



ПИЦ ПО ПН  
СОФИЯ

Превантивно Информационен Център по  
Проблемите на Наркоманиите - София

бюлетин

ISSN 2367-7430

Декември 2019 Брой 2 (10)

Превантивно-  
информационен  
център по  
проблемите на  
наркоманиите-  
София

Ви пожелава  
Весела Коледа  
и  
Честита  
Нова Година!



XVII-ТА КОНФЕРЕНЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКАТА  
ФЕДЕРАЦИЯ НА ТЕРАПЕВТИЧНИТЕ ОБЩНОСТ  
ТИ (EFTC) „ВСИЧКО ТЕЧЕ: ПРОМЯНА В ТЕРА-  
ПЕВТИЧНАТА ОБЩНОСТ ЗА ЗАВИСИМОСТИ“  
-2 СТР.

XIII-ТА НАЦИОНАЛНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРО-  
БЛЕМИТЕ НА ПРЕВЕНЦИЯТА НА УПОТРЕБАТА И  
ЗЛОУПОТРЕБАТА С НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА  
-3 СТР.

ПОДКРЕПЯЩОТО СЕМЕЙСТВО Е ПРЕДПОСТАВ-  
КА ЗА ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ В  
ЮНОШЕСКИТЕ ГОДИНИ - 2 СТР.

ПРИКЛЮЧЕНСКА ТЕРАПИЯ - 5 СТР.

СТИГМАТА НА ЗАВИСИМОСТТА - 7 СТР.

КОЛЕДНО ТЪРЖЕСТВО - 8 СТР.



## **XVII-ТА КОНФЕРЕНЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКАТА ФЕДЕРАЦИЯ НА ТЕРАПЕВТИЧНИТЕ ОБЩНОСТИ (EFTC) „ВСИЧКО ТЕЧЕ: ПРОМЯНА В ТЕРАПЕВТИЧНАТА ОБЩНОСТ ЗА ЗАВИСИМОСТИ“**

Европейската федерация на терапевтичните общности успешно провежда конференции на всеки две години от 1982 г., които имат за цел да предоставят на членовете на организациите и колегите от сферата на зависимостите, възможност за презентиране, задаване на въпроси, изясняване и съобщаване на резултатите и оценка на процесите на възстановяване от зависимостта, постигнати в терапевтичните общности.

Конференцията на ЕФТО, в сътрудничество с KETHEA и ARGO, проведе 17-ата конференция в Солун, Гърция на 19-20 септември 2019 г. в Концертната зала на Солун, подкрепена от Университета „Аристотел“, Община Солун и Центъра за превенция SEIRIOS.



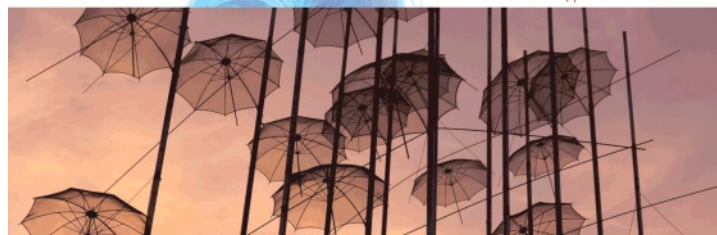
Целта на 17-ата конференция на ЕФТО беше да се разбере по-добре процесът на възстановяване от зависимостта с акцент върху промяната, която трябва да се извърши в терапевтичните общности за зависимости, за да се отговори на днешните нужди, въз основа на съвременните изследвания и практики.

Шестият институт на Световната федерация на терапевтичните общности, в сътрудничество с Университета „Аристотел“ в Солун, се включи по три теми от съществено значение: терапевтичните общности в затвора, ролята на жените в терапевтичните общности, Терапевтичната общност „Етос“ и осигуряване на качеството. По време на конференцията се провеждаха 6 паралелни панела, засягащи теми, свързани с модела на терапевтичната общност и предизвикателствата, пред които тя се изправя в съвременните икономически условия.

**17th EFTC  
Conference**

*Everything flows*

19-20 September 2019, Thessaloniki, Greece



Вниманието беше насочено към иновативните методи и техники на превенция и лечение като: „Приключенска терапия“ (Adventure Therapy), мястото на пациентите с двойни диагнози и интернет зависимост и др.

Част от екипа на ПИЦ по ПН - София се включи в конференцията, която предостави уникална възможност за обмен на знания и добри практики, както и за свързване в мрежата от професионалисти, работещи в областта на зависимостите, изследователи, академици, преподаватели, студенти и членове на терапевтичните общности.

