



заедно

ПРЕВАНТИВНО – ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ – СОФИЯ



Честита Нова Година!

*На всички приятели и съмишленици
желаем здрава и успешна 2010 година!*



24 ЧАСА – ВЧЕРА, ДНЕС, УТРЕ
ПСИХОЛОГИЯ НА ОЦЕЛЯВАНЕТО



ЕКСПЕРТНОСТ ИЛИ НЕКОМПЕТЕНТНОСТ, А МОЖЕ БИ И ДВЕТЕ?



МАНЮ – ФРЕНСКАТА ДОБРОВОЛКА В УЧИЛИЩЕТО В БУХОВО
ПРОГРАМА „МЛАДЕЖТА В ДЕЙСТВИЕ“ ОТНОВО ПОКАЗВА НА МЛАДЕЖИТЕ В БУХОВО
МНОГООБРАЗИЕТО НА ЕВРОПА



ХАЗАРТНА ЗАВИСИМОСТ



ПРЕЗ 2009 г. ПИЦ ПО ПН – СОФИЯ ПРЕДСТАВИ ДВА ПРОДУКТА ОТ ПРАКТИЧЕСКАТА СИ РАБОТА



ЕКСПЛОЗИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ ВМЕСТО ЕКСТАЗИ НА УЛИЦАТА



ДНЕВЕН ЦЕНТЪР ЗА ХОРА С ПСИХИЧНИ РАЗСТРОЙСТВА

Психология на оцеляването

24 часа вчерА — Днес — утре

*Всяка седмица има два дни, за които не трябва да мислим.
Два дни, свободни от всяко напрежение и притеснение.*

Един от тези дни е **ВЧЕРА** - с всичките му грешки и притеснения, физическа и психическа болка. Вчерашният ден вече е извън нашия контрол. Всичките пари на света няма да го върнат. Нито една наша постъпка не можем да отменим, да изтрием и да я направим невалидна. Нито една наша дума не можем да върнем назад.

ВЧЕРА ВЕЧЕ Е МИНАЛО!

Другият ден, за който не бива да се тревожим е **УТРЕ** - с всичките си опасности и тежести, с големите обещания... и никакви резултати.

УТРЕ също не можем да контролираме пряко.

Утре слънцето ще изгрее в целия си блясък или ще се скрие зад облаците. Обаче едно е сигурно - ще изгрее! Но докато изгрее, не бива да се притесняваме за утрешния ден, защото той още не се появил.

Така че остава един ден - ДНЕС!

Всеки човек е в състояние да реши проблемите в рамките на деня. Обезкуражаваме се, защото обединяваме тежестта на двете вечности ВЧЕРА и УТРЕ.

Хората често се терзаят от факта какво се е случило вчера или се притесняват какво ще донесе утрешният ден.



ТОЧНО ДНЕС

- Точно днес искам да преживея деня добре. Не искам веднага да реша проблема, който се появява в моя живот. Мога да правя нещо през тези 24 часа, но се страхувам да започна, ако трябва да продължа да го правя цял живот.
- Точно днес искам да съм щастлив. Повечето хора са щастливи, ако наистина пожелаят.
- Точно днес искам да управлявам и да контролирам своя живот, а не да постъпвам само според желанията си. Искам да приема съдбата си такава, каквато е и според това да определям постъпките си.
- Точно днес искам да стана по-силен. Искам да се уча и да направя нещо полезно, искам да прочета нещо, което да ме подтикне към някакво усилие, нещо, което да ме стимулира да мисля и да се концентрирам.
- Точно днес искам да упражнявам волята си по няколко начина:
 - * Искам да направя за някой нещо добро.
 - * Искам да опитам да направя поне три неща, които не обичам да правя, за да експериментирам.
 - * В случай, че нещо ме засегне, искам да се смиря.
- Точно днес искам да направя добро впечатление. Искам да изглеждам добре. Да съм мил и смирен. Не искам никой да променя, само себе си.
- Точно днес моята програма за промяна е постоянна. Трябва да внимавам да не бързам и да съм решителен.
- Точно днес искам да имам половин час спокойствие, за да релаксирам. Тогава да се постарая да се вгледам в своя живот.
- Точно днес не искам да се притеснявам. Не искам да се притеснявам да изпитвам удоволствие от разкоша и красотата. Искам да повярвам, че светът ще ми върне това, което му дарявам.

ДНЕС Е ОНОВА УТРЕ, ЗА КОЕТО СЕ ПРИТЕСНЯВАХМЕ ВЧЕРА.

Дорота ПЪРВУЛОВА,
психолог в ПИЦ по ПН - София

ЭКСПЕРТНОСТ ИЛИ НЕКОМПЕТЕНТНОСТ, А МОЖЕ БИ И ДВЕТЕ?

*С посвещение към младите хора,
които всички ние тепърва
трябва да се учим да разбираме*

Можем да чуем младите хора да казват:

„Остави ме, не искам да се занимаваш с мен!“

„Няма ли да ме удариш най-после, толкова глупости вече направих!“

„Твоята оферта за живота ми не ме устройва!“

„Стига си се занимавал с мене, гледай себе си!“

И още много неща...

Казват ни, че знаем малко за тях, но ние не се отказваме да претендираме, че всичко ни е ясно. Някъде тук може би настъпва разрывът, който така обичаме да определяме като „разлики в поколенията“. И когато все пак те посетят, с желание или не, за първи път консултант или лекар и срещнат подобно отношение още веднъж, може да се каже, че рискуваме да не постигнем нищо. Не защото самият млад човек е много „труден случай“, а по-скоро защото похватите, с които боравим не са подходящи.

Настоящата статия ще направи опит да очертае някои от основните трудности и предизвикателства към професионалистите в работата с млади хора, които употребяват психоактивни вещества и техните семейства. Ще се позова на опита на международен екип от изследователи, както и на собствения си опит в Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите - София.

