



ПОЛЗАТА ОТ ВРЕДАТА

Може ли нещо толкова вредно като употребата на психоактивни вещества да има полза? Нека се опитаме да изследваме този въпрос. За първи ориентир можем да ползваме преките ефекти, които има от приема на ПАВ. Част от тези вещества изглежда стимулират, а друга част потискат различни функции на мозъка. Логично е да се запитаме защо ни е необходимо това? Централната нервна система отговаря за регулацията на цялото тяло, но защо тя да се нуждае самата от допълнително регулиране? Отговорът изглежда саморазбиращ се – има нещо, което регулира мозъчните функции и в случая то не е достатъчно за тази регулация. На това важно място стоят емоциите, езикът и мислите. Връзката между тяло, нервна система, емоция и мисъл е в основата на регулативните функции. От една страна психиката е свързана с тялото, от друга тя посредством езика се свързва със заобикалящата ни среда. Тази среда е динамична, процесите в тялото са динамични и посредникът, психиката, е с постоянния въпрос – какво да правя сега? Един от основните сигнали с които функционираме е тревогата. Нашето тяло ни предоставя сигнал и изискване, нещо в момента не е в баланс и трябва да се действа. Тук вече идва на място друг въпрос – какъв е този сигнал?; какво значи?; какво да правя?; „Никой не се е родил научен“, нали така? Ако това е вярно, то ние постепенно развиваме своите начини за справяне със сигналите от тялото,

те не са предварително записани. Това е една основна разлика между човешкото същество и животното, при животното има изначална програма, инстинкт, който води до действие. Какво от това? Ами при човешкото същество тази тревога се свързва с емоция и с мисъл, тя може да бъде комуникирана както със себе си, така и с друго човешко същество. Част от психичната регулация е свързана с другите, със това, че човек е едно социално същество, вписано в езика. Там, на следващото ниво, регулативна функция играе самото общество. По този начин една зависимост към ПАВ е биологичен, психичен и социален симптом. Как зависимост от ПАВ може да бъде свързана с обществото, в което живеем? Най – общо можем да кажем, че зависи от общественото мнение по въпроса, но това съвсем не ни помага да разберем причините. Последните десетилетия статистиката показва, че зависимостите към ПАВ бележат ръст. Това в глобален план показва промяна на обществото. Каква може да е тази промяна? Специалистите в сферата на социалната психология са го нарекли „система на задоволяване на момента“ (instant gratification system). Това не е някакво чудо на техниката, това е въпросът за това кога задоволяваш желанията си. Тази система поощрява моменталното задоволяване на желанието – искаш го, имаш го! Когато се появи тревога, тя моментално трябва да бъде премахната, да се осъществи задоволяване, да се извърши действие.



Да, тук идва мястото на ПАВ. След приема на веществото има моментален ефект върху тялото и психиката. Моментално ще станеш по-енергичен, по-концентриран или по-спокоен и уверен. Всичко това на момента, както казва една реклама на известна марка спортни продукти – просто го направи! Без мисъл и без емоция, без колебания, директно и на момента. Това става все по-разпространено, все повече обяви за работа имат такива изисквания за справяне на момента, за взимане на трудни решения в кризисни ситуации без колебание. Изглежда в едно забързано общество има все по-малко място за замисляне, колебания и отстъпване назад. Тези движения стимулират системата на моментното задоволяване и тук идва мястото на употребата на ПАВ. Те осигуряват нужното на момента. Друг феномен, който можем да забележим е, че употребата на ПАВ е и един зов към близките и дори към обществото – не съм добре, помогнете ми!

В проучванията на тема употреба на ПАВ един от основните резултати подчертава връзката между употребата и това да си част от определена група, да си приет в компанията от хора, които са важни за теб. Какви изводи можем да си направим от това? На първо място, че социалният аспект е от голямо значение за употребата на ПАВ. Защо обаче има тази необходимост от употреба на психоактивни вещества за да може да се свържеш с другите? Нали има и други начини? Изглежда има някакво затруднение този процес да се случи и на това място се появява приема на ПАВ. Тези затруднения са свързани с индивидуалните особености, с психиката на човека.