Автор: Деница Анастасова, психолог

Редактор: Вилияна-Мария Николова

## **ПОДКРЕПЯЩОТО СЕМЕЙСТВО Е ПРЕДПОСТАВКА ЗА ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ В ЮНОШЕСКИТЕ ГОДИНИ**

Подкрепящото семейство е от съществено значение за отглеждането на социални, психически и физически здрави, добре приспособени деца, и предпоставка за предотвратяване на по-късни юношески проблеми. Предизвикателствата, с които се сблъскват много родители в България и по целия свят, докато се опитват да осигурят своите семейства, са балансиране на семейния и професионалния живот; изпълняване на финансовите ангажменти; осигуряване на адекватна подкрепа и социални контакти и намиране на време за семейството, за да бъдат заедно. Понякога родителите се борят с проблеми със злоупотребата с вещества, което се отразява на техните родителски умения. Фактори като липса на сигурност, доверие и топлина в отношенията родител-дете, липса на структура в семейния живот, неподходящи дисциплинарни практики и недостатъчно ясни граници, могат да доведат до по-голям риск от проблемно поведение на децата и последващи злоупотреба с

психоактивни вещества и разстройства на психичното здраве.

Установено е, че програмите за обучение на семейни умения са ефективни за предотвратяване на много от тези рискови поведения, включително злоупотребата с психоактивни вещества. Резултатите от изследванията потвърждават, че тренирането на умения води до по-добри резултати, отколкото програмите, които предоставят на родителите само информация за психоактивните вещества. Една такава програма е К. Е. Ш. на Столичния Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите. Програмата цели да подкрепи родителите по време на тинейджърството на децата им. Тази подкрепа се усеща още при формирането на група от хора със сходни желания, нужди, преживявания, еднакви или различни разбираня. Групата подкрепя индивидуалността на всеки, но участниците се учат един от друг. Чуват различни гледни точки, други методи на възпитание – кои работещи, кои – не. Пробват. Общото между тези родители е, че искат да станат по-добри за децата си, за себе си и семействата си. В тази програма те тренират своите умения да комуникират с децата си, така че да постигнат своите възпитателни цели.



Програми, включително обучение в умения на родители, деца и семейства, могат да се прилагат в ранна детска възраст, в средното детство и юношеството и е доказано, че променят по позитивен и траен начин функционирането на семейството и родителските практики. Това води до по-здравословна и по-благоприятна среда, в която децата могат да растат и да се развиват.

В началото на тинейджърството все повече време

децата прекарват далеч от семейството, най-често в училище и с връстници. Семейството обаче все още остава ключов агент за социализация. В друга програма на Центъра за деца и родители, „Избирам себе си“, която се осъществява в училищна среда, родителите разбират важноста на развиването на емоционалната интелигентност, научават за рисковите и протективни фактори, обучават себе си как да насърчават здравословния растеж, използват ролеви игри, за да са подготвени да помогнат на децата си да кажат „Не“ на психоактивните вещества и как да подкрепят критичното мислене.

Автор: Миглена Петкова, психолог

Редактор: Геновева Димитрова, педагог

Използвана литература:

Някои умения, които е добре родителите да имат... Помощник за работа в родителски групи по програма „Избирам себе си“

Guide to implementing family skills training programmes for drug abuse prevention, UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME Vienna, UNITED NATIONS New York, 2009

### **XIII-ТА НАЦИОНАЛНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА ПРЕВЕНЦИЯТА НА УПОТРЕБАТА И ЗЛОУПОТРЕБАТА С НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА**

За тринадесети пореден път се проведе Национална конференция по проблемите на превенцията на употребата и злоупотребата с наркотични вещества. Събитието се състоя в гр. София в рамките на три дни - 18, 19 и 20 ноември. В срещата се включиха представители от Общинските съвети по наркотични вещества и Превантивно-информационните центрове (ПИЦ) в страната. Конференцията уважиха заместник-министърът на здравеопазването - Светлана Йорданова, както и д-р Стоян Андонов - заместник министър на младежта и спорта. Заедно с представители на Министерството на образованието и науката и Министерството на вътрешните работи, те представиха дейностите по превенция, извършвани в рамките на Националната стратегия за борба с наркотиците.

Експертите се обединиха около позицията, че партньорството между институциите и всички заинтересовани страни е най-добрата стратегия за работа по проблемите на превенцията на зависимост



тите. По това отношение са постигнати положителни резултати в работата с ученици и учители, най-вече по местата където има действаща структура на ПИЦ в страната. На повечето места експертите по превенция работят в сътрудничество с инспекторите от отдели „Детска престъпност“ и „Наркотици“. Същевременно е нараснал броя на спортните събития, предназначени за подрастващите. Отчетени са и повече инициативи, посветени на здравословния начин на живот и социално отговорното поведение.



Д-р Цвета Райчева, началник отдел „Зависимости“ към Национален център по обществено здраве и анализи (НЦОЗА), представи проект за обучителна програма за експерти, работещи в ПИЦ. Целта на програмата е новоназначените служители да бъдат активно обучавани по проблемите на превенцията, а тези с дългогодишен стаж да усвояват нови знания, така че бързо да се адаптират към интензивно променящата се социална реалност.

