Посока

Брой 69

Ролята на първото житейско свързване

Доброто

Себеразкриване

За трудните моменти в психотерапията

Марихуаната и психозите

За трудните моменти по време на психотерапия

Да, има и такива понякога. Често те настъпват в по-напреднал стадий на психотерапията, т.е. когато клиентът и терапевтът са имали повече срещи. Понякога хората очакват, че отивайки при специалист, той веднага ще им покаже света по-красив и ще им даде готови решения на проблемите. В голяма част от случаите се стига до откриването на света като по-красив, до решения на проблемите и по-ефективен начин на живот – да, но често, за да стигнем до тези етапи, преминаваме през други, които не са никак леки и приятни. Именно заради това, важна е предварителната нагласа на човека, който посещава специалист – наясно ли е той с това какво всъщност представлява психотерапията.

Психотерапията в голямата си част изисква влагане на много енергия, мотивация и усилия от страна на клиентите. Освен, че ролята, качествата, уменията и знанията на специалистът също са от голямо значение, работата между клиент и терапевт е съвместна и е важно условие, двамата да си дават сметка за този факт. Когато клиентът идва с нереалистична представа за това, което предстои, понякога би могъл да се откаже от терапията си още при първата трудност, която се случва в хода на срещите. Понякога, докато посещава терапия, в живота на човек се случват неприятни ситуации, които той може да отдава на срещите си със специалиста. Ако срещите се провеждат от добре обучен специалист, терапията сама по себе си не може да бъде фактор за появата на неприятни ситуации в живота на човека. Те могат да бъдат погледнати като такива от клиента благодарение на терапията и това може да бъде част от нея – т.е. да бъде част от пътя към оздравителния резултат. Понякога в хода на самата терапия, клиентите имат най-различни неприятни чувства – отчаяние, объркване, гняв, тъга и т.н... Тъй като психотерапията цели корекция на личността, то понякога за да се случи такава, се налага да имаме период, в който се чувстваме именно по този начин. Често тези усещания могат да бъдат насочени и към специалиста от неговия клиент. Важно е да се знае, че това се случва, защото е част от психотерапевтичния процес и носи важен за терапията на клиента смисъл. Много важно е този смисъл да бъде открит и изследван. Ефективно за терапевтичния процес е двамата – клиент и терапевт да бъдат любопитни за случващото се, за да потърсят смисъла му. Доверието също е важен фактор – когато има неприятни емоции, от голямо значение е клиентът да се чувства свободен и спокоен да ги сподели със своя психотерапевт.

Като цяло се изисква голяма смелост, за да посетим за първи път специалист. Понякога може да се окажем напълно неподготвени за това да застанем сами срещу себе си и да се погледнем, да видим свои качества, които

За трудните моменти по време на психотерапия

не харесваме, дори такива, за които не сме предполагали... Добре обученият специалист знае как да сътрудничи по подходящ начин при подобно „пътешествие", така че дори клиентът му да се почувства уплашен или несигурен в някои ситуации, да знае, че не е сам и с него няма да се случи нищо страшно. Именно заради това, важно условие е да сте добре запознати доколко обучен е специалистът, при когото сте избрали да отидете. За съжаление в България малко хора знаят как да разберат кой специалист е обучен добре и кой – не. Това е така, защото информацията по темата е оскъдна. Ако специалистът е обявил себе си за психотерапевт, можете да попитате в коя/кои психотерапевтична/и модалност/и е неговото образование. След това ще имате възможност да потърсите и допълнителна информация. Бъдете внимателни кого избирате, за да ви сътрудничи при изследването на себе си и на своята психика, защото освен изключително интересна и любопитна, тази дейност е също така изключително отговорна и сериозна.

