



**26 ЮНИ - МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН ЗА БОРБА
СЪС ЗЛОУПОТРЕБАТА И НЕЛЕГАЛНИЯ
ТРАФИК НА НАРКОТИЦИ - 2 СТР.**

**ВРЪЗКАТА МЕЖДУ СРАМА И
ЗАВИСИМОСТТА - 3 СТР.**

**„ПРОБУЖДАНЕ НА СЕТИВАТА“
- 4 СТР.**

**СПОДЕЛЕНО ОТ ШКОЛАТА
В ДОЛНА БАНЯ - 5 СТР.**

**EU4MONITORING DRUGS:
ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ВРЪЗКА МЕЖДУ
ПРОБЛЕМИТЕ СВЪРЗАНИ С
НАРКОТИЦИТЕ И ЗАПЛАХИТЕ ЗА
СИГУРНОСТТА И ЗДРАВЕТО В
ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ И СЪСЕДНИТЕ
СТРАНИ - 6 СТР.**

**ГРАНИЦИТЕ НА ЛИЧНОСТТА В КОНТЕКСТА
НА ОБЩЕСТВОТО И ПРОФИЛАКТИКАТА
НА БОЛЕСТИТЕ
- 6 СТР.**

**СЪВРЕМЕННИ ПРАКТИКИ И ПОДХОДИ ЗА
ОЦЕНКА НА РИСКА И ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ
НА ИНДИКАТИВНАТА ПРЕВЕНЦИЯ - 8 СТР.**

**10 ПРИЧИНИ ЗАЩО ХОРАТА
ПРОДЪЛЖАВАТ ДА УПОТРЕБЯВАТ
ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА - 9 СТР.**

ПРОУЧВАНЕ НА НАГЛАСИТЕ - 10 СТР.

**ПРОГРАМИ НАСОЧЕНИ КЪМ
РОДИТЕЛСКАТА ОБЩНОСТ, БАЗИРАНИ В
УЧИЛИЩАТА И ЦЕЛЯЩИ
ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА УПОТРЕБАТА НА
ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА
- 11 СТР.**



26 ЮНИ - МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН ЗА БОРБА СЪС ЗЛОУПОТРЕБАТА И НЕЛЕГАЛНИЯ ТРАФИК НА НАРКОТИЦИ

Тази година мотото на кампанията на Службата на ООН за борба с наркотиците и престъпността (UNODC) е „Здраве за правосъдието. Правосъдие за здравето” (Health for Justice. Justice for Health). Генералният секретар на ООН Антониу Гутереш казва: "Приветствам темата на този Международен ден срещу злоупотребата с наркотици и незаконния трафик "Здраве за правосъдието, правосъдие за здравето", която подчертава значението на холистичния подход, включващ здравеопазването, правата на човека, институциите за наказателно правосъдие и социални услуги."



Във връзка с Международния ден за борба срещу употребата на наркотици и наркотрафика – 26 юни, Превантивно – информационния център по проблемите на наркоманиите – София, със съдействието на Министерство на здравеопазването и Столична община организира концерт „ИЗКУСТВОТО КАТО АЛТЕРНАТИВА - 2019“. В него участват изпълнителите ЖЛЪЧ, АТИЛА, DJ AKASHA, СПАЛНИ МЕСТА, BRIGHT SIGHT, ТРИ-БИПОЛЯР и ЗВЕЗДОЛЕТ.

Провежда се и работилница с художника Иван Яхнаджиев, който помага за много от каузите, на които се е посветил Дневния консултативен център за деца, юноши и родители към ПИЦ по ПН-София. Изкуството е начин човек да търси и открива себе си в трудните години на формиране на идентичност, изграждане на



ценности и осмисляне на личните цели. На събитието се раздават тениски, ключодържатели и информационни материали, продукт на целогодишната дейност на участниците в различни програми на ПИЦ по ПН - София като например значките, които са идея и изработка на ученици по програмата „Пробуждане на сетивата“

От създаването си през 2001 г., Превантивно – информационния център по проблемите на наркоманиите /ПИЦ по ПН/ към Столична община активно участва в кампании за намаляване употребата на наркотични вещества и повишаване знанието за последиците. Ефективната превенция обръща внимание и работи и за насочването към алтернативи свързани с избора на поведение, както и дейности за свободното време.

Автори на материала са психолозите Миглена Петкова, Росица Станулова и Виктория Казакова



ВРЪЗКАТА МЕЖДУ СРАМА И ЗАВИСИМОСТТА

Повечето хора са имали моменти, в които са се чувствали засрамени и дори унижени в живота си. Обикновено се случва, когато сме направили нещо, което според нас е глупаво или грешно, или може би е неетично, или отвратително. Тук не става въпрос за това, че сме направили нещо грешно, а става въпрос за начина, по който възприемаме действието си и как нашите мисли и чувства засилват усещането ни за неадекватност или малоценност.

Влиянието на срама

Например, ако направите грешка в речта си и кажете нещо неправилно, може да се почувствате смутени или унижени и дори да се почувствате виновни, ако не репетирате или практикувате. Въпреки това, ако умишлено сте казали нещо неетично, неправилно или подвеждащо, може да почувствате много силно, че сте сгрешили в намерението си, особено, ако е създадо проблем за някой друг.

Децата могат да израснат в среда на срам. В дисфункционални семейства, където зависимостта или съзависимостта е проблем, за децата е лесно да се възприемат като необичани, недостойни, понисши или дори неадекватни. С други думи, не техните действия, а цялото им съществуване е причина за техния срам. Постоянното омаловажаване, критикуване и дори negliжирането и изолацията засилват

усещането за малоценност и срам, което се превръща в основата на начина, по който човек възприема себе си.

В статия на The Guardian изследователят Пол Гилбърт от Университета в Дерби обсъжда колко е опасен вътрешният срам, наричан още токсичен срам. Той го определя като "дълбока омраза към себе си" и състояние, при което "не искате да бъдете човека, който сте".