В статията си „**Common Factors and Uncommon Heroism of Youth**“ авторите Бари Дънкан (Barry Duncan), Скот Милър (Skott Miller) и Жаклин Спаркс (Jacquelin Sparks) отбелязват, че според последните данни расте броят на децата и тийнейджърите, които получават услуги, свързани с психичното им здраве. Много от младите хора, които получават такива услуги изобщо не знаят защо ги ползват и какво им лекуват и в повечето случаи участват в лечебни програми по задължение. Така те се превръщат в пасивни получатели на здравни услуги и нямат думата при определянето на тяхното лечение. Макар че авторите визират младите хора с проблемно поведение в най-широк диапазон и не се спират на конкретно поведенческо или психично разстройство, техните наблюдения в пълна степен се отнасят и до тийнейджърите, които употребяват психоактивни вещества. Разбира се, че децата, които посещават различни институции по повод на тяхното проблемно поведение, знаят къде отиват и във връзка с какъв проблем. Това, че не знаят къде и защо са ги завели не бива да се приема буквално. Тяхното преживяване обаче е точно такова: „Какво ще ми правят на мен,



като съм си добре и защо трябва да се лекувам, като всъщност нищо ми няма.“ Това не е защото те не разбират какво става, защото са протестни или скандални.

Те просто имат друга гледна точка и пречупват проблемите през коренно различна перспектива.

Тя не само, че не е за пренебрегване, но е и решаващо важна за това как ще протече терапевтичният процес с младия човек.

Цитираните по-горе автори се опират на данни от петдесетгодишно проучване, което прави категоричния извод, че постигането на резултати в работата с млади хора става тогава, когато специалистите не се фокусират върху разстройствата, дисфункциите и болестите им. Това означава, че медицинският подход към тях, основан на поставянето на диагноза и описване на техните проблеми и неблагоприятия изход, не отговаря на същинските им потребности. **Когато съприкосновението с младия човек е само и единствено във връзка с неговите дефицити, той става не участник в своето лечение, а потребител и консуматор на чужди идеи и виждания за собствения му живот.** Често решенията, които професионалистите предлагат в работата си с младите хора, се основават на това какво трябва да се подобри и какво лекарство да се предпише. Това поставя клиницистите в позицията на компетентни и знаещи, а самият млад човек - в ролята на увреден, болен и неспособен да се справя с трудностите си. И пропастта вече е факт. Според Скот Милър, който посвещава много от своите изследвания на темата как настъпва промяната в терапевтичния процес, резултатите в едно лечение се постигат, когато се постави акцент на това, в което младите хора са силни и е техен ресурс - творчество, мрежа от хора, които ги подкрепят, собствени им умения да правят по добър начин едно или друго.

на 4-а стр. ➡

⇒ от 3-а стр.

„Диагнозата казва една малка част от историята на клиента, описанието на проблема разказва друга.“

За да можем да боравим с понятието болест, първо трябва да знаем какво е здраве. При соматичната медицина например има категоричен консенсус за това кои показатели на кръвта и урината са показател за здраве и кои са показател за болест. В областта на психичното здраве картината на нормалността е доста проблематична. Областта на психичното здраве работи обратно - дефинирани са отклоненията, но срещаме изключителни трудности да определим какво е нормално (Ватцлавик, 1976 г.). Изясняването на това кое е нормалното поведение зависи от социалните и културни норми, подреждането на властта и йерархията в семейството, включеността и изключеността на човека в неговото обкръжение. Човешкото поведение е много сложно и има изключително много вариации. Определеното на преживяванията на хората като проблемни или като разстройства се разминава с вижданията на младите хора за това, което им се случва и конструира тяхната идентичност като жертви, лоши или болни. Хората са на първо място членове на социални общности, тяхното поведение и състояние са фундаментално свързани и повлияни от социалния контекст, в който те функционират. Даването на готови решения поставя клиента в позиция на пасивен притежател на болест или разстройство, който трябва да се напасне спрямо уменията на клинициста.

Лечението е ефективно за клиентите (младите хора и техните родители) тогава, когато е съответно на техните грижи и трудности, на това, което наистина ги вълнува, на целите, които са си поставили, когато те са активни участници в него и преживяват позитивни отношения. Ето един пример в тази посока: 17-годишно момче, което употребява наркотици и проявява агресия към баща си, между тях двамата настъпва значителна дистанция и все по-голяма близост с майката в същото време. Ако агресията на това момче се отдава само на употребата на наркотици и единствената цел е то да спре да употребява, за да не бъде агресивен, може да останем много далеч от неговата реална житейска ситуация. Всъщност много по-важно (но това се разбира в процеса на работа) в случая е, че той има нужда от позитивна връзка с баща си, която минава през това да изрази агресия към него. Минава през това той да има право да „премери сили с баща си“, да се конфронтира и да разбере какво харесва в него, какво ще вземе и научи от него като авторитет, което да използва в своя живот. От своя страна за бащата е важно да погледне на променените отношения със сина си по нов начин и да се сблъска с виждането, че **дистанцията не винаги поражда отчуждение, дистанцията може да води до много пълноценна близост и по-същинско чувство за контакт** (случай от практиката на ПИЦ по ПН - София).

Поставим ли нещата в тази плоскост, става ясно, че не позицията ни на компетентни специалисти ще бъде от полза за това семейство, а готовността да чуем техния опит и да го използваме в терапията.

Първата стъпка е в готовността да чуем цялата история на клиентите. Това означава да се откажем донякъде от сигурността на готовите решения, която

ни дават диагнозите, тестовите и класифицирането на проблемите.

Това не означава, че терапевтът е пасивен, а напротив, че има баланс между неговата активност и тази на клиента, че той е готов да разбере и подхожда с интерес и любопитство не към дефицитите му, а към неговите възможности, не само към отчаянието му, но и към това, което му дава надежда. Важно е терапевтът да помни, че е значимо не само от какво клиентът има нужда, а и какво от силните му страни може да се използва в терапията, за да бъде подпомогнат той да постигне целите си.