Автор:
Анелиа Дудина
/психотерапевт/

Въпрос към специалиста

Можете да се възползвате от инициативата ни и безплатно да получите отговор от психолог на свой въпрос, който ще бъде публикуван на страниците на списание "Посока". Не е нужно да ни казвате кой сте, откъде сте и с какво се занимавате, достатъчно е да ни напишете какво Ви притеснява. Съответно ще получите насоки от специалист, относно вариантите за действие от Ваша страна. Психологът не предлага готови решения, той Ви помага сами да намерите най-доброто решение на проблемите си!

***Писмата си можете да изпращате на** e-mail:*

spisanie.posoka@gmail.com

Първото житейско свързване формира отношението към себе си и света

Свързването, изграждането на стабилна връзка с децата е основата на психическото здраве на децата. Джон Боуби е първият, който описва "свързващата система". Той доказва, че ние сме родени със сет от инстинкти за самосахраняване, които ни помагат да установим силна емоционална връзка с първият човек, който се е грижил за нас, обикновено майките. Тази способност да се изгражда такава връзка с първоначалния грижещ се е била от голямо значение за оцеляването на индивидите в процеса на еволюция.

По - късно изследователи като Мари Айнсуорт и Мери Мейн доказват, че това първо свързване/ изграждане на отношения, връзки се превръща в модел на поведение на грижата си към самите нас и в установяването на отношения с другите като възрастни. Тоест първоначалното "задаване" през контекста на отношението "аз и другият" определя отношението ми към самият мен, а в последствие и представата ми за света - дали го чувствам като сигурно място или по - скоро като враждебна среда и съм постоянно в съмнение и нащрек към другите.

Теорията на привързаността на английски може да я намерите като "Attachment theory". В нея обаче се говори за "attachment" и "bondinng", които на български носят идентичен смисъл - "привързване". Всъщност обаче те се разглеждат по различен начин, "bonding" - като емоционалното привързване на грижещия се към детето, а "attachment" - емоционалното привързване от детето към грижещия се за него.

Изключително важно е наистина да подхождаме към децата със съзнанието първо, че срещу нас стои морално пълноправен човек и второ с вниманието, че опитът, който даваме на този човек е изключително важен, тъй като той се изгражда и много бързо приема и проектира видяно поведение, стил, култура. Ако ние в позицията си на тези първоначални грижещи се за детето установим и покажем към детето стабилна връзка, то ще израсне като уверен човек, ще може да взима решения сам за себе си, да поставя необходимите граници във взаимоотношенията си, да формира приятелския си кръг и да поддържа здрави връзки. Фигурата на първоначалния грижещ се е емоционалното пристанище за детето, тя дава на детето баланс между възможностите за изследване, проучване на средата от една страна и чувство на привързаност от друга.

Типовете привързаност са основно два - сигурно и несигурно привързване, несигурното от своя страна е още три вида. Най - здравото осъществяване на свързване е сигурното свързване - то се формира, когато грижещия се е полагал постоянна и адекватна грижа към нуждите на детето. В поведението на детето може да се забележи, ако то се успокоява при появата на грижещата се фигура; ако умее адекватно за възрастта си да заяви нуждите си; ако търси грижещия се, когато е под стрес или застрашено. Такива деца са способни да изпълняват правила и да познават границите си и тези на другите. Уважават личното си пространство и