Изследователи от Харвардското медицинско училище са установили, че това високо ниво на токсичен срам често се свързва с ранна злоупотреба в детска възраст, която може да бъде физическа, емоционална или сексуална. Тези изследователи предполагат, че излагането на неврологичните промени, които срамът създава, може в действителност да повлияят отрицателно върху неврологичното развитие.

Срам и зависимост

Хората с дълбок и постоянен срам са по природа изолиращи се, с дълбоки и потиснати чувства, че са недостойни и необичани. Това, от своя страна води до депресия, а употребата на алкохол и наркотици често първоначално се използва като форма на самолечение.

Освен това, употребата на психоактивни вещества създава допълнително чувство на срам. Също така намалява самооценката и допринася за постоянния цикъл да възприемаш себе си като по

-нисш от другите или неспособен да се справиш. Тази низходяща спирала може да бъде прекъсната само чрез значителна и мощна намеса.

Хората, които се чувстват недостойни да поискат помощ и да им бъде помогнато, рядко търсят професионални услуги сами, но често го правят при наличие на злоупотреба/зависимост с алкохол или наркотици, насърчени от семейството и приятелите си. За да се прекъсне връзката между срама и пристрастяването е важно да се започне работа с психолог или психотерапевт с опит в тези области за индивидуална или групова психотерапия.

- Да признаеш срама - признаването, когато става дума за срам, е изключително важно. Да се научиш да виждаш грешките като поведение, а не като отражение на собствената стойност, е от съществено значение за разчупването на цикъла.

- Приемане на себе си – да се научиш да се определяш като положителен и достоен човек, е от съществено значение за възстановяването. Чрез терапия можеш да се научиш да виждаш стойността в себе си и дори да откриеш причините за ранния срам, който вероятно е започнал в детството.

- Свързване – пълноценното свързване със семейството, приятелите и колегите е от съществено значение, за да видиш себе си като част от подкрепяща мрежа. Да се научиш да приемаш, че тези хора те обичат и да виждаш ценността в теб, може да бъде трудно, но е възможно чрез терапия.

- Прекъсването на цикъла от срам и пристрастяване и връзката му с живота ти е от съществено значение за лечението. Работата с опитен терапевт в тази област е едно от най-позитивните неща, които можеш да направиш за себе си.

Източник:

https://www.psychologytoday.com/us/blog/addiction-and-recovery/201904/the-link-between-addiction-and-shame?fbclid=IwAR2yDtKD59msInyCKH_4uCSWT3JTOGff437CuWDatsGp4Dq92SFkGBjU2GM

Превод: Деница Анастасова

„ПРОБУЖДАНЕ НА СЕТИВАТА“

За втора поредна година Превантивно – информационния център по проблемите на наркоманиите – София участва във вече традиционното издание на конкурса за младежки инициативи и доброволчески практики „Младежки свят и доброволчество“,

проведен от Столична община, дирекция „Превенция, интеграция, спорт и туризъм“, с подкрепата и партньорството на Националната спортна академия, Национално издателство за образование и наука „Аз Буки“, Британски съвет, Асоциация за развитие на София и форум „Демокрит“.

Таз годишната тема на проектната идея, реализирана от екип на ПИЦ по ПН – София – Евлина Пейчева, Екатерина Захова, Страхил Патарински и Пламенка Петрова - е „Пробуждане на сетивата“. За нас беше отредено трето място в конкурса. Про-



ектът цели да подпомогне процеса на създаване на мрежа от доброволци, които са чувствителни към актуалните проблеми на младите хора и по този начин техните послания да достигнат други уязвими млади хора, които да бъдат подпомогнати да направят избор за здравословен начин на живот, свободен от наркотични вещества и алкохол. Ролята на експертите, тук, е да помогнат на младежите, които изпитват затруднения, да им осигурят нуж-

ното пространство да изразят своя богат вътрешен свят, който често е неразбран.

В проектът „Пробуждане на сетивата“ се реализираха информационно – дискуссионни срещи на тема „Здравословен начин на живот, свободен от употребата на алкохол и наркотични вещества“ с учениците от осмите класове на Софийската математическа гимназия „Паисий Хилендарски“. В



резултат, на тези срещи, бяха сформирани работни групи, които изработиха арт продукт – арт инсталация, която ще бъде интегрирана в пространство, в което засегнати от проблемната употреба на алкохол и наркотици, търсят помощ – сградата на ПИЦ по ПН – София, намираща се на бул. „Васил Левски“ № 126. Инсталацията ще може да се види свободно от всеки посетител и ще бъде постоянна част от интериора на центъра.

Рисунките и посланията на младежите ще достигне по-голяма младежка аудитория чрез изработването и разпространение на значки за 26 юни – Международния ден за борба с трафика, разпространението и употребата на психоактивни вещества, когато ПИЦ по ПН – София, организира голямо събитие – концерт под надслов „Изкуството като алтернатива“.

Подпомагането на младите хора в търсенето на алтернативно поведение, което не е обвързано с употребата на психоактивни вещества, е от изключително значение за изграждането и развитието на едно здраво общество, отговорно за своите действия и постъпки.

Автор: Екатерина Захова

СПОДЕЛЕНО ОТ ШКОЛАТА В ДОЛНА БАНЯ

Наскоро се върнах от едно от най-смислените събития, които са ми се случвали, а именно международната лятна школа „Терапия на зависимостите – модел „Минесота“ в Долна баня, организирана от Анна Швед и Анджей Майхер и финансирана от

полската Фондация „Стефан Батори“.

Преди да отида, бях чувала позитивни обратни връзки от моите колеги, които заложили в мен големи очаквания. Тези очаквания не само бяха оправдани, но и бяха надхвърлени. Програмата беше уплътнена, организацията – стриктна, а темите – умело подбрани, което предостави възможност в рамките на тези пет дена да вземем и дадем максимум.