Какво общо има между употреба на ПАВ, зависимост към ПАВ и психиката? Ако се фокусираме върху невротрансмитери и абстиненция може да се каже, че няма нищо общо... Ако обаче разгледаме вътрепсихичната динамика на човека и неговите отношения с другите, то можем да забележим някои връзки. Психичното развитие на човека минава през определени етапи. Малкото бебе е беззащитно, неспособно да се грижи само за себе си, то разполага със своя сигнал за тревога, с който алармира грижещите се за него хора, че има нужда от нещо.

Това е момента, в който родителите вписват своето дете в езика, те го назовават, така бебето се превръща в човешко същество – има си име, има си характер, емоции, има си телосложение. Въобще всичко, което сме ние първо някой ни е отразил, казвайки ни кои сме и след това ние сме станали тези. За огледалото можем да кажем, че винаги е малко криво... До голяма степен това са първите неща, които служат на човешкото същество и като възрастен, за да го успокоят. Това представлява и изграждането на първите връзки между тяло, нервна система, емоции, психика и мисъл и играе важна роля в регулацията на цялата система. Тук също можем да видим употребата на тази система за моментално задоволяване, срещана при родителите, които не могат да отказват на децата си. Всичко се случва сега и на момента: искаш-получаваш. Интересното обаче е когато не получиш нещото, което си искал, какво се случва тогава, когато родителят забранява, отлага задоволяването?

Нека разгледаме двата случая в развитийна перспектива. При първия вариант ще видим едно подрастващо дете, което иска все повече и повече, което е високо тревожно и сякаш нищо не може да го успокои, дори получаването на това, което е искало няма продължителен ефект. Колкото повече расте, толкова повече детето прави това, което е решило, няма забрани, няма правила и тези родители все повече срещат една невъзможност за справяне. Справянето с тревогата е чрез материално, предметно задоволяване и действие, регулативната функция на психиката не е развита достатъчно, сякаш не е имало нуждата от това. Често възрастният в момент на покачване на напрежението ще търси незабавното успокоение и регулиране и при липсата на алтернативи ще прибегне към ПАВ. Във втория вариант обаче детето е лишено от нещо, моментното задоволяване е отложено. Какво се случва тогава? Случва се това, което се случва, когато не получиме нещо – криза. Въпросът е как излизаме от тази криза? Има ли и други варианти? Най-общо може да се каже – Да! Тук вече всичко зависи от изобретателността на родителите и детето разбира се, но фактът е, че родителите са лишили детето от нещото, което же-

лае и вместо това са му предложили подкрепа, не директен заместител, отложили са, без да са били крайни. След малко детето ще се успокои и това, което ще е получило е нов начин за справяне с тревогата си с преживяванията си. Не е лесно да си родител и никак не е лесно да си дете. Как се развива семейната динамика при употребата на ПАВ? Какви са трудностите, на които се отговаря чрез тази употреба? Кои са останалите аспекти от живота на човешкото същество, върху които влияе употребата на ПАВ? Все важни въпроси, които ще е интересно да бъдат изследвани.

Автор: Марио Васев



ЛЯТНА АКАДЕМИЯ "АЛТЕРНАТИВИ ЗА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ"

През лятото на 2018 г. бе организирана първата лятна академия по универсална програма за превенция на употребата на ПАВ „Връстници Срещу Дрогата“. Според предварителни проучвания, както и по думите на мнозинството от учениците с които работи ПИЦ по ПН, скуката е един много рисков фактор, който насочва младежите към употребата на психоактивни вещества. Именно намиране на алтернативи на скуката, комбинирано с обсъждането на важни за възрастта теми бяха и основният фокус на лятната академия, където се провеждаха двучасови занимания всеки ден. С учениците се дискутираха интересни и актуални за техния живот теми като отстояващо поведение, цели и стремежи, общуване, взаимоотношения с връстниците, възприятия за света и околните, личните заложби и други.