Първото житейско свързване формира отношението към себе си и света

това на останалите. Несигурното отбягващото свързване е вторият тип, то се проявява, ако грижещата се фигура се е дистанцирала от детето, не разпознава нуждите му и не ги задоволява или ако наказва прекалено много или сурово, също ако малтретира детето или злоупотребява с него. Тези деца смятат, че могат да свършат всичко сами, те странят от родителите си (грижещата се фигура); нямат капацитет да помолят за помощ; не са агресивни в стресови ситуации и редуцират стреса във физически активи; предимно депресивни са. Несигурното амбивалентно/ двойнствено свързване се формира, когато грижещата се фигура не е близо до детето регулярно. Тези деца стават изключително тревожни, когато се отделят от майките/ грижещите се и им отнема много време да се успокоят, когато те се появят; те се страхуват да се доверяват, тъй като чувстват, че не могат да разчитат на грижещия се, когато имат нужда от нещо. Например, когато грижещия се остави детето само в стая и се върне отново, детето го прегръща, но е разстроено и отблъсква с ръка играчките, които майка му подава, за да го успокои. Дори в този пример (експеримент, провеждан от М. Айнсуорт "Странна ситуация") се вижда двойствеността на физическите действия на детето - прегръщане и отблъскване. Несигурното дезорганизирано/ неконтролируемо или травматично свързване е характерно с проява на агресия, дисоциация, пристрастряване, ступор. Проявява се, когато грижещият се се държи един път като стабилен и грижовен възрастен, а в друг момент поведението и моделът му е неспокоен, неуравновесен или когато възрастният неглижира детето. Тези деца са драматични, хаотични; не могат да спазват правила. Те се опитват да контролират всичко - средата, хората около себе си, обстоятелствата и ситуациите. Това поведение е предизвикано от страха да не попаднат отново в драматична ситуация и да бъдат наранени.

В позицията на възрастни някои неща, които може да правим за децата с различни типове на привързване у дома или в професионалната си работа с тях е:

- Да избягваме допринасящо поведение, което да изостря поведението на детето;
- Да намерим на начин към "отваряне" на свързването - взаимодействен с детето начин. Примери: слушане на музика заедно; грижа за домашен любимец. Идеята е да се изгради доверителна връзка и да се зададе нов контекст на свързването, чувство за сигурност и доверие;
- На символично ниво - дейността с детето се осъществява индиректно - като добра практика е играта/работата с пъпети. Възрастният и детето имат по един пъпет и през тях разиграват ситуации. По този начин в дългосрочен план предразполагайки пъпета на детето към здраво отношение към пъпета на възрастния се интегрира ново чувство у детето.

В работата си с такива деца не трябва да забравяме, че само децата със сигурно свързване могат да играят

Първото житейско свързване формира отношението към себе си и света

по общи, установени правила. При останалите деца се надлюдават по-добри резултати, когато има индивидуални правила.

- Амбивалентните деца се нуждаят от структура и всеки път, когато я нарушат трябва да бъдат връщани към нея.

- Добра практика при проява на дезорганизираните деца е отдръпване от страна на възрастния и вербализиране чувствата на детето.

Сензитивността към нашите нужди и нуждите на другия е здравият начин на взаимодействие и свързване с нас самите и в света. Едва ли осъществяваме свързванията си с другите по един и същ тип всеки път, но ако смятате, че вие или ваш приятел имате проблеми във взаимоотношенията си с другите, може да прочетете повече за теорията за привързването, защото взаимоотношенията ни от най - ранно детство дават отражение в живота ни на възрастни. При невъзможност да се справите, може да се обърнете и към специалист, задаването на нов контекст в представата и осъществяването на връзки е възможен.

Автор:
Мария Владимирова Георгиева
/студент в специалност социални дейности/

Може ли употребата на марихуана да причини психоза

Американският щат Вермонт е поредният от Съединените Американски Щати, който легализира марихуаната за рекреационни цели, пише в статията си за онлайн изданието „Психология днес“ детския психиатър Дейвид Ритю. Аргументите за и против тази идея се базират на икономиката, философията и науката. Последното е във връзка със широко разпространеното мнение, че употребата на канабис има сериозни последици за здравето. Много специалисти са озадачени как това мнение може да се задържи, въпреки толкова многото доказателства за обратното. Една от причините е, че хората просто вярват в това, в което биха искали да вярват, а от друга страна, професионалистите предизвикват тези нагласи, когато преувеличават рисковете. Затова нека се опитаме да разберем какво всъщност знаем за един от най-плашещите рискове от употреба на канабис, а именно връзката между марихуаната и психозите, и психотичните разстройства като шизофрения. Високореномираното издание „Биологична психиатрия“ публикува наскоро материал по темата. Според изданието, до сега са били проведени 10 научни изследвания относно връзката между канабиса и психотичните разтройства. 7 от тези проучвания са дали индикация за връзката между употребата на канабис и развитието на по -късен етап на психотични симптоми или разстройства. Изследването показва, че рискът от развитие на психози у хората, употребили канабис, е с 40 процента повече, от тези които не са го употребявали никога.