Пишейки тези редове, все още ме държи вдъхновението и усещането, че с водещите и групата вибрираме на една и съща честота по отношение на възгледи и посока за работа със зависими. Лично за себе си мога да кажа, че се обогатих професионално и личностово, успях да изразя себе си, да се потопя в опити и да опозная и изградя връзки с колеги в сферата.



Благодарна съм на Анна Швед и Анджей Майхер за лекотата, с която ни поднесоха лекционната част, за енергията, с която направиха упражненията, за готовността и отвореността, с които ни поднесоха своя опит и знания, както и че с радост направиха накрая малка група за най-мотивирани. Благодаря за добротата и човечността! Благодаря, също на Милена Петрова и Павел Павлов, които също се раздадоха и бяха незаменима част от обучението.

Благодаря за възможността да участвам и за празника в душата ми!

Автор: Деница Анастасова, психолог

EU4MONITORING DRUGS: ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ВРЪЗКА МЕЖДУ ПРОБЛЕМИТЕ СВЪРЗАНИ С НАРКОТИЦИТЕ И ЗАПЛАХИТЕ ЗА СИГУРНОСТТА И ЗДРАВЕТО В ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ И СЪСЕДНИТЕ СТРАНИ

Като част от постоянния си ангажимент за засилване на сътрудничеството и споделянето на опит, Европейският център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (ЕЦМНН/EMCCDA) в Лисабон, разработи проект EU4Monitoring Drugs (EU4MD). Проектът е финансиран от Европейския съюз и ще продължи до края на 2021 г. Включва държави в областта на Европейската политика за съседство (ЕПС) и ще подкрепи националната и регионалната готовност за идентифициране и реагиране на свързаните с наркотиците заплахи за сигурността и здравето. Целта на EU4MD е да направи разлика в редица области, включително:

- готовност: подпомагане на държавите бенефициенти по ЕПС да бъдат по-добре подготвени да реагират на съществуващите и бъдещи заплахи, свързани с наркотиците, чрез изграждане на капацитет и укрепване на партньорствата;
- оценка на заплахите: улесняване на идентифицирането, разбирането и докладването на нови и нововъзникващи заплахи, свързани с наркотици, и анализ на техните последици за сигурността и здравето;
- стратегическо разбиране: подкрепя на стратегическия анализ на развитието на пазара на наркотици и как те влияят върху сигурността и здравето.

Работата в мрежа и партньорството са от основно значение за EU4MD. Чрез подход на участие и „учене чрез практикуване“, проектът ще помогне да се развият практически и научни познания в съответните страни и да се повишат уменията на специалистите и организациите.

Дейностите по проекта по отношение на проблема с предлагането на наркотиците ще включват:

- развитие на капацитета за съдебномедицински анализ;
- оценка на въздействието на производството на наркотици върху околната среда;
- картографиране на динамиката на производството и трафика;
- технологични иновации.

От страна на търсенето работата ще включва:

- идентифициране на тенденциите в разпространението и моделите на употреба на наркотици;
- подпомагане на лечението, намаляване на вредите и превенция;
- разпространение на иновативни подходи за мониторинг.

По програмата са отпуснати четири стипендии за участие в Лятната школа организирана от ЕЦМНН (EMCCDA) и Университетския институт в Лисабон (УИЛ/ISCTE-IUL), която се провежда от 24 юни до 5 юли 2019 г. в Лисабон. Експертите на ЕЦМНН, водещи учени, гост-лектори, политици и специалисти подготвят участниците да посрещнат сложните политически предизвикателства в областта на наркотиците както в Европа, така и извън нея. В

рамките на общата тема „Незаконни наркотици в Европа: търсене, предлагане и публични политики“, фокусът на тазгодишната школа ще е върху интервенциите в затворите и алтернативите на лишаването от свобода.

Автор: Миглена Петкова
Източници:

<http://www.emcdda.europa.eu/publications/brochures/>



http://www.emcdda.europa.eu/news/2019/european-drugs-summer-school-2019-bursaries-for-european-neighbourhood-countries_en

http://www.emcdda.europa.eu/news/2019/emcdda-intensifies-cooperation-with-european-neighbourhood-countries-eu4md_en

http://www.emcdda.europa.eu/news/2019/emcdda-intensifies-cooperation-with-european-neighbourhood-countries-eu4md_en