При работата с тийнейджъри трябва да им създадем пространство да покажат своята компетентност, да имат инициативата, да могат да решават и да правят избор. Това са все неща, които са изключително важни в периода на порастването. Поради употребата на наркотици, родителите, а понякога дори и професионалистите имат подход, който спира тази здравословна тенденция на юношите към автономност и обособяване от възрастните.

Всяко поведение, колкото и разрушително, неадекватно и лудо да е, има потенциал да се превърне във възможност за развитие. Тъкмо това е базата, на която да поставим диалога си с младите хора, които употребяват наркотици. Пренебрегването на ресурсите на клиента води до преживяване за неудовлетворение, чувство за вина, страх, тревожност, чувството, че не се справя.

Милтън Ериксън казва, че едно от най-значимите умения за терапевта е да се учи да бъде некомпетентен. Да подхожда към хората, които го търсят за помощ с това, че знае по-малко от тях за живота, за възжеланията и за целите им. Да оставя настрана понякога своята експертност и да пита, да слуша и чува, да любопитства, да сверява, да е способен да се отдръпва и доближава.

Това гневните и обидни реплики на младите хора ще звучат по друг начин. Всичко, което те казват, си струва да чуем.

Валентина МАРИНОВА,
психолог в ПИЦ по ПН - София





МАНЮ – ФРЕНСКАТА ДОБРОВОЛКА В УЧИЛИЩЕТО В БУХОВО

**Програма
„Младежта
в действие“
отново показва
на младежите
в Бухово
многообразието
на Европа**

В брой № 22 на нашия бюлетин ви запознахме с част от дейностите по културния обмен на програмата „Младежта в действие“, създадена от Европейската комисия, Европейския парламент и страните-членки на Европейския съюз. В този брой продължаваме представянето на дейности от същата програма.

Благодарение на програмата „Младежта в действие“, в началото на месец октомври 2008 г. в 117 СОУ „Св. св. Кирил и Методий“ - гр. Бухово пристигна младата френска доброволка Еманюел Монфорт - Маню. Французойката дойде, за да опознае нашата страна и да подпомогне реализирането на дейностите по проекта „Покажи ми твоя свят“, инициран и разработен от сдружение „Център за местно развитие“ - Бухово, което вече има богат опит с международни младежки инициативи. Настоящият проект е вторият, който се осъществява в рамките на тази програма.

Целта на проекта „Покажи ми твоя свят“ е да предостави възможност на младите хора, учещи в 117 СОУ, за създаване на нови алтернативи, осмислящи свободното им време, за обогатяване на училищния живот с нови дейности и стимулиране на активността им в организирането на тези дейности. В основата на проекта е представянето на културното многообразие на европейските страни.

Още от първите дни на своята европейска доброволческа служба Маню намери мястото си в училището - домакин и в сърцата на екипа на сдружението, учителите и учениците. С присъщата си усмивка и ентузиазъм тя се включи в многобройните дейности, изпъстрящи училищния живот и стана инициатор на много други такива, които вдъхнаха живот и настроение в Буховското училище. За 7 месеца Маню помогна на учителите да разнообразят с идеи часовете по литература, изобразително изкуство, труд и техника, английски език, физкултура и спорт. Тя чете Ботев на френски език, а учениците, които изучават този език имаха привилегията да чуят автентичното му благозвучие. Доброволката подготви за младите франкофони часове, представящи френската култура и музика, а също и региона, от който идва - Бретон.

Наред с това, Маню подпомогна организирането и провеждането на различни училищни инициативи и дейности на Ученическия парламент - организиране на училищни тържества, изложби и др.

Със стартирането на друг проект, финансиран по Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“, французойката стана неотменен помощник при провеждането на шестте ателиета: „ЕкоЛогика“, „Млад литератор“, „По ноти“, „Арт“, „Победител“ и „Моят глас“. Всеки следобед тя бе чакан гост, който направи заниманията в рамките на ателиетата още по-вълнуващи и интересни.

И все пак, като креативен и активен човек, Еманюел Монфорт е най-горда с подетите от нея инициативи и начинания. В рамките на проекта „Покажи ми твоя свят“ тя привлече свои приятели и съмишленици и с тяхна помощ организира атрактивни събития. С доброволеца от Италия - Давид в продължение на две седмици показаха на интересуващите се деца богатството на цирковото изкуство - жонглиране, произвеждане на пособия за жонглиране, акробатика и скулптури от балони. Краят на инициативата бе ознаменуван с цирков парад.

В началото на месец май 2009 г. Маню откри изложба със снимки, представящи най-доброто от проекта до настоящия момент.

Дейността на френската доброволка стана неизменна част от живота в Буховското училище. Чрез нейното присъствие ние успяхме да пътуваме из Франция, а тя, чрез работата си с децата в училището, опозна по-пълно нашата страна и култура.

През последните два месеца от нейния престой, тя реализира редица нови инициативи. Заедно с ръководителката на проекта, Маню подготви пътуване на група ученици във Франция за пореден межкултурен обмен.

Европейската доброволка донесе нова атмосфера в местното училище. Все повече ученици се опитват да приложат в действие наученото в час по английски и френски език. Училищните коридори греят от пестроцветните фотоси, които пазят спомена за работата на Маню и нейната усмивка след заминаването ѝ.

Екатерина СРЕДОВСКА,
педагогически съветник в 117 СОУ

ПРЕЗ 2009 г. ПИЦ ПО ПН – СОФИЯ ПРЕДСТАВИ ДВА ПРОДУКТА ОТ ПРАКТИЧЕСКАТА СИ РАБОТА

„КЪДЕ Е ТВОЕТО МЯСТО? НАМЕРИ ЛИ СЕБЕ СИ?“

Многоцветна експлозия с багрите на дъгата - така с няколко думи може да се опише презентацията на фотоалбума „Къде е твоето място? Намери ли себе си?“. Тя се състоя на 24 юни 2009 г. в Лилавия салон на Чешкия културен център в София. Събитието бе посветено на 26 юни - Международен ден за борбата с употребата и нелегалния трафик с наркотици.