Както някои може би правилно ще отбележат, връзката не е причинно-следствена, затова авторите на тази статия се опитват да навлязат по -дълбоко в доказателствата , че канабиса всъщност играе роля в тази връзка. Доста от тези проучвания на направени под сравнително добър статистически контрол на основните фактори, за да се изключи обратната причинно-следствена връзка, а именно че първоначални психични симптоми водят употребата на канабис, а не обратното.

По-долу има още няколко доказателства за това, че употребата на канабис може да доведе до развитието на психози.

1-Добре известен факт е, че острата интоксикация от канабис може да предизвика преходни психотични симптоми

2-Има повишени риск от развитие на психози сред употребяващите канабис, които носят специфичните гени на риска.

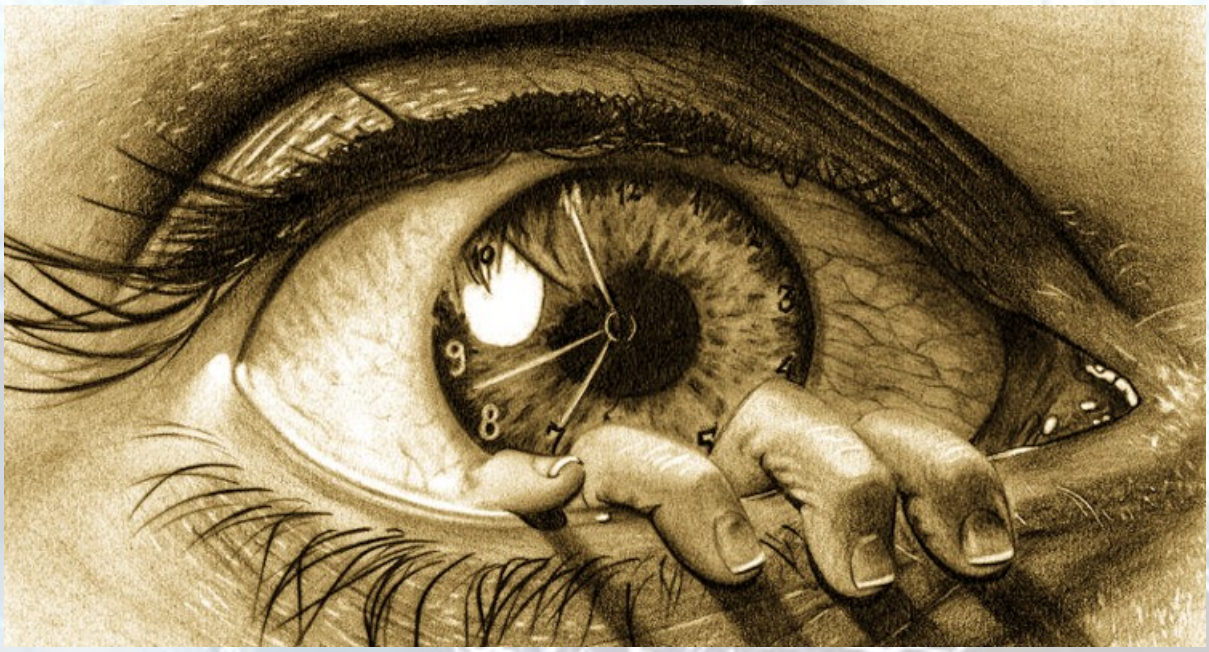
3-Твърдението за връзката между употреба на марихуана и развитието на психози не е еднаква за всички възрастови групи, но най- уязвими са младите хора

4-Вземайки предвид факта, че марихуаната е все по-достъпна, се увличава риска от потенциални нови потребители.