ГРАНИЦИТЕ НА ЛИЧНОСТТА В КОНТЕКСТА НА ОБЩЕСТВОТО И ПРОФИЛАКТИКАТА НА БОЛЕСТИТЕ

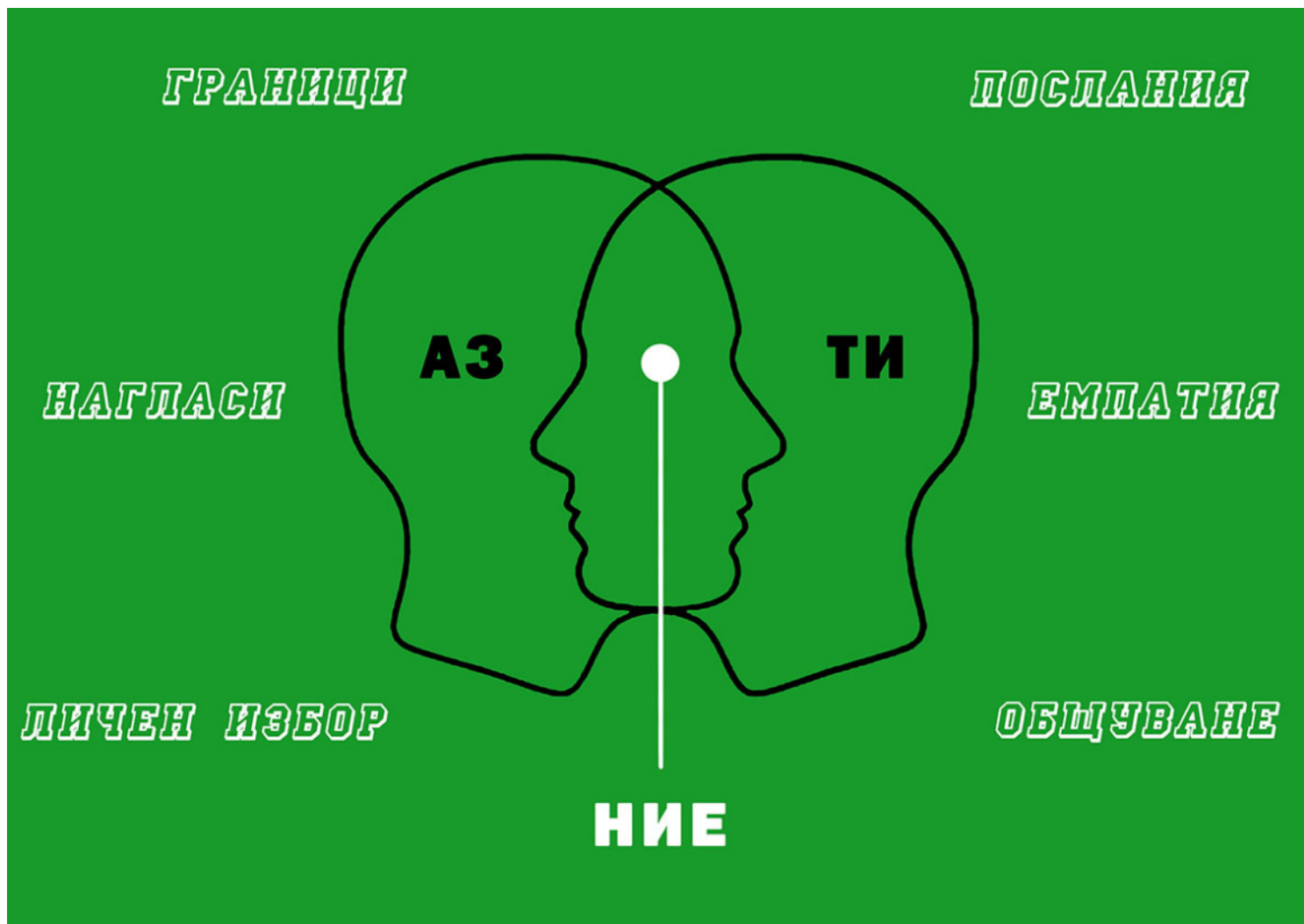
Няма как да не се замисля над границите, които има в нашето общество и границите на индивида. Докъде сме ние и докъде е другия или другите. Сигурно и вие, които четете тези редове сте се сблъскали с тях, когато сте били болни или около вас е имало болен човек - близък, роднина, колега, съсед. Дали приемането на нечия болка провокира у другия логичната мисъл “- Какво може да се направи за да се помогне?”, емпатия “- Съчувствам

ти. Пожелавам ти скорошно оздравяване”, или изплакване на собствената болка и споделяне за нейното подтискане “- Мен колко ме е боляло пък стискам зъби и продължавам да работя.”, а може би дори завист и злоба, че видиш ли един е бил на работа, докато друг е боледувал. Доколко нагласата “стискам зъби и продължавам, без да се лекувам или поддържам (при хроничните заболявания)” е важна за профилактиката и ранното лечение на болестите, когато тя идва от професионалисти в лекарската и други помагачи професии. Как служителите в помагачите професии предават послания обратни на тези, които говорят на своите клиенти, пациенти, деца, близки, колеги, съседи и др.

Нима не е по важно да сме здрави? Отговорът на този въпрос е пряко свързан с разбирането на всеки човек за здраве, а респективно и на цялото общество - дали това означава редовна профилактика, навременно лечение и поддържане на хроничните заболявания или не пушене, не пиене, не употреба на медикаменти и наркотици, не прекаляване с храна и редовна физическа поддръжка на тялото

и духа. Често чувам “- Какво като съм 120 кила, да не съм само аз?”, “Е, госпожо, какво е една цигарка? Всички пушат.”, “Тази работа не се издържа, добре че пия хапчета.” Тук всеки читател може да погледне себе си и да си зададе въпроса - Кой взема решението за всичко това? Дали колежката ме е накарал насила да пия хапчета или може би съучениците насила са ми натикали цигара, марихуана, амфети или например енергийни напитки в устата? Къде е моята отговорност към мен самия, моите граници, моите ценности. Толкова ли зле съм със своите граници, умения за справянето със стрес, работа, семейство, че не мога без хапчета, алкохол или наркотик. Аз ли съм по-важен за себе си или другите и тяхното мнение за мен, за моя живот. Може би е време всеки да започне да търси своите граници, да ходи на тренинги и групи за саморазвитие, общуване и други социални и личностови умения. Има достатъчно безплатни възможности дори, за тези които имат желание, но не могат да си го позволят.

А какви са употребяващите психоактивни ве-



щества в нашето общество - скрити, неизвергнати “ - Остави го тоя! Пази се! Той е наркоман.”; или по-приемливото за обществото “ - Тая учителка децата са я побъркали, как няма да е на хапчета.”; или родители, които не коментират с децата си разхождащите се с бутилки алкохол или енергийни напитки младежи и възрастни по улиците и парковете. Колко са посещавани групите на Анонимни алкохолици, където всеки може безплатно и анонимно да получи така необходимата му помощ. Колко са посещавани родителските групи в училищата работещи по общинските програми за превенция. Колко родители, които са бивши и настоящи употребяващи потърсиха помощ и подкрепа и я получиха.

Все си мисля, че е по-добре отношението ни да бъде “по-добре рано или навреме отколкото късно”. За съжаление се получава така, че посланията които получаваме от някои здравни специалисти като “ - Ми мене цял живот си ме боли и просто взимам болкоуспокояващи, нямам кога да ходя на лекар и да се занимавам.” Казват го смело предавайки посланието “Здравето ти не е важно”. За колко от нас ЗДРАВЕТО не е важно.