Заниманията не бяха под лекционен формат, а се състояха в активни дискусии и дейности, с които учениците научаваха повече както за самите себе си, така и за останалите. Освен това, по време на лятната академия се проведоха и събития изнесени извън центъра – ходене на аквапарк, посещение на историческия музей в София, поход до Дивотинския манастир. Би могло да се обобщи, че инициативата за намиране на алтернативи на свободното време под формата на лятна академия стартира изключително успешно. В нейния край, учениците с удоволствие споделяха, че участието им е било както приятно и забавно, така и много полезно.



ПОДКОПАВАНЕ НА ЗАВИСИМОСТТА

Честен, смел и проникателен не са думи, които често се използват за описание на човек, който е зависим към наркотици. Ако им се даде шанс, много зависими обаче развиват тези качества и помагат на обществото по различни начини, за които не са си и мислели преди. Тези успехи се случват въпреки тежките препятствия, въпреки висящата заплаха от рецидив, въпреки стереотипите. Ето някои от най-вредните митове за зависимите, които все още са налице.

№1: Зависимите са лоши хора, които заслужават да бъдат наказани

Мъже или жени, млади или стари, богати и бедни, за хората със зависимост има разпространено мнение, че те са лоши, слабохарактерни или неморални. Враждебността срещу зависимите е безпрецедентна в сравнение с други хронични болести, като има и сериозни легални санкции и заключения дори като "нека се убиват, те сами си го търсят". Вярно е че много зависими правят осъдителни неща. Карани от промените в мозъка те лъжат, крадат и мамят, те използват тези методи за да поддържат своя навик. Но добри хора правят лоши неща, а болните имат нужда от лечение, а не наказание за да се оправят.

№2 Зависимостта е избор

Лечението не е толкова лесно, като това да имаш достатъчно воля да спреш. Хората не избират да станат зависими, така както не избират да имат раково заболяване. Генетиката е тясно свързана с риска към зависимостта, както и факторите на обкръжаващата среда като семейство, израстване, отношение с връстниците. Проучвания на мозъка показват, че различията са ефект както и причина от зависимостта. Много преди наркотиците да са налице, има невробиологични разлики в хората, които стават зависими в сравнение с другите. Продължителната употреба води до промяна в структурата и функционирането на мозъка, по-трудно се контролират импулси, по-малко удоволствие се изживява от естествени за човека възнаграждения, фокусът е върху наркотиците.



№3 Хората обикновено са зависими от един тип вещество

Преди се е смятало, че хората стават зависими от едно вещество и се придържат към него. Днес нормата е да има зависимост към няколко вещества, като причината за това е да се достига до по-голямо усещане за удоволствие или с цел да се минимизират негативните ефекти на различните вещества. Други пък използват различни вещества в зависимост от това, което им е достъпно.

Употребата на няколко вещества е особено изразена сред мъжете, които започват от ранна възраст, както и сред младежите. Тези хора (употребяващите няколко вещества) са и предразположени към психически заболявания, които правят борбата със зависимостта още по-трудно

№4 Зависимите към лекарства са по-различни от зависимите към нелегални наркотици.

Въпреки че зависимостта към лекарства е много разпространена, употребата на "легални" вещества носи по-малко стигма отколкото на нелегални. Това е така, вероятно защото те се предписват от лекар и се намират в множество шкафчета из къщите на хората, тоест има грешно разбиране, че те са по-безопасни от нещата, които се намират на улицата. Това обаче не е така. Когато човек приеме по-голяма доза отколкото трябва, или по-често отколкото трябва. Ефектът върху областите от мозъка е същият, както и от нелегалните наркотици и съществува същият риск към зависимост.



№ 5 Лечението трябва да постави зависимите, там където принадлежат

Въпреки че зависимостта е хронично заболяване подобно на диабета или рака, зависимите се третираат като второстепенни хора. Много центрове за лечение вярват в конфронтационни, базирани на срама методи за да мотивират зависимите. Обратното, подхранването на стигмата ще кара хората да отбягват лечението, а освен това изследванията показват, че срамът е силен предиктор за рецидив.