Фотоалбумът е резултат от работата с учениците, участници в програмата „Превенция на рисковото поведение по подхода „Връстници обучават връстници“ и е израз на виждането на младите хора и на екипа на Центъра за смисъла и същността на работата по превенция. Този продукт събира многообразието и неподправения чар на младостта и амбицията ѝ да преобрази света според своите представи за по-добро.

Опитахме се да превърнем в празник този ден. Празник, който беше изпълнен с позитивни послания, с много надежда, че работата ни има смисъл и с вярата, че сме дали на младите хора нещо добро, което да ги съпътства в живота им на възрастни и зрели хора. Да носят винаги в себе си доверието в мъдростта на групата и на човешките отношения, които, макар и преминавайки през много трудности, ни учат да се справяме с предизвикателства. С представянето на фотоалбума екипът на Центъра отбеляза завършването на последната група от програмата.

На добър час на всички!

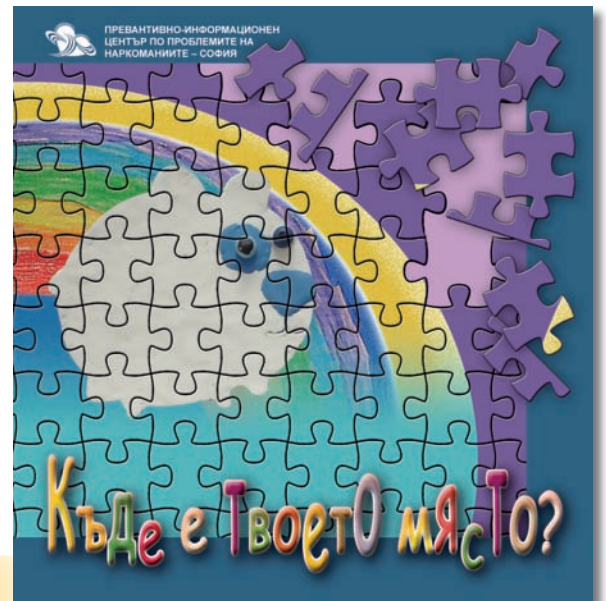
Програмата води своето начало от 2003 г.

Нейната емоционална история е следната:

Програма 2003 - 2004: нещо ново, нещо донякъде непознато - много надежди, притеснения, ентузиазъм и вяра. Програмата стартира в 7 столични училища с тренинг в с. Ковачевци.

Програма 2005 - 2006: поучили се от опита си и стъпвайки на късмета на начинаещия от първата програма, хоризонтите изглеждат необятни. Всичко ни се струва лесно и възможно - летен лагер в гр. Сандански, тренинг в с. Рударци. Присъединяват се още 5 училища от район „Подуяне“.

Програма 2006 - 2008: помъдрели и улегнали, търсещи повече дълбочина в работата, открили грешките си, отчели успехите си, тръгваме по пътеката на мъдростта. Тясна и стръмна, с повече препятствия, но удовлетворяваща и зареждаща с енергия.



Екип на програмата: Александрина Алексова - ръководител на програмата, Валентина Маринова, Евелина Пейчева, Христина Червенкова, Антоанета Гълбова, Мария Петрова, д-р Дорита Кръстева.

Външни експерти: Радостина Раданова - треньор-обучител към Фонда за население на ООН в България, Желя Георгиева - супервизор на екипа.

ПРОГРАМА 2006 - 2008

Месец май-юни 2006 г. - след конкурс за подбор на училища-участници в програмата са подписани договори за сътрудничество между директора на ПИЦ по ПН-София и училищните директори.

I ниво на програмата, септември 2006 г. Теоретична подготовка по теми за здравословен начин на живот.

II ниво на програмата, ноември 2006 г. Тренинг за обучители на връстници, с отделни модули за младите хора и за възрастните участници.

III ниво на програмата, януари-юни 2007 г. Работа на младите обучители в училищна среда - проведени са 78 сесии с 1529 ученици от VI до X клас по темите: „Легални психоактивни вещества“, „Нелегални психоактивни вещества“, „Последици от употреба на психоактивни вещества“, „Алтернативно поведение“, „Полово-предавани инфекции“, „Ранна бременност“, „Контрацепция“, „ХИВ/СПИН - обща информация и рискови ситуации“.

IV ниво на програмата, септември 2007 - май 2008. Работа на групата от млади обучители върху създаването на собствен продукт с превантивно послание към младите хора на тяхната възраст.

Споделено от педагогическите съветници, участвали в програмата:

Светла Бойчева, 8 СОУ „Васил Левски“:

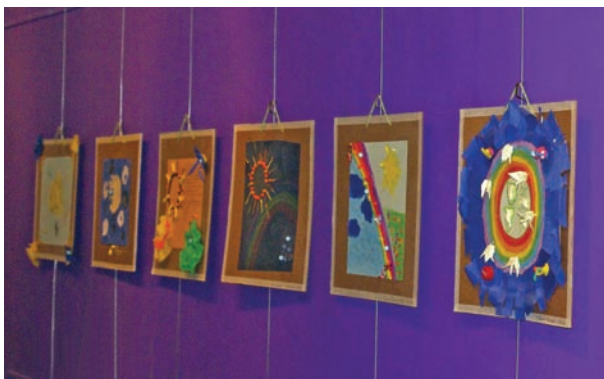
„Нови знания, умения, прекрасни изживявания и добри приятелства - така с няколко думи може да се опише Програмата. Минахме през много трудности, но с общи усилия стигнахме до естествения край на Програмата, а именно - създаването на един чист и зареден с положителна енергия продукт на детските мечти и въображение!“

Петя Василева, 29 СОУ „Кузман Шапкарев“:

„По пътя на успеха на нашите ученици малка заслуга имаме и ние. Нашите обучаващи се връстници станаха осъзнати лидери с ясна социална и гражданска позиция.“

Маруся Топалова, 2 СОУ „Акад. Емилиян Станев“

„Да споделиш познанията и уменията си с другите е Божи дар. Намерихме нови приятели, учехме се докато се забавляваме заедно и обединихме усилията си, за да помогнем на младите хора да вземат правилен и информиран личен избор.“



ДИАЛОЗИ

На 18 ноември 2009 г. в голямата зала на Националния център по наркомании бе представен мултимедийния продукт - клип „Диалози“, резултат от работата на ПИЦ по ПН с родители през последните три години. Автори на клипа са водещите на групите за родители, както и самите родители. Този продукт е метафоричен израз на стремежа на екипа да работи с клиентите си, като ги прави активни участници и автори на процеса на възстановяване от кризата, която преживяват.