А какво става на работното място - получаваш емпатия, когато се разболееш или някой ти казва тактично или не толкова, че преиграваш. Често се намира някой колега да се чувства и счита за по компетентен от професори и лекари. Говори се, пише се много, че профилактиката и ранното лечение на болестите са ключови и важни за нашата здравна система. Но как да се осъществяват, когато нагласата дори сред някои практикуващи е отрицателна и посланията, които дават са “ЗДРАВЕТО НЕ Е ВАЖНО”. Може би отговорните институции трябва да се замислят за промяна на нагласите първо на собствените си служители, които след това да работят с хората и да предават нататък посланието

ЗДРАВЕТО Е ВАЖНО!

ОБЪРНЕТЕ СИ ВНИМАНИЕ СЕГА, КОГАТО ПРОБЛЕМА Е В ЗАРОДИШ!

САМО ВИЕ МОЖЕТЕ ДА ГО НАПРАВИТЕ.

**РЕШЕНИЕТО Е ВАШЕ!
ПОСЛЕДСТВИЯТА СА ЗА ВАС!**

Автор: Миглена Петкова

СЪВРЕМЕННИ ПРАКТИКИ И ПОДХОДИ ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА И ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ИНДИКАТИВНАТА ПРЕВЕНЦИЯ



През месец април в Националния център по наркомании се проведе обучение на тема „Съвременни практики и подходи за оценка на риска и осъществяване на индикативната превенция.“ Негов водач беше президента на Европейската федерация на терапевтичните общности /EFTC/, вицепрезидент на Световната федерация на терапевтичните общности /WFTC/ и експерт към Службата на ООН по наркотиците и престъпността (UNODC) г-н Федон Калотеракис. В обучението участие взе активно и екипа на ПИЦ по ПН-София.

Едно от посланията, което той отправи е, че пристрастеността е поведение, а не заболяване; че е най-голямото болкоуспокояващо за психически болки. Обърна внимание, на това че семейството е изключително важен фактор при спасяване от пристрастяването. Работата с родителите, има голяма значимост за подобряване на работата с подрастващите.

Възрастта сред зависимите става все по-ниска и тъй като в България има само един център, който се занимава с това, е необходимо разкриването на още центрове, с добре обучени специалисти, за работа с младежи и техните родители. Само така може да се отговори на нуждите на обществото от превенция на употребата на психоактивни вещества. Според Калотеракис силната пропаганда на здравословен начин на живот ще намали пристрастеността сред тийнейджърите, тъй като обикновено се започва от кръга на приятелите, младежите гледат един от друг. Затова и превенцията трябва да се фокусира върху доброто образование, и доброто възпитаване на децата и младежите, с цел по-добро себепознаване и функциониране в обществото.

Автор: Миглена Петкова

10 ПРИЧИНИ ЗАЩО ХОРАТА ПРОДЪЛЖАВАТ ДА УПОТРЕБЯВАТ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Ключова характеристика на зависимостта към психоактивни вещества е това, че индивида страда и все пак продължава със своето поведение въпреки последствията. Перспективата на поведенческата икономика вижда зависимостта като следствие на лошите вземания на решения, които водят по този път. Следват 10 възможни начина, където изборите свързани със зависимост може да са патологично увредени.

Генетична обремененост

Защо само някои хора стават зависими? Има множество доказателства, че генетичната обремененост е силен фактор за зависимостта. Например изследвания с близнаци и осиновени деца ни показват, че половината причина за слабостта на човек към алкохол е унаследена. Освен това е възможно от силното консумиране на алкохол да следват големи промени в мозъка.

Самолечение

Когато емоционалното страдание достигне високи нива или в живота се е случила трагедия, бързото оправяне на проблема ни дава моментно удовлетворение. Например алкохолът ни помага да се отпуснем и да забравим нашите тревоги. За жалост обаче истината е, че мозъкът привиква към консумирането му и резултатът е тревожност и раздразнение. И вместо човека да пие за да се чувства по-добре, той започва да пие за да се чувства нормално.

Липса на алтернативни възнаграждения

Когато няма алтернативи на наркотиците, тяхната употреба донякъде се обяснява с това. Например хора, които са от беден квартал и нямат много избори, продължават да вземат наркотици, тъй като нямат много други опции за получаване на удоволствие. Изследванията показват, че представянето на алтернативи на наркотиците помага в лечението.

Лоша интуиция/инсайт

Хроничната употреба може да доведе до разграничаване на реалната преценка, за това какво удоволствие произтича от наркотика и от други източници на удоволствие. За зависимите, интензивното желание за употреба на ПАВ не е задължително свързано с удоволствие в следствие на употребата. Тоест дори след като наркотика вече не носи удоволствие съществува силно желание той

да се приема.

Смъртоносно привличане

Уклоните във вниманието свързани със субстанциите и свързаните с тях стимули. Изследванията показват, че уклони свързани с вниманието афектират тенденцията на човек да забелязва стимули свързани с неговата употреба на ПАВ. Изследванията заключват, че това е и предиктор на изходите от лечението. Има все пак начини да се редуцират ефектите от това, като един от най-лесните е да се избягват ситуации, където са налице стимули свързани с употребата на психоактивните вещества.



Отпадане

Съществуват ситуации, където зависимия като отговор на първоначалното си желание за употреба, взема много по-голяма доза от забраненото вещество. И след това следва чувство на тотално поражение. Например „само една цигара“ се превръща в половин кутия или „едно питие“ – в цяла бутилка. Това се получава, когато индивида вижда

своя рецидив като девиация от неговото задължение към пълна абстиненция.