Освен това медиите прокарват митовете, че има верен и грешен начин на лечение, че луксозно и комфортно лечение означава лошо лечение. Има обаче изследвания, които показват, че модерните и напреднали методи като неврофийдбек подобряват връзката между терапевт и клиент, удължават абстиненцията в дългосрочен план. В медиите обаче е изграден образ, че зависимите трябва да страдат.

Митовете за зависимостта пречат не само на зависимите и на техните семейства, но и на всички нас. Като разглеждаме зависимостта като болест на мозъка и че хората се възстановяват от нея по начини, които са най-добри за тях, ние можем да направим сериозен напредък в областта на тази проблематика.

Превод: Петър Симеонов

Източник:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/where-science-meets-the-steps/201305/5-myths-about-addiction-undermine-recovery>

XII-ТА НАЦИОНАЛНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА ПРЕВЕНЦИЯТА НА УПОТРЕБАТА И ЗЛОУПОТРЕБАТА С НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА



На XII-та Национална конференция по проблемите на превенцията на употребата и злоупотребата с наркотични вещества, която се проведе в гр. София между 06 и 08 ноември 2018 г. взеха участие специалисти от общинските съвети по наркотични вещества и превантивно-информационните центрове от цялата страна. Официалното откриване беше уважено от заместник-министърът на здравеопазването г-жа Светлана Йорданова, която отправи приветствие към участниците, както и от председателя на Общинския съвет по наркотични вещества за гр. София, д-р Веселин Милев.

Участниците получиха поздравление и от името на Столична община, в лицето на заместник - кмета на гр. София г-н Дончо Барбалов, който отбеляза, че Столичният Превантивно – информационен център по проблемите на наркоманиите е разработил програми за превенция сред децата от прогимназията и гимназиалните класове, които ще се ползват и от другите им колеги в страната като подчерта, че „Обмяната на добър опит е от огромно значение за ефективността на тяхната дейност“.

По време на събитието за обсъждане беше представен проект на Национална стратегия за борба с наркотиците, а на 07 и 08 ноември 2018 г., за специалистите от превантивно - информационните центрове от страната беше проведено обучение за работа с Национални програми за превенция употребата на наркотични вещества 5-7 клас и 8-11 клас, които предстоят да стартират пилотно в училища на територията на цяла България.

Обучението по програмата за ученици 5-7 клас и родителите им се проведе от Миглена Петкова – психолог в ПИЦ по ПН - София и Александрина Алексова – психолог, експерт по превенция на зависимости.

Програмата за ученици в 5 клас се фокусира върху темите: правила на групата, емоции и чувства, общуване, самооценка, влияние на средата, електронен свят; в 6 клас – рисково поведение - алтернативи, отстояване, справяне с гнева и конфликта, вземане на решения и целеполагане; в 7 клас – вземане на решение - здравословен начин на живот, самооценка, зависимост, подкрепа в трудни ситуации и влияние на групата върху поведението – личен избор.

С родителите на петокласниците се работи по темите: видове психоактивни вещества - употреба сред учениците в прогимназия, защитни и рискови фактори свързани с употребата на психоактивни вещества; на шестокласниците – лични граници, степен на самостоятелност – контрол и грижа; на седмокласниците – проблеми и ресурси – промяна на гледната точка и ценности.

По време на тренинга възникнаха множество въпроси, които бяха отработвани на място. За тези на които не открихме отговор си пожелахме ново, по-продължително обучение за по-качествена и ползотворна работа с учениците в началото на пубертета и техните родители.



Обучението по Национална програма за универсална превенция на употребата на психоактивни вещества сред ученици от гимназиален курс „Връстници срещу дрогата” беше проведено от Росица Станулова и Виктория Казакова – психолози в ПИЦ по ПН – София.

В рамките на дискусиите, свързани с така предложената програма бяха аргументирани предимствата на заложената по програмата

по-широка и не детайлно фиксирана рамка за заниманията с ученици от гимназиален курс, която съответства и е в синхрон с динамиката на развитието на юношите, и благодарение на която се осигурява пространство, в което могат да бъдат обсъдени актуални за тях теми, както и да бъде подкрепено личностното им израстване, нуждата от самоопределение и свобода на избора, и насочването им към атрактивни алтернативи /различни за различните тийнейджъри/, което е цел на Националната програма в частност, както и значим фактор в универсалната превенция като цяло.