Екип: Валентина Маринова - водещ на групата за родители, Антоанета Гълъбова и Евелина Пейчева - ко-водещи на групата за родители.

Представянето на клипа беше последвано от дебат на тема: „Диалогът между родителите и професионалистите“. Участваха професионалисти, родители и представители на общинската и държавната администрация.

Чрез отварянето на тази дискусия екипът ни се опита да провокира участниците да влязат в един искрен диалог помежду си, но най-вече - със себе си. За отговорностите ни като специалисти, които помагат, за отговорността ни да бъдем съпътстващи и подкрепящи родителите, които ни търсят по повод своите тревоги с децата си, за чувствата, които взаимно изпитваме в този нелесен и често болезнен процес. Може би най-важното ни постижение е именно това, че тази дискусия се получи, че усетихме ангажираност и искреност от всички, които взеха участие в нея.

И малко по малко, общуването между тях премина от затвореност и подозрителност, от стремеж да премерваш болката и страданията си с тези на другите в един истински контакт. Все повече имаше говорене един на друг, без оценки, без обвинения и наставления. Започнаха да пречупват нещата и преживяванията през собствения си опит. Появи се търпението, желанието не само да говориш, но и да чуваш другите. Започнаха да „работят за себе си“, да разбират, че е много по-важно не КАКВО, а КАК правиш нещата, че всяко поведение има своите степени. Разговорите вече се завъртаха около детайлите и конкретността, а не обсъждането „по принцип“. И започнаха да стават промени.

„Ако оставим настрана наркотиците и всички тези проблеми, аз знам, че просто ми е много тежко, че детето ми си отива и пораства. Това е истината. Ние все пак трябва да оцелеем. Трудно ми е да вляза в ролята на

на 8-а стр. ➡

⇒ от 7-а стр.



родител в тази ситуация. До вчера сякаш бях хлапак, но откакто детето ми има проблеми разбрах, че съм пораснал. Разбрах, че детето ми има нужда от баща и че трябва да бъда баща."

Ценността на групата: Участниците казват: „Имам нужда от участието си в групата. Когато чувам другите родители да говорят, аз проглеждам. Така открих детето си."

Ние като професионалисти сме изправени пред трудността да издържим въпроса **ИМА ЛИ НЕЩО ПО-СТРАШНО ОТ ТОВА ДА УМРЕ ДЕТЕТО ТИ? И пред това да му отговорим по начин, който съдържа в себе си и надеждата, и отчаянието, и страха, и оптимизма: ИМА. ДА НЕ УМРЕ НИКОГА И ДА ОСТАНЕ ДЕТЕ ЗАВИНАГИ.** Да валидизираме това, че порастването на детето е свързано с раздялата с него в ролята му на дете. И че това преминава през много конфронтации, най-вече със собствените ни възгледи и раздяла с някои от нашите очаквания и намирането на нови мечти и поводи за това да живеем.

В края на работата ни с родителите имаме усещане за начало. Може би за новото начало у всеки от участниците, което ще им помогне да продължат с промяната в себе си. И за новото начало у нас като екип.

Екип на ПИЦ по ПН

Клипът бе изработен от екип в състав: Валентина Маринова - автор на сценария, Антоанета Гълъбова - съавтор на сценария, Кирил Апостолов - художник, визуално оформление на клипа



ЕКСПЛОЗИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ ВМЕСТО ЕКСТАЗИ НА УЛИЦАТА

Едно от най-стресиращите неща при употребата на дроги е Дамоклевият меч на закона. Макар за някои забраненият плод да е допълнителна тръпка, в крайна сметка постоянната игра на стражари и апаши си остава доста неприятно и опасно занимание.

Затова не бива да ни удивлява новата вълна от изкусителни предложения за легално дрогиране (Legal High). Днес химията ни предоставя безброй алтернативни (дизайнерски) субстанции, които няма да видите в списъците с контролирани наркотици. Съществуването на такива психоактивни вещества обаче има само теоретична стойност, ако няма как те да стигнат до многобройните потенциални консуматори.

Този проблем вече е решен и то възможно най-радикално - с Интернет. Глобалната мрежа притежава несравним потенциал, на който могат да завиждат всички най-мощни престъпни организации.

Може да се каже, че навлизаме в една нова ситуация с напълно променени правила на играта по отношение на дрогите. Сега практически те стават достъпни за всеки Интернет потребител.

Сред легалните алтернативи фигурират вещества, чието въздействие върху човешкия организъм почти не се различава от това на най-строгите контролирани субстанции. В последно време две от тях започват много бързо да печелят популярност.

Метилон (Methylone) е легалният (поне засега) двойник на екстази. „Не мога да повярвам, че това не е екстази“ - споделя младеж след прием на 200 мг орално. „Перфектната субстанция за перфектното парти“ - казва друг. Трети убедено твърди: „По-добър е от екстази и е по-безопасен за нервните клетки.“ Смелото твърдение по отношение на безопасността едва ли е вярно, макар все още да липсват научни изследвания в това направление.

Всъщност това е един от най-сериозните проблеми, свързани с тези вещества - те не са създадени да бъдат медикаменти със съответните подробни проучвания за странични ефекти и токсичност. Те са просто нови химически конструкции, изградени по принципа на подобие с известни психоактивни субстанции. Информацията за въздействието им и рисковите фактори се базира предимно на споделяни в Интернет изживявания на употребяващи с неизбежния привкус на пристрастие и митологизиране.