Надценяване на моментната награда

Импулсивността и желанието да се търси моментно удовлетворение често идват на цената на дългосрочните позитиви. За зависимият, решението да продължи да употребява може да е свързано и да отразява неговата импулсивност доминираща над доброто премисляне. Затова, неща свързани с момента имат по-голяма вероятност да афектират вземането на решения. Освен това, изследванията показват, че алкохола и други наркотици може да пречат на рефлексията на ума, както и да са свързани с упражняването на контрол, поддържането на внимание и планирането.

Стрес

Има силни доказателства, че хроничният стрес е свързан с желанието за злоупотреба с вещества. Например, лоши преживявания от детството се асоциират с риск от развиване на зависимост. Силен емоционален стрес е обвързан с изпускането на контрола над импулсите и невъзможност да се отмени желанието за моментно удоволствие. Освен това, бедността и липсата на ресурси са стресиращи сами по себе си и може да доведат до емоционален дистрес и употреба на психоактивни вещества.

Проективен уклон

Тук става въпрос за склонността на индивида (когато не изпитва желание за употреба) да сгреша в мисленето си за това как ще се държи, когато изпита желание. Това отчасти се дължи на факта, че хората не могат добре да си припомнят интензитета на миналите периоди, когато са изпитвали силна нужда от употреба. Невъзможността добре да се види трудността, която съществува при наличие на желание за употреба обяснява защо някои хора надценяват собствените си възможности да се справят, когато ситуацията го налага.

В заключение, зависимостта се асоциира с променени възможности за вземане на решения, надценяване на удоволствието, подценяване на риска, невъзможност да се учи човек от миналите си грешки. По тези причини може би е най-добре да се гледа на зависимостта като на хронично заболяване, като диабет или болест на сърцето, а не на морално падение. Затова и повечето зависими се нуждаят от дългосрочно лечение, а рецидива може да се очаква и дори да се прояви по време на самото лечение. Той често е очаквано събитие, което

в някаква степен забавя лечението, но не означава цялостен провал.

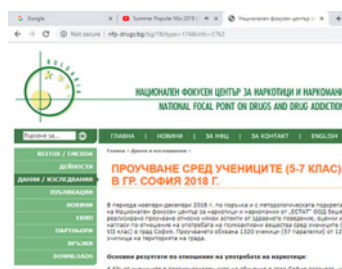
Източник:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201801/10-reasons-why-people-continue-use-drugs>

Превод: Петър Симеонов

ПРОУЧВАНЕ НА НАГЛАСИТЕ

В периода ноември-декември 2018 г. по поръчка и с методологическата подкрепа на Национален фокусен център за наркотици и наркомании от „ЕС-ТАТ“ ООД е реализирано проучване относно някои аспекти от здравето поведение, оценки и нагласи по отношение на употребата на психоактивни вещества сред учениците (V-VII клас) в град София. Проучването обхваща 1320 ученици (57 паралелки) от 12 училища на територията на града.



Основни резултати по отношение на употребата на наркотици:

4,6% от учениците в прогимназиален курс на обучение в град София посочват, че са употребявали някога в живота си някакво наркотично вещество. Най-честият начин на употреба е пушене, в по-малка степен – вдишване, смъркане, поглъщане и инжектиране.

Като причини за първа употреба на наркотично вещество, те най-често посочват „за да бъдат приети от другите (групата, компанията)“ (1,7%), „за удоволствие, за да изпитат временен приятен ефект“ (1,4%), „защото се чувстват самотни“ (1,2%), „от любопитство, да опитат нещо непознато“ (1,2%), „защото човек или хора, които харесват употребяват наркотици“ (1,1%).

През последните 12 месеца преди провеждане на проучването 4,7% са присъствали на купон, на който са се употребявали наркотици. На 8,8% от учениците са им предлагали наркотици през последната година, като те предимно се снабдяват с тях от приятел, съученик и по-рядко от дилър. 92,2% от учениците смятат, че има голям риск за хората, които употребяват наркотици. За всеки четвърти ученик е достатъчна няколкократно употреба на наркотици, за да се привикне към тях. 15,8% са на мнение, че привикването зависи от наркотиците, които се използват. Само 2,0% смятат, че употребата на наркотични вещества не води до привикване.

Според учениците най-силен фактор за отказване от употребата на наркотици има силната воля на употребяващия, а в по-малка степен лечението, на което може да бъде подложен и подкрепата от близките. Всеки трети ученик е на мнение, че човек може да откаже наркотиците, но това би било много трудно.

83,1% от анкетираните определят употребата на наркотици като проблем за страната ни, за 76,4% е проблем за град София, а за 71,7% е проблем за училището, в което учат.

Източник: НФЦНН

ПРОГРАМИ НАСОЧЕНИ КЪМ РОДИТЕЛСКАТА ОБЩНОСТ, БАЗИРАНИ В УЧИЛИЩАТА И ЦЕЛЯЩИ ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Ролята на употреба на психоактивни вещества от младежите в отпадането от училище, насилието и анти-социалното и саморазрушително поведение е добре известна. Известно е също, че родителите силно влияят върху решенията на своите деца относно употребата на психоактивни вещества: родителите моделират въздържанието от или употребата на психоактивни вещества; изразяват отношението си към наркотиците, алкохола и тютюна; и контролират излагането на децата на психоактивни субстанции чрез наблюдение на техните дейности, поведение и приятелства (Cohen & Linton, 1995; Cohen & Rice, 1995).

През годините са осъществени стотици училищни и общностни програми за превенция на употребата на психоактивни вещества за деца и юноши, особено в региони, където социалните или ико-



номическите проблеми сякаш предизвикват експериментирание с наркотици. Съществен компонент на ефективните програми е участието на родителите (заедно с подкрепата на общността и медиите). Има начини да се включат всички видове родители. Програмите, включващи семейства, не само предотвратяват употребата на психоактивни вещества от деца, но и осигуряват на родителите ресурси, които подобряват собствения им живот, и укрепват и увеличават ползите от семейния живот като цяло (Jones, 1997). Също така, родителите все по-често действат един с друг или самостоятелно, за да разработят общностни програми за превенция на психоактивните вещества и да предоставят на децата си положителни алтернативи.