И в тази част от обучението времето се оказва недостатъчно. Участниците се обединиха около мнението, че при стартиране реализацията на националните програми, е необходимо да се проведат допълнителни срещи, на които да се обсъдят и въпроси, свързани с работата с междинните целеви групи – родители и учители, които също са силно значим превантивен фактор.

В рамките на конференцията се проведе и обучение на експерти от Превантивно – информационен център в областта на проучванията и епидемиологичната информация. Беше представена дейността на Национален фокусен център за наркотици и наркомании и типовете проучвания, които са в основата на неговата работа. Предвижда се към всеки един Превантивно – информационен център да има експерт, който да подпомага дейността на Националния фокусен център и във връзка с това през следващата година се планират специализирани обучения за обработка и анализ на данни от проведени местни проучвания.

Автор: Миглена Петкова; Росица Станулова



СИНТЕТИЧНИ КАНАБИНОИДИ

През последните години проблемът „нови психоактивни вещества“ става все по-популярна тема и в България. От всички „нови психоактивни вещества“ в България най-разпространена е употребата именно на синтетичните канабиноиди. Тъй като те се смесват с растителна маса с цел да се пушат, най-често на жаргон са наричани „билка“, „чай“, „тамян“.

Синтетичните канабиноиди са известни още като „легални“ или „дизайнерски“ наркотици. Нови психоактивни вещества е термин, който се използва за назоваване на вещества, които все още не са регулирани от международното законодателство и които повече или по-малко наподобяват ефектите на тези „традиционните“ психоактивни вещества, вече контролирани от закона.

Проблемът с употребата на психоактивни вещества съществува. И това е видимо у дома, в училището, на служебното място, в заведенията, по парковете и градската среда. Все повече хора от всякаква възраст се движат по улицата с отворени бутилки алкохол. Обществото остава безкритично.

Продължава продажбата на алкохол, цигари, смеси за наргиле и енергийни напитки на непълнолетни младежи от недобросъвестни търговци. Родителите се опитват, някои дори успяват, да забранят на отрочето си да закупува и употребява. Но... и това е до време. Когато законните психоактивни вещества са на една крачка, а незаконните и още по-близо и когато детето влезе във възраст, когато е нормално да функционира относително самостоятелно, и близките не контролират всяка негова крачка, то се сблъсква с употреба навсякъде около себе си.



„Искам да ми се възхищават, искам да ме „следват“, да съм готин, да съм в тази компания, а не в онази на „загубеняците““. „Искам да имам това и онова, „искам да съм като другите“ и когато тези други ти подадат хапче, ти го взимаш, когато ти кажат „- Козче? Ама по-готино.“, „-Кристалче? А?“ ти го взимаш. Старите наркотици и новите наркотици – каква е разликата?

Новите психоактивни вещества са с неясен произход, съдържание и ефект. Смъртоносна може да е и една доза. И някога „чистата“ трева, вече не е такава – тя е обработена, за да печели пари някой и да умира друг. Най-често родителите ги вълнува въпроса

„- Употребява ли моето дете? Как да разбере? Не греша ли в подозренията си?“.

Има няколко решения, от които най-точен резултат дава кръвният тест, по-лесен за закупуване е уринният тест и най-лесен за направа е слюнченият тест. Резултатът, който получаваме от теста за психоактивни вещества може: 1. да промени нечий живот, може да породии съмнения, може да прекрати доверието в семейството и разбира се 2. може да доведе до юридически проблеми, в т.ч. и лишаване от свобода.

Фирма Фромвулеви, която работи с едни от най-надеждните и качествени тестове, произвеждани в Европа и САЩ, пусна на пазара първия тест за определяне на синтетични канабиноиди в урината. Често се чува за новите дроги, но до момента нямаше тест, който достоверно да определя наличието им в урината. Синтетичната марихуана или K2 е растение (психоактивно или не) в комбинация с химически продукт, които при консумация имитират ефекта на марихуаната. Познато е под бранд наименованието K2 или СПАЙС (Space), като и двете са станали генерализирана търговска марка, ползвана за причисляване на всеки продукт на синтетичната марихуана. Изследванията предполагат, че интоксикацията със синтетична марихуана са свързани с остра психоза, влошаване на предишни стабилизирани психотични разстройства, а също така могат да отключат хронични психотични разстройства при уязвими индивиди, като такива, които имат ментални заболявания във фамилната си анамнеза. В зависимост от употребата и дозата, синтетичните канабиноиди могат бъдат открити в урината до 72 часа след пушенето.

Считано от 1 март 2011 г. петте канабиноида: JWH018, JWH-073, CP-47, JWH-200 и канабициклохексанол са незаконни в САЩ, защото тези субстанции имат потенциала да бъдат изключително увреждащи и по тази причина представляват риск, застрашаващ общественото здраве. K2 DrugControl тестът е бърз, уринен, скринингов тест, който може да се проведе без ползването на инструменти. K2 DrugControl тестът дава положителен резултат, когато метаболитите на синтетичната марихуана в урината превишават 50 ng/mL.

Важно е родителите да знаят, че тестването не е признак на недоверие и, че контролът на поведението на детето, в разумни граници, е законно право и задължение на родителите. Имайки тези знания могат да обяснят на детето си, че и при най-малки съмнения за употреба на наркотици, то ще бъде тествано. Уверено да отстояват родителските си права и задължения пред тийнейджъра или юношата.

Автор: Миглена Петкова

РАБОТНА СРЕЩА ЗА ДИРЕКТОРИ И УЧИЛИЩНИ СПЕЦИАЛИСТИ

На 30.10.18 г. в ОКИ „Красно село“ се проведе работна среща за директори и училищни специалисти, организирана от Превантивно – информационен център по проблемите на наркоманиите – София.

За ПИЦ по ПН - София

Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите – София (ПИЦ по ПН) е специализирана структура към Столична община. Планира, подготвя и реализира дейностите си по проблемите, свързани с употребата, злоупотребата и зависимостта към психоактивни вещества в изпълнение на Националната стратегия за борба с наркотиците 2014 – 2018 г. и Плана за действие към нея.

Към ПИЦ по ПН функционира първия по рода си в България Дневен консултативен център за деца и юноши, които експериментират или злоупотребяват с психоактивни вещества и техните семейства – една от ключовите дейности по Проект № BG0011 „Слушайте детето – подобряване на превенцията и достъпа до услуги на деца и подрастващи, експериментиращи и употребяващи наркотични вещества“, финансиран по Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство (ФМ на ЕИП) със страни донори: Исландия, Княжество Лихтенщайн и Кралство Норвегия.

За връзка с нас:

Ако имате запитване относно бюлетина моля, свържете се с Миглена Петкова [mpetkova\(at\)sofiamca.org](mailto:mpetkova(at)sofiamca.org)

Допълнителна информация

За допълнителна информация моля, посетете нашия уебсайт: www.sofiamca.org



ИЗЛОЖБА "16"

На 23 ноември 2018 г в Дневния консултативен център за деца, юноши и родители се откри авторска фотографска изложба на Кристина Николова, доброволец към центъра и ученичка в 10 клас на 35 СЕУ „Добри Войников“.

Събитието беше осъществено под мотото „Изкуството като алтернатива“. Официални гости бяха представители на Националния център по наркомании, Столична община, Неправителствени организации и др. С активната подкрепа на директора на ПИЦ по ПН д-р Цветелина Петкова и ОбСНВ в лицето на Ралица Драгоева.

След официалното откриване многобройните гости се насладиха на акустичния концерт на любимите на младежите „Спални места“, „Формулата на Айнщайн“ и „Тейлър Грей“. Изкуството е начин младия човек да открие път към себе си, да се осмисли и да устои на вредното влияние на средата. Фотографиите са предимно портрети на връстници, съученици и приятели на автора, и по-малко пейзажи от нейни пътувания в България, САЩ и Гърция.

Автор: Виктория Казакова