Метилон е метилендиокси-меткатинон (докато класическото екстази представлява метилендиокси-метамфетамин). Към края на 2004 г. в Холандия се появява нова дизайнерска дрога със симптоматичното название Експлозия. Предлага се в течна форма (разтвор) в пластмасови флакончета от 5 мл с цена 10-15 евро. Експлозия всъщност съдържа метилон, една незабранена субстанция, но за всеки случай се обозначава като „ароматизатор“. Ефективните дози са в порядъка 150-200 мг, приемани предимно орално.

Възторжен фен на метилона твърди, че изпитал най-въннуващата еуфория след множество опити с дузина други дроги. „Двадесет минути след приемането на дозата еуфорията ме връхлетя като удар от камион“ - споделя той. Други често описвани ефекти са повишена активност, чувство на свързаност с другите, разширени зеници, засилено потене, напрежение в челюстите (скърцане със зъби), загуба на апетит.

Метилонът най-често се предлага под формата на бял прах с висока чистота (около 99 %), като производителът почти винаги е от Китай. Ето оферти в Интернет на три различни фирми: 500 мг за 35 евро, 10 грама за 500 долара, 500 грама за 5500 долара.

Другата дизайнерска дрога с растящ напоследък рейтинг е **Мефедрон (Mephedrone)**. Тя също се произвежда предимно в китайски лаборатории. Представлява метилметкатинон и е структурно близка до подлежащите на строг контрол катинон (активна съставка в листата на растителната дрога) и меткатинон (синтетичен амфетаминов стимулант). Представлява бял прах и се предлага в Интернет с висока чистота (предимно 99 %). Най-разпространеният начин за приемане е през устата (обикновено около 200 мг), но може и да се смърка.

Към края на 2008 г. мефедронът започва да става популярен в скандинавските държави (Швеция, Финландия), Великобритания и други западноевропейски страни. Предложенията онлайн са предимно в порядъка 15-25 евро за грам.

Ефектите след употреба, съобщавани в Интернет форуми, са близки до тези на екстази: еуфория, по-

тискане на враждебността и несигурността, емпатия към другите, усещане за повишена енергия, забързан говор, интензификация на сензорните възприятия (особено звуковите). Като странични ефекти са описани тахикардия, разширяване на зениците, намален апетит, неволно скърцане със зъби, повишаване на телесната температура, зачервяване и потене, съпроводено при някои със специфична миризма.

Млад мъж с опит в употребата на амфетамини (стигал до натоварване с 2-3 грама) погълнал в продължение на 12 часа няколко капсули мефедрон (общо количество 1 грам). На следващия ден се събудил, потънал в пот и изпаднал в паника от прекалено учестеното биене на сърцето. Изпитвал перманентно безпокойство в продължение на почти седмица. Наложило се да посети личния си лекар, който му предписал диазепам за успокоение.

Съобщават се и смъртни случаи, свързани с употреба на мефедрон: на 18-годишен датчанин и на негова връстница от Стокхолм, Швеция. След фаталния инцидент мефедронът влиза в списъка на забранените в Швеция психоактивни вещества. Субстанцията е извън закона и в Израел.

Много вероятно е след време легалните дроги метилон и мефедрон да станат нелегални повсеместно. Такава всъщност е историята на контрола върху психоактивните субстанции - списъците със забранени вещества се удължават непрестанно. Последните примери са стимулантите от групата на пиперазините и канабисоподобният микс Спайс, които губят легалния си статут във все повече държави.

Това, разбира се, не решава проблема радикално. Химията и съвременните технологии са готови веднага да атакуват пазара с нови легални дроги.

Съвсем наскоро се появили съобщения за разпространение на DOI (диметокси-йодамфетамин). Става дума за синтетичен халюциноген, подобен на LSD. Една от характерните особености на LSD е продължителното действие (до 12 часа). Легалният аналог DOI е с още по-дълготраен ефект, който може да стигне дори до 3 дни. Ефективната доза е в порядъка 1,5 - 3 мг. Китайски производител предлага в Интернет DOI на цена 300 долара за грам или 1500 долара при покупка на 10 грама.

Без съмнение на хоризонта винаги ще се появяват нови и нови психоактивни вещества като легални аналози на току-що забранени дроги. В едно такова надбягване улицата по правило изпреварва закона. Затова безкрайните шумни „битки“ и „войни“ срещу наркотиците нямат особен успех. Очевидно е, че са наложителни сериозни промени в сегашните норми на контрол върху дрогите, но това вече е друга тема.

По-важното в случая е усилията да се съсредоточат в предоставяне на едно по-обемно, задълбочено, многостранно и непредубедено познание за психоактивните вещества и то така, че да бъде солидна предпоставка за адекватен жизнен избор на младите хора.

Разум ДАСКАЛОВ,
д-р по химия



Патологичното влечение към хазарт от 1980 г. се разглежда като психично и поведенческо разстройство от групата на разстройствата на навиците и влеченията - „Разстройството се характеризира с чести, повтарящи се епизоди на хазартна игра, които доминират в живота на лицето в ущърб на социалните, професионалните, материалните и семейните ценности и ангажименти. Тези хора могат да рискуват работата си, затъват в дългове, лъжат или нарушават закона, за да се сдобият с пари или избягват плащането на дълговете. Лицето описва интензивен подтик към хазарт, който трудно контролира, като същевременно е погълнато от мисли и представи за акта на хазартната игра и придружаващите я обстоятелства. Тази свърхангажираност на съзнанието и подтиците често се усилва при стресогенни житейски обстоятелства.” (Международна класификация на болестите - 10-та ревизия).

КАКВО Е ХАЗАРТНАТА ЗАВИСИМОСТ?

Хазартната зависимост е хронично, рецидивиращо заболяване. Може обаче, както при другите хронични заболявания (астма, диабет), пациентите да се научат да живеят пълноценно, стига да са спрели да играят т.е. да са в ремисия. В първоначалния период на осъзнаване на проблема повечето от тях се възприемат като морално слаби и безволеви. Като че ли основният проблем е липсата на силна воля. С помощта на терапия или АГ (анонимни играчи - групи за взаимопомощ в някои държави на принципа на АА-12 стъпкова програма) те могат и стигат до заключението, че са болни и могат постепенно да се научат как да се справят със заболяването си.

ДАЛИ ВСЕКИ, КОЙТО ИГРАЕ ХАЗАРТ Е ЗАВИСИМ?

Играещите хазарт по различен начин се ангажират с тази дейност. Едните играят рядко и само за развлечение. Други регулярно и системно изпробват знания, умения и комбинации, но могат да контро-

лират количеството на времето, прекарано в игра и харченето на парите. Има и патологични играчи, на които целият им живот е подчинен на хазарта. Характерни за тях са често повтарящи се неконтролируеми импулси за игра. Мислите са завладени основно от анализирани и преживяване на предишните и планиране на предстоящи игри. Постепенно се увеличава времето, прекарано в играта и парите. Опитите да се ограничи, да се контролира или да се спре играта не носят никакъв успех. Силната вяра, че голямата печалба или възстановяване на загубите е само въпрос на време, завладява мислите. Постепенно нараства раздразнителността и тревожността, а заедно с това и лъжите. Загубата на контрол и началото на зависимост могат да настъпят години след така наречената „нормална“ игра.

КАКВА Е ПЪРВАТА КРАЧКА, КОЯТО ТРЯБВА ДА ИЗВЪРВИ ЗАВИСИМИЯТ ОТ ХАЗАРТ?

Играчът първо трябва да приеме факта, че е зависим, че е болен и да поиска да се лекува. Да е мо-

тивиран за промяна. Най-често това става, когато вече има много загуби от хазарта в различни области от живота. В повечето случаи, потърсилите помощ в ПИЦ по ПН са пациенти, претърпели тежки загуби и терзания. При голяма част от хората влошаването (включително и здравословно) настъпва плавно, преди да са готови да признаят загубите и да поискат да приемат помощ.

КАКВИ СА ТИПИЧНИТЕ ЧЕРТИ НА ЗАВИСИМИЯ ОТ ХАЗАРТ?

- 1. Неспособност и нежелание да се приеме действителността такава, каквато е.** Оттам идва бягството в света на мечтите и фантазиите, свързани с хазарта.
- 2. Емоционална лабилност.** Зависимите споделят, че се чувстват емоционално комфортно, когато играят. „Единственото място, където се чувствам добре е пред рулетката. Там ми е удобно, спокойно и защитено. Никой нищо не очаква от мен. Знам, че унищожавам себе си, но едновременно с това имам чувството за безопасност”.
- 3. Инфантилност (незрялост).** Желание да се притежава всичко най-добро в живота без да се вложи никакво усилие - като че ли това е обща черта на зависимите играчи.
- 4. Изграждане на илюзорен свят.**

КАКЪВ Е ТОЗИ ИЛЮЗОРЕН СВЯТ ?

Създаването на илюзорен свят е още една обща черта на зависимите от хазарта. Доста време им отнема създаването на визия за „огромните и страхотните” неща, които ще се случат, стига да се удари голямата печалба (джакпот). Мечтата да създаде приказен свят за своите близки и приятели (и като филантроп да раздава богатата) присъства силно във въображението на зависимия. Но приятният и охотен живот ще е възможен благодарение само на измислената система на игра. Най-интересно е, че никога не съществува тази парична награда, която е в състояние да събдне и най-малката мечта, т.е. да донесе удовлетворение. Ако се стигне до мечтаната и планирана парична сума, тя изведнъж се оказва без значение. Зависимият не спира и продължава играта, за да реализира още по-големи парични мечти. А когато това не се получава, при загуба например, отчаянието нараства прогресивно в зависимост от паричния дефицит. Мечтите се разпадат на дребни парчета, постепенно настъпва разруха на „въздушните кули” и на личността.

ДАЛИ ХАЗАРТНАТА ЗАВИСИМОСТ Е САМО ФИНАНСОВ ПРОБЛЕМ?

Хазартната зависимост е преди всичко емоционален проблем. Зависимият изгражда постепенно около себе си огромни планини от проблеми, изглеждащи нерешими. Естествено съществуват и финансови проблеми, но те се оказват не най-значимите. Освен с тях, зависимият трябва да се справи и с проблеми в работата, в семейството, а често и с такива от правно естество. Чувството, че никой не го разбира, самотата и изолацията са

много силни. Близките и приятелите постепенно се отдръпват. На фона на всичко това финансовият проблем е най-малкият. В момента на ремисия (когато играта е прекратена) отливът на парите спира и има възможност с труд да се спечелят пари, за да се върнат заемите. Най-добрият начин за възстановяване (оздравяване) е тежка работа и изплащане на дълговете. Самите борчове пречат на процеса на здравеене. Затова постепенно те трябва да се погасят със собствен труд, а не като се взимат отново следващи заеми. Най-трудно и най-дълго се работи върху промяната на нагласите и поведението. Това трябва да продължи през целия живот.

ЗАЩО ЗАВИСИМИЯТ НЕ МОЖЕ ДА СПРЕ ДА ИГРАЕ БЛАГОДАРЕНИЕ НА СВОЯТА СИЛНА ВОЛЯ?

Ако някой е откровен със себе си, ще признае, че е безсилен да се справи с хазартните проблеми. Доста от нашите пациенти успяват да не играят определен период от време. След това обаче настъпва унищожаване на изградения защитен механизъм и загуба на контрол. Някакво стечение на обстоятелства може да даде тласък отново да се играе, без да се мисли за последиците, загубвайки изцяло контрола върху поведението. Контролните механизми, в които се е вярвало и на които се е основавало до момента поведението, като сила на волята, спират да действат. „Пада ми пердето” - казват пациентите. Силната воля губи пред силата на играта.

МОЖЕ ЛИ НИКОГА ДА СЕ ЗАВЪРНЕ КЪМ КОНТРОЛИРАНА ИГРА НИКОЙ, КОЙТО ВЕЧЕ Е ИМАЛ ПРОБЛЕМ С ХАЗАРТА, НО НЕ Е ИГРАЛ ДЪЛГО ВРЕМЕ?

Не. Първата игра след ремисията е като първата чашка алкохол за алкоholика. Рано или късно се влиза в същата деструктивна схема. Веднъж ако се премине чертата и се навлезе в територията на безотговорна и неконтролирана игра, никога повече няма да може да се върне контрола. След спирането на играта за определен период - няколко дена, седмици или месеци, може да се появи чувство за сигурност, че този проблем вече не съществува. Някои опитват да правят малки експерименти, за да играят контролирано, но последиците са катастрофални. Категорично трябва да се избягва първата игра - дори залогът да е невинен. Предишната фикс идея и обсебването се завръщат. Остава алтернативата - да играеш и да рискуваш това, което си изградил досега или да не играеш и да строиш нов живот.

Това, че зависимият е спрял да играе, не го прави независим. Често хората правят по-къси или по-дълги ремисии без никакво конструктивно мислене и промяна. Симптоматично за периодите на спиране е нервното напрежение, тревожност, нерешителност, прекъснати социални връзки, отдалечаване от приятели и близки. Тук е място за работа със специалист.

Дорота ПЪРВУЛОВА,
психолог в ПИЦ по ПН - София

ДНЕВЕН ЦЕНТЪР ЗА ХОРА С ПСИХИЧНИ РАЗСТРОЙСТВА

ул. „Екзарх Йосиф“ № 59, ет. 7, тел. 988-12-45

ПРЕДЛАГА:

1. психологически, психиатрични и социални консултации
2. групов терапия и обучение
3. занимания по интереси

Дневният Център за хора с психични разстройства е предназначен за възрастни с психиатрична диагноза, които в момента са във фаза на ремисия, т.е. не са болни, но болестта е оставила своите следи у тях. Той е основан в края на 2007 година и е приемник на „Клуб 7-ми етаж“, където повече от 10 години екип от специалисти работи с хора, страдащи от психични заболявания. Днес Дневният Център разшири дейността си и предлага разнообразни дългосрочни услуги за хора с широк кръг хронични психични болести (шизофренни, афективни, тревожни и други разстройства).

В Дневния Център на разположение са: психиатър, психолог, трудов терапевт, социални работници.

Най-важната цел, която екипът си поставя, заедно с клиентите, е психосоциалната рехабилитация, т.е. клиентите да се адаптират в общността, в която живеят. Тук те се научават да общуват по-ефективно с близките и семейството си, с работодателите, със социалните институции. Специалистите от Центъра им оказват помощ и в процеса на намиране на работа, на жилище и приятелско обкръжение.

КАКВИ УСЛУГИ ПРЕДЛАГА ЦЕНТЪРЪТ?

- Индивидуална консултация и оценка на потребностите от: психиатър, психолог и социален работник.
- Индивидуална и групов психотерапия: арт-терапия, трудотерапия, музикотерапия, драма-терапия и двигателна терапия.
- Обучения: компютър, социални умения, превенция на кризи.
- Периодични срещи с професионалисти в областта на психичното здраве.

В рамките на три месеца клиентите може да се научат:

- да общуват по-ефективно;
- да танцуват;
- да рисуват;
- да се грижат по-добре за себе си;
- да се справят по-добре в ежедневието;

- да изразяват себе си и да бъдат удовлетворени от това, което са.

Клиентите имат възможност да посещават Центъра всекидневно в продължение на три месеца. По лична преценка те могат да прекъснат ползването на услугата или да удължат престоя си, ако заедно със специалист от Центъра намерят това за нужно.

Дневен Център за хора с психични заболявания е общинска услуга. От нея може да се възползва всеки живущ на територията на Столична община. Необходимо е да бъде подадена молба-декларация в Дирекция „Социално подпомагане“ по местоживеене. Таксата за ползване на услугата е в размер на издръжката за престоя в Центъра, като тази сума не може да надхвърля 30% от доходите на потребителя.

Екипът на Дневния Център кани желаещите на предварителен разговор. При необходимост социален работник от Центъра оказва помощ при изготвяне и подаване на нужната документация.

Необходими документи:

- молба-декларация по образец;
- копие на лична карта;
- копие на решение на ТЕЛК (ако има такова);
- копие на амбулаторен картон, епикриза.

Адреси и телефони за контакт със социалните служби в Столична община:

1. район „Сердика“ - бул. „Кн. М. Луиза“ 88, тел. 831-31-03
2. район „Връбница“ - ул. „Хан Кубрат“, бл.328, вх.А, тел. 934-66-63
3. район „Лозенец“ - ул. „Димитър Хаджикоцев“ 80, тел. 865-67-82
4. район „Възраждане“ - бул. „Ал. Стамболийски“ 173, тел. 822-07-04
5. район „Красно село“ - ул. „Ами Буе“ 79, тел. 953-05-19
6. район „Оборище“ - ул. „В. Петлешков“ 41, ет. 3, тел. 847-61-05
7. район „Слатина“ - ул. „Кривина“ бл. 73 - партер, тел. 873-10-94
8. район „Младост“ - ж.к. „Младост“, бивше 39-то ОДЗ, тел. 87-00-16
9. район „Люлин“ - ж.к. „Люлин“, ул. „309“, тел. 925-01-69

Издава:

Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите към Столична община
Директор и главен консултант: д-р Дорита Кръстева
Редактор: Светлана Лесева
ISSN 1311-9567

София 1504

бул. „Васил Левски“ № 126
тел.: (02) 944 64 97, факс: (02) 943 39 80
e-mail: info@sofiamca.org
www.sofiamca.org
Предпечат и печат: „Найс АН“ ЕООД