Вземайки под внимание всички тези фактори заедно, авторите на статията правят заключението ,че има неоспорими доказателства които поддържат тезата, че редовната употреба или злоупотребата с канабис увеличава риска от развитието на психотични разтройства.

Колкото и да ни е трудно

Може ли употребата на марихуана да причини психоза



да игнорираме тези данни, увеличения риск се разбира от контекста, пише авторът. Ако общия процент на шизофрения сред населението е един процент, то тези данни показват, че риска от психози поне сред по-голямата част от потребителите е все още нисък -1,5 %. Добавяйки потенциалните нови милиони потребители на канабис, обаче, тези цифри се превръщат в хиляди души с осакатяващи психотични симтоми, във време когато центровете за психично здраве и лечение на зависимости в Америка са препълнени.

„Подобно на първите информации за глобалното затопляне, е възможно на този етап тази информация да изглежда като чиста случайност, непоследователна и лесна за манипулиране, но с течение на времето е вероятно да се появят истински сигнали с доказателства за това, така че аз лично съм готов да ги дочакам“, завършва д-р Ритю.

Превод: **Надя Недялкова** */студент по психология/*

Източник: https://www.psychologytoday.com

Трудността да се себеразкриваме в общуването

Трудностите във взаимоотношенията с околните, настъпват от неистовото ни желание да се представим в добра светлина. Много често, за да постигнем това, опитваме да прикрием недостатъците си като смятаме, че по този начин другите ще ни харесат. **Когато това не се случи, страдаме и се питаме, защо не успяваме да постигнем хармонични отношения с околните?** Започваме да търсим вината у тях или обвиняваме себе си, акцентираме върху нашата неспособност да се представим добре като търсим причините в това, което не сме направили, така че да бъде одобрено и да ни даде желаните резултати.

Поставяме на заден план своите истински желания и потребности и се оправдаваме с другите. Страхуваме се да покажем истинската си същност, защото се притесняваме да не бъдем отхвърлени такива, каквито сме. Опасяваме се, че ако се себеразкрием пред другите, това ще покаже нашата уязвимост и ранимост.

Именно страхът от себеразкриването е истинската пречка в общуването. **Себеразкриването означава да оголим себе си, да кажем „аз мисля, аз чувствам, аз искам".** Това обаче не винаги се допълва с мненията и желанията на другите. Както казва М. Комаровски (1976) „от една страна, желанието да избягаш от самотата, да намериш подкрепа, уверение, разбиране и може би опрощение – всичко това генерира потребността от споделяне на чувствата и мислите с другите. На везните срещу тези предимства обаче са рисковете от споделянето, например възможната критика, осмиване, загуба на властта и т.н." Себеразкриването показва способността ни да се доверим, да покажем и силните и слабите ни страни, но да бъдем себе си. Това винаги крие своите рискове, защото не можем да бъдем одобрени от всички, но представяйки истинската си същност печелим много повече, тъй като това ни дава възможността да се научим да се уважаваме, ценим и отстояваме, независимо от другите. Да се приемаме такива, каквито сме заедно с тях, а не чрез тях.

Трудността да се себеразкриваме в общуването

Най-важно е да осъзнаем, че това да изразим себе си не ни прави слаби, а напротив. Преодолявайки страха си да разкриваме информация за чувствата и мислите си, ние заявяваме себе си. Не е случайно, че мнозинството от психолози твърдят, че психичната сила на човека е в готовността да се поемат рискове във взаимоотношенията, да се себеразкриваш с намерението да изградиш по-добра междуличностна връзка (Андреева, Л., 2007). **Себеразкривайки се, търсим сходствата си с другия, споделяме преживяванията си, споделяме вижданията си и развиваме чувството на „ние".** По този начин установяваме дали съществуват някакви общи интереси между нас, които могат да станат основа за задълбочаване на взаимоотношенията. Когато разкриваме детайли за себе си, всъщност ние насърчаваме взаимността в общуването, опознаваме себе си и другия, и разгръщаме потенциала си.

Автор:
Дияна Никифорова
/студент по психология/

Доброто

Добрината е ключът към всяко човешко същество. Когато вършиш добри дела, те изпълва прекрасно чувство, което те зарежда и ти дава сили да вървиш напред. Така ти всъщност помагаш и на себе си.

В днешния забързан, динамичен и объркан живот, завладян от парите, властта и славата, все по-трудно е човек да бъде добър. Хората стават все по-отчуждени, разсеяни и безразлични към болката и страданието на другите. Човешката връзка е загубила своята истинска същност. Докосването до човека – в буквалния и в преносния смисъл е почти изчезнало. В интернет мрежата едно забавно видео може да се разпространи за часове, а един акт на доброта, на който сме свидетели и оценяваме, рядко ще бъде споделен от другите. И това ще продължи да се случва, защото сме се отдалечили от нашата автентичност, загубили сме човешкия си облик.

Философи и интелектуалци говорят от години, че това е най-голямото нещастие на съвременния човек - губим директната комуникацията помежду си, а лесно се изразяваме в мрежата – сякаш скрили лицето си зад монитора сме по-смели, но в същото време бягаме от себе си, представяйки се за такива, каквито не сме.

Никак не е лесно да си добър. Трябва да си достатъчно силен, за да понесеш последствията от добрината си. Защото доста често в стремежа си да помогнем, се оказваме в ситуация, от която излизаме виновни – често съм чувала да казват – ‘’няма ненаказано добро’’. Когато правим добро трябва да го правим безкористно, без да очакваме да ни бъде върнато на всяка цена, или да напомняме постоянно, че сме помогнали.

Доброто живее в нас, ние се раждаме с него, но трябва да го съхраним, да го показваме и да го подарим на другите. Не можеш да бъдеш добър, ако не можеш да дадеш от себе си на другите. Човек показва добрина, когато го е грижа за другите. Какво ще ни коства да подадем ръка на човек в нужда, да му помогнем в тежък за него момент, а не просто да говорим колко сме добри?

Добротата също е способността на човека да прощава. Който може да прости, може да обича истински и да бъде щастлив. Да приемеш различията, слабостите и недостатъците на някого, да проявиш търпение към някого, който те е наранил. Няма по-голяма победа от това да си победил самия себе си и да си израснал до такава степен, че да можеш да не отвърнеш на злото със зло, а да успееш да отвърнеш със силата на доброто.

В психологическите термини съществува понятието"Helpers High", описан от Алън Лукс(Allen Luks) през 1988г. С него се означава положителното емоционално състояние на някои хора след оказването на помощ от други хора. Това е чувството на въодушевление след доброволен труд или дарение за благотворителност. Изследванията показват, че проявата на доброта и щедрост носи физическо и психическо здраве. Проучвания показват също, че помагайки на другите, у нас възниква чувство на щастие и се активират центрове за възнаграждение в мозъка.

Доброто

Когато извършим добро дело в мозъка се синтезират хормоните допамин и ендорфин, благодарение на които се чувстваме добре.

Любовта винаги ще съществува, но добротата ще спаси света. Защото, ако ти липсва доброта, ти няма да можеш да обичаш истински.

Нека да бъдем човечни, нека бъдем добри, нека да правим повече добрини, защото ако всеки прави по нещо добро на ден, светът ще стане по-добър. И макар днес доброто да е само като лепнат за нас етикет, изтъркана фраза и все по-малко хора вярват в него, то си остава в сърцата. Ние само трябва да го открием! Да го покажем на всички, за да се знае, че имаме сърца и доброто наистина съществува.

Автор: Зорница Такова
/студент по психология/

Е-списание за психология
"ПОСОКА"

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

https://www.facebook.com/groups/565535660272079/
- група на списанието

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

Намерете ни в Google+

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

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

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт