, роднини, приятели, нито самата Вселена имат пръст в ставащото. Осъзнаването даже на този първи факт веднага ни носи доза енергия, тъй като последната престава да се прахосва за търсенето на враговете там, където ги няма.

Да чуем какво точно иска втората ни част, която предизвиква съпротивата. Всякаква, и особена силна съпротива, личен саботаж - това е показател за наличието на вътрешен конфликт.

И за да го разрешим, нужно е първо да го видим. "Кой с кого се бори?"

Често чудесно си представяме какво ни е "нужно" да направим. А за това какво иска другата ни част-антагонист за нашите "други" желания не знаем практически нищо. Защото някъде вътре в нас ние ги

КАК ДА ПРЕСТАНЕМ ДА СЕ БОРИМ СЪС СЕБЕ СИ. ТЕОРИЯТА НА СЪПРОТИВАТА ПО Ф.ПЪРЛС

Автор: Ирина Дъбова - Гещалт терапевт
Превод: Ирина Янчева-Карагяур /консултант по позитивна-динамична психотерапия/

смятаме за "неправилни" и напълно сме ги изтласкали от съзнанието.

Но това са нашите желания! Признанието, че те съществуват, ни освобождава от необходимостта да харчим енергия за изтласкването им. И енергията се завръща обратно.

Съпротивата срещу нашите планове, желания и намерения не е случайна.

Съпротивляващата се част се опитва да привлече вниманието ни към нещо много важно, към това, което ние сме си забранили да осъзнаваме.

Това е като гвоздея в обувката - той ще продължава да ни безпокои, даже и да сме забравили за него и вече не помним защо така ни боли, докато ходим и защо куцаме с единия крак.

Ние можем да продължаваме да търпим болката, да избухваме върху всеки срещнат, кълнейки целия свят за тази несправедливост, или даже можем да се научим да ходим много хитро, така, че да не изпитваме болка, но това няма да ни избави от гвоздея в обувката.

Затова си струва да се вслушаме в съпротивляващата се част. Какво иска да каже?

****

Когато ни е много трудно да се съсредоточим върху изпълняването на тази или онази работа, за това може да има две причини:

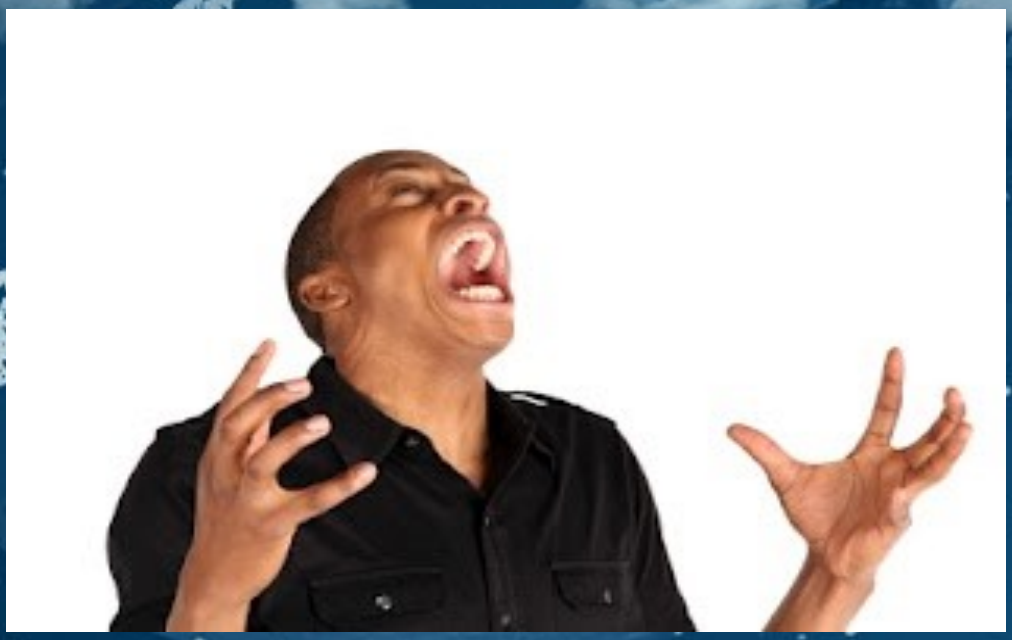
Ние твърде много сме фиксирали вниманието си върху изпълняването на тази работа и сме я лишили от живот, интерес, като сме я направили неимоверно трудна. Едно е да назубриш някой стих. Друго е да го учиш творчески, с шеги, с приказки, пеейки, играейки. Колкото по-скучна е работата, толкова по-бързо си отива и интересът. А там, където няма интерес, няма и енергия. Има нещо външно, което много силно привлича вниманието към себе си. Някой външен тревожещ или много интересуващ ни фактор. Първо нашето внимание трябва да се заеме с него.

Но, ако вместо това ние ще се опитаме да се правим, че не ни вълнува това, че в другата стая плаче детето или ще се борим със себе си да не отваряме писмото, което сме чакали много дълго, то част от

КАК ДА ПРЕСТАНЕМ ДА СЕ БОРИМ СЪС СЕБЕ СИ. ТЕОРИЯТА НА СЪПРОТИВАТА ПО Ф.ПЪРЛС

Автор: Ирина Дъбова - Гещалт терапевт
Превод: Ирина Янчева-Карагяур /консултант по позитивна-динамична психотерапия/

енергията си трябва да похарчим, за да се удържаме. И тогава една част от енергията ще отиде да чува и да помни за писмото или детето; още една част - да не се



разсейваме; и само една трета от енергията ще отиде за истинската ни работа.

Смисълът на саморазвитието, самоподобряването и самоусъвършенстването не е в това да изтласкаме, заглушим и да преборим в себе си това, което не харесваме. Смисълът е да сме в равновесие.

Припомнете си как е устроен асансьора. Кабината има противовес, така че е необходима само незначителна сила на двигателя, за да накара асансьора да се движи.

"Ако големите сили се намират в равновесие, достатъчно е да приложим съвсем малка допълнителна сила, за да извършим забележителни промени" Ф. Пърлс.

Целият жизнен процес на организма иска непрекъснато равновесие. Например карането на колело за начинаещия е непрекъсната борба. Ту едната страна взима превес, ту другата. "Но, ако въпреки падания и травмите, ние продължаваме опитите, то много бързо се научаваме да се приспособяваме; в началото нашето приспособяване е неустойчиво, с течение на времето то става автоматично. Но това не е статично равновесие, това е постоянно изравняване на неравновесието, преди да е станало твърде късно. И това не е само необременително, но и представлява най-голямата част от удоволствието да караш". Ф.Пърлс

Много от хората се затрудняват да достигат целите си не толкова защото не умеят да планират, колкото по причината, че съпротивата им е толкова голяма и несъзнавана, че свежда до нула всичките усилия и превръща достижението на каквото и да е в непрекъсната борба със себе си.

Автор: Ирина Дъбова - Гещалт терапевт
Превод: Ирина Янчева-Карагяур / консултант по позитивна-динамична психотерапия/

Ψ

"Посока"

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/

ЗА ВРЪЗКА С ЕКИПА НА СПИСАНИЕТО:

Людмила Боянова:
http://e-psiholog.eu/
Анелия Дудина:
http://slance20.ovo.bg/
Мария Коева:
http://mariyakoeva.weebly.com/
Свилен Иванов:
http://www.si-programming.com/

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт