

### Какви са нагласите на българите при евентуален провал на новото управление, ще се отрази ли това на психичното им здраве ?

Сега се възлагат надежди за кардинални промени, свързани с твърде болезнени за българина теми. В последните години станахме свидетели на големи абсурди в управлението, които определено дават своето отражение върху самочувствието и нагласите на българина. Разбира се, че когато на един човек или на една нация дълго време се налага да прави компромиси с националното си достойнство, просто няма как това да не даде отражение и на психичното здраве.

### Световната криза как ни повлия ?

Българите са в криза от доста време и ресурсите им за справяне на индивидуално ниво са доста оскъдни. Годините, изживени в несигурност за дом, работа, прехрана, дават своето отражение и не само психически нестабилните прекрачват границите на грижа и уважение към себе си и ближния. Кризата може да стане капката, която прелива чашата, за хора, които са имали труден период в последните месеци или години.

### Зачестилите случаи на детско насилие според вас индикатор ли са за морална криза на обществото?

Деца ни растат в атмосфера на висок стрес, ниска култура на междуличностни взаимоотношения, ескалиращи конфликти, насилие от всички посоки, стремеж към материалните ценности, липса на алтернативи, емоционално и морално изчерпване. От тях се очаква да се справят сами, казва им се, че трябва да са разумни, да са добри, да обичат и уважават другите хора, да ценят труда. Всичко това им се повтаря от всички страни, но никой не им казва как да го постигнат. Техните идоли се стремят да стигнат до върха с нечестни средства, родителите им демонстрират незачитане на другите хора, приятелите им са също толкова объркани като самите тях.

### Има ли връзка между чувството за безнаказаност и престъпността, и чувството за безотговорност при младите, което ги тласка към насилие?

Когато децата не участват активно в моделите на възпитание, а единствено са обект на ухажване и обгрижване, то те продължават да се усещат като такъв обект и през юношеството. Тогава обаче са станали вече големи и от тях се изисква да спазват



**Елена Христова е управител на фирма за консултиране и обучение на човешки ресурси TeamCode. Дипломиран психолог, магистър Организационно поведение, магистър Човешки ресурси и инициатор на Училище за родители – Тиймкод. Припознавайки своята професия като психолог, в нея се събужда креативността, продуктивността и удовлетвореността от това, което прави, и от резултатите, които вижда след време.**

социално желателно поведение. Ако на едно дете не му се обяснява непрекъснато и не му се показва какво се случва, когато човек не поема отговорност за действията си, ако не мисли за последствията, ако не търпи наказания за постъпките си, то не очаквайте от него изведнъж да започне от само себе си да спазва всички закони.

### Популярните личности в България страдат ли от психични разстройства според вас ?

Те по-често дори попадат в ситуации, когато на изпитание са поставени чисто човешките им ценности. Каквото и възпитание да има една звезда, идват моменти в живота, когато собствените вътрешни ресурси не са

достатъчни за справяне с натрупания стрес. Непрекъснато чуваме за различни видове злоупотреби или странни прояви на звезди от различен мащаб. Те често стават повод за реклама. А в същността си, когато не са с цел медийна кампания, това са викове за помощ. Дотолкова звездите са приели един очакван от тях образ, дотолкова са се концентрирали върху борбата за слава, че потискат собствената си човешка същност. Аз се радвам, че в последно време в България стана модерно публичните личности да посещават психолог и без да има декларирана причина.

### Разкажете ни повече за инициативата Училище за родители ?

Училище за родители към момента е насочено към родителите, бавачките и най-близките хора, участващи в отглеждането и възпитанието на децата. Има пожелателен характер и акцентите са развиване на родителските умения чрез работа в групи, обособени по проблематична област. Работи се в закрит формат и конфиденциалност на участниците. Друга по-травматична тема е загубата – на близък, на домашен любимец, на приятел, развод на родителите.

### Съществува вече цяла индустрия от реалити предавания от типа на Биг Бродър, как те се отразяват на хората ?

Хората обичат да воайорстват за живота на другите – как живеят, как мислят, как реагират. В днешно време има тенденция да се съмняваме в собствената си успешност и качество и когато разберем, че и другите са със същите проблеми като нас и ги решават по сходен начин, то ние вече сме по-благосклонни и към себе си. Аз считам, че щом има такъв интерес към такива предавания, значи те удовлетворяват едни сериозни потребности на масата.

### Пожеланието ви към нашите читатели ?

Нека читателите на СЛАВА да се вслушват повече в сърцето си и да дават възможност на вътрешния си глас да участва по-активно в собствения им живот, защото да отговаряш само на нечий очаквания е много трудно. Не се отнасяйте свръхкритично към себе си, а признавайте успехите си, дори и малките, оглеждайте се около себе си и вижте, че в живота и в трудностите не сте съвсем сами. Търсете ни не само когато сте стигнали критичната точка, а за да споделяте с нас дилемите, съмненията и постиженията си.

мартин райков