Стратегии за предотвратяване на употребата на психоактивни вещества от младежи

Тъй като младите хора експериментират с наркотици по същите причини, поради които се занимават с други негативни поведения, най-ефективните програми за превенция се фокусират върху подпомагането им да разработят конструктивни начини за справяне със стреса в живота си. Те представят фактическа информация за последствията от наркотичната, алкохолната и никотиновата зависимост. Показват колко фалшиво е младежкото вярване, че наркотиците могат да облекчат болката. Те предлагат учебни програми за изграждане на умения, които обхващат ясна комуникация, управление на гнева, разрешаване на конфликти и самочувствие. Полудневните и съботнонеделни програми, които се считат за важни от

много експерти, осигуряват безопасно място за младите хора да прекарват времето си, когато семействата им не са вкъщи; там те могат да се занимават със спортни и други групови дейности, които им позволяват да се чувстват добре и да получават образователна подкрепа (Ertle, 1995).

Сътрудничество между училището и семейството

Образованието за предотвратяване на употребата на психоактивни вещества е естествен компонент на семейните ресурсни центрове, често срещани в градските училища, които предоставят и координират социалните услуги. Училищата се фокусират върху подкрепата, а не върху фиксирането на родителите, и върху насърчаването на защитни фактори, а не върху намаляването на рисковете. Резултатът е, че родителите са нови и желани партньори в превенцията (Cohen & Rice, 1995; Ertle, 1995). Училищата също насърчават учениците, персонала и родителите да разпознават многото положителни преживявания, които семействата предоставят; и те разширяват дефиницията на семейството, като включват смесени, самостоятелни, разширени и приемни семейства. Целта е да се насърчи близостта и подкрепата на семейството, задоволявайки нуждите на младите хора, които в противен случай биха ги принудили да станат членове на бандата (Domino & Carroll, 1994). Всъщност, сплотените семейни системи, характерни за латиноамериканските групи, помогнаха за предпазването на младите им от дисфункционално поведение и служат като модел за работа с всички семейства (Szapocznik, 1995).

Подбор на родители

Много родители не са склонни да работят с училища, или дори да отидат в училищната сграда на децата си, заради собствения си минал негативен опит свързан с образованието, чувства на сплашване или различия в език и класа, които ги разделят от училищните специалисти. Ето защо, използването на посредник от общността (определен като координатор за работа на терен), за предпочитане лице, уважавано като местен лидер или активен член на църквата или етническата група на родителите, често увеличава участието на родителите в дейности за превенция на употребата на наркотици (Ertle, 1995). Такива срещи има в църкви, читалища или други места извън училището. Може дори да е необходимо да се използват мобилни информа-

ционни центрове, за да се предостави информация и ресурси на семействата у дома или на места, където те се събират (Bickel, 1995). Координаторът, използвайки родния език на родителите и изразявайки уважение и подкрепа, може да предизвика техните притеснения относно проблемите на семейството и общността и да поиска предложения за тяхното решаване. Координаторът може също да помогне на родителите да разберат, че те са помолени да помогнат за създаването и управлението на интервенции срещу психоактивните вещества, а не просто да следват заповедите на училищните специалисти (Ertle, 1995).

Някои родители не участват в дейности по превенция на употребата на психоактивни вещества, защото не осъзнават, че употребата им е местен проблем. Те може просто да нямат информация или да откажат да признаят доказаното съществуване на незаконни психоактивни вещества с лъжливата надежда, че това ще попречи дрогата да достигне до собствения им дом. Ето защо е важно за доверените хора, като например координатора на терен, да бъдат сигурни, че на семействата се предоставят фактите за местната ситуация с наркотиците (Bickel, 1995; Cohen & Linton, 1995).

За съжаление, семействата, които са изложени на най-голям риск от употреба на психоактивни вещества, вероятно поради факта, че възрастните в дома са употребяващи, най-трудно се ангажират с превантивни дейности. Мнозина обаче са склонни да участват в други, по-общии програми, като например тези, които се състоят от дейности свързани с младежите; културни, спортни и забавни събития; форуми за здраве и отглеждане на деца. Те могат да включват анти-дрога компонент (Gardner, Green, & Marcus, 1994).

Подкрепа на родителите

За да насърчат участието на родителите в училищните програми за превенция на употребата на наркотици, училищата трябва да положат усилия за увеличаване на семейното доверие (Bickel, 1995). За да насърчат родителите да предприемат мерки за борба с психоактивните вещества у дома и с други родители, в общността, училищата трябва да снабдят родителите с информация и стратегии за повишаване на ефективността на техните усилия. Информационните кампании трябва да зачитат вродените способности на родителите и крайната отговорност за отглеждането на деца. Информа-

цията може да се предоставя директно на форумите за борба с психоактивните вещества, но опитът показва, че участието на родителите е по-голямо, когато превенцията на употребата на алкохол, цигари и наркотици е включена в по-всеобхватна програма. Например програма за житейски умения може също да предлага обучение по английски език, обучение на работното място, помощ при работа с публични агенции и други услуги, които са в полза на семействата в неравностойно положение. Програмата за семейното благополучие може да обхване и развитието и поддържането на добри семейни отношения и решаването на семейни проблеми (Ertle, 1995).

Една от основните теми, които родителите трябва да проучат, е как да развият и поддържат естественото си лидерство в дома. Това включва добра комуникация на ценности и подходящи очаквания, активно слушане на проблемите на децата и добро решаване на семейни проблеми. Родителите могат да се чувстват особено уязвими, когато децата им наблизват юношеството и се сблъскват с множество нови въпроси за отглеждане на деца (Szapocznik, 1995).

Друга важна за родителите грижа е как способността да предадат ефективно послание антиупотреба на психоактивни вещества може да бъде компрометирана от различията в културите и владенето на английски език през поколенията. Колкото по-големи са пропуските, толкова по-вероятно ще има конфликти в семейството и между поколенията и културите, в резултат на което младежите отхвърлят ценностите на семейството си. Освен това, когато младежите служат като преводачи на своите възрастни, естественият баланс на силите може да бъде обърнат, с последващо обезценяване на родителския авторитет. В допълнение към запазването на техния авторитет, родителите на малцинствата и имигрантите трябва да насърчават силно чувство за семейна принадлежност, за да защитят децата си от чувствата на социална изолация и маргинализация, които могат да доведат до антисоциално поведение (Szapocznik, 1995).

Родителите, които са употребяващи психоактивни вещества, или които са използвали вещества в миналото, може да се нуждаят от напътствия при отговора на въпросите на децата си. Бившите употребяващи могат да посочат, че вредните ефекти от употребата на определени психоактивни веще-

ства не са били известни, когато са употребявали; че докато те самите не са получили увреждания, други хора са претърпели тежки последствия; и че те са решили, че се чувстват по-добре, когато са чисти. Настоящите употребяващи се нуждаят от професионална помощ при справянето със собствената си зависимост и притесненията на децата си (National PTA, 1996).

Родителски дейности

Родителите могат да участват в широк спектър от дейности самостоятелно и с местните училища и обществени групи. Организацията, които инициират проекти, трябва да насърчават чувството на родителите да запазят своето участие, подкрепа и ентузиазъм (Bickel, 1995). Следват някои примери за родителски дейности с доказана ефективност (Bickel, 1995; Cohen & Rice, 1995; Ertle, 1995; Szapocznik, 1995):

- * Родителите-доброволци могат да подобрят училищната безопасност чрез наблюдение на учебните сгради, зали и бани. Те също могат да седят с учители, които изпитват смущения в класа.

- * Родителите-доброволци, идентифицирани със значки, могат да служат като "наблюдатели на кварталите", за да осигурят безопасно пътуване на учениците до и от училище, както и да им предложат защита от дилъри и ученици, които упражняват тормоз.

- * Родителите могат да работят с училища и обществени групи, за да организират програми след училище и съботно-неделни, за да ангажират учениците конструктивно. Могат да организират или подкрепят балове, партита и игри, които могат да бъдат място за анти-дрога дейност.

- * Родителите могат да инициират мрежи от родители, за да бъдат информирани за местните проблеми и да работят заедно, за да пазят децата си в безопасност. Те могат да организират „горещи линии“, за да пазят другите информирани и да се справят с кризи. Наставниците на родителите могат да предоставят на новодошлите родители в района информация за местните усилия за превенция на наркотиците и да насърчат тяхното участие.

- * В групи родителите и децата могат да споделят своите мисли и информация за употребата на наркотици, за да се разкрие местната наркотична активност и ясно да се предадат нагласите на родителите. Децата могат да идентифицират своите приятели, така че родителите да научат кой може

да им влияе.

* Родителите могат да организират семейни срещи, често срещани в домакинствата на латиноамериканците, които предоставят на всички членове чувство за принадлежност и предоставят възможност за обсъждане на важни въпроси и споделяне на опасения.

Заклучение

Ефективното сътрудничество между училището и семейството за предотвратяване на употребата на психоактивни вещества сред младежите изисква взаимно уважение; точно разбиране на същността и опасенията на членовете на общността и местните проблеми; и постоянен ангажимент от гледна точка на време и ресурси от страна на всеки участник. Важно е отговорността за вземането на решенията и изпълнението на задачите да се споделя и самите задачи да бъдат ясно посочени. Преди всичко, семействата трябва да се чувстват уверени, че могат да споделят проблеми с другите, че ще се запази поверителността и че ще получат полезна и трайна помощ и подкрепа.

Източници:

Bickel, A.S. (1995, September). Family involvement: Strategies for comprehensive alcohol, tobacco, and other drug use prevention programs. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities. (ED 388 931)

Cohen, D. A., & Linton, K.L.P. (1995). Parent participation in an adolescent drug abuse prevent program. Journal of Drug Education, 25(2), 159-69. (EJ 514 496)

Cohen, D.A., & Rice, J.C. (1995, April). A parent-targeted

intervention for adolescent substance use prevention: Lessons learned. Evaluation Review, 19(2), 159-80. (EJ 505 860)

Domino, V. A., & Carroll, K. (1994, November). Back to basics: Celebrating the family schoolwide, curriculum-wide. Schools in the Middle, 4(2), 13-17. (EJ 492 886)

Ertle, V. (Ed). (1995). Sharing your success V: Summaries of successful programs and strategies supporting drug-free schools and communities. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory and Western Center for Drug-Free Schools and Communities. (ED 384 984)

Gardner, S.E., Green, P.F., & Marcus, C.M. (Eds.). (1994). Signs of effectiveness II: Preventing alcohol, tobacco, and other drug use: A risk factor/resiliency-based approach. Rockville, MD: Center for Substance Abuse Prevention. (ED 381 714)

Jones, R. (1997, January). More than just no. American School Board Journal, 184(1), 30-32.(EJ 537 557)

National PTA. (1996). Keeping youth drug-free: A guide for parents, grandparents, elders, mentors, and other caregivers. Chicago: Author. (ED 398 523)

Szapocznik, J. (Ed.) (1995). A Hispanic/Latino family approach to substance abuse prevention. CSAP Cultural Competence Series 2. Rockville, MD: Center for Substance Abuse Prevention. (ED 400 489)

Източник:

<https://www.ericdigests.org/1999-3/drug.htm>

Превод: Миглена Петкова



За ПИЦ по ПН - София

Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите – София (ПИЦ по ПН) е специализирано здравно заведение 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@sofiamca.org)

Допълнителна информация

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