На конференцията бяха представени дейностите и междинните резултати по Националната програма за универсална превенция на употребата на ПАВ в гимназиален курс "От връстници за връстници". Росица Станулова, от ПИЦ - София сподели, че все повече столични училища се включват в програмата: „Работим добре с учителите и училищните психолози, те са изключително мотивирани и участват активно в информационно-дискусионните срещи, които организираме. Децата също подхождат сериозно към заниманията и много от учениците се включват в доброволческите ни клубове. Там работата никак не е лесна, така че подборът на младежите също е от значение. В центъра се про-



веждат буквално „маратони“ по тематични дебати. На една среща присъстват около 160 младежи и девойки от съответната гимназия, разпределени в няколко зали, а мероприятията продължават целия ден. От всички желаещи се избират и сформират групи за доброволци. С тях срещите са динамични - редуваме дискусиите по сериозните теми с креативни дейности и културни мероприятия. Вярно е, че децата се изморяват, но не се отказват и са удовлетворени от постигнатите резултати. Чувстват се полезни когато започнат те самите да обучават своите връстници в училище.“

Миглена Петкова (от екипа на ПИЦ по ПН – София) представи най-актуалната информация по реализирането на Националната програма за превенция на употреба на ПАВ 5-7 клас. Г-жа Петкова съобщи, че програмата е иновативна и за първи път се провежда масово в цялата страна, където има представителства на превантивно-информационни центрове. „За първи път ПИЦ успяха да защитят необходимостта от такава програма, която да







работи съвместно с Министерството на здравеопазването. Проектът е пилотен и предвижда работа по универсална превенция в училищна среда, която да обхваща и родителите, и децата. В София имаме заявки за участие в програмата от страна на три училища, директорите вече познават дейността на нашия център и взаимно сме изградили връзки на доверие, което улеснява сътрудничеството помежду ни.“

На 13-та Национална конференция бяха представени редица добри практики от осем града в страната. Всички участници имаха възможност да обменят опит и знания и да се включат в дискусиите.

Автор: Вилиана-Мария Николова, д-р по обществени комуникации, ПР експерт  
 Редактор: Миглена Петкова

## ПРИКЛЮЧЕНСКА ТЕРАПИЯ

Приключенската терапия често е последната опция, за която любимите хора се сещат, когато юношът или тийнейджърът е в беда - но тя е една от най-ефективните. Извършена правилно, приключенската терапия има ненадминат потенциал да помогне на младежите да продължат живота си по здравословен и балансиран начин.

Приключенската терапия означава непрекъсната лична грижа, положително внимание, надеждни модели за подражание и силни връзки. Тя е временно заместване на ежедневието шум, разпокъсаност и висока активност, със ситуации, позволяващи и насърчаващи състояния на интроспекция, осъзнатост и присъствие. По този начин юношата може да изпита контрастни преживявания, които потенциално

променят сегашните му перспективи достатъчно, за да проправят път за промяна.

Традиционната терапевтична среда твърде често имитира трудните отношения, които младите вече имат с авторитет. В приключенската терапия тези идеи не са актуални. Ръководителите и наставниците не се разсейват от всички външни проблеми, които напъргат обичайните терапевтични взаимоотношения. Резултатът е създаване на продуктивни, ориентирани към доверие отношения, които спомагат за формиране на миогледа на клиента.

Приключенската терапия изгражда положителни връзки с връстници. Когато се борят със зависимостта и други проблеми, свързани с психичното здраве, младежите изпадат в един от двата модела: да се изолират напълно или да търсят връстници, които също участват в рисково и нездравословно поведение. И двата подхода пречат на социалния и емоционалния растеж. Споделената жизнена среда на приключенската терапия е уникална. Тя призовава всеки участник да изгради взаимоотношения, които са взаимнозависими, а не зависими. Това води до формиране на здрави приятелства. Естествените връстници поддържат емоционална устойчивост и подкрепа.



В днешния урбанизиран и технически свят децата все по-рядко имат възможност да играят навън с приятели и да развиват специфичните за този процес умения и способности. Приключенската терапия е възможност за връщане в детството. Тя помага на младежите да се преоткроят, да използват собствените си вътрешни ресурси и да развиват нови способности за справяне със стреса и житейските предизвикателства. Това е ключът към дългосрочната лична свобода. Терапията сред природата предоставя възможност за установяване на компетенции за живот на открито, идеално място е за размисъл и прозрение, отдръпване от редовната

жизнена натовареност и стрес. Младите хора се научават да управляват емоционалния натиск, като се фокусират върху една задача или цел в даден момент, както е присъщо на детската игра и демонстрират, че могат да направят положителна промяна за себе си и другите. За много кратко време вярата в собствените им възможности им помага за възстановяване на отношенията със семейството, приятелите и учителите, обтегнати от наркомания или друго рисково поведение.

Като противоотрова срещу проблемите на урбанизацията, които излагат подрастващите „на риск“, се предлагат програми на открито, използващи приключенски дейности за изграждане на устойчивост и благополучие (Ungar, Dumond и McDonald, 2005). Установено е, че „зелените упражнения“ подобряват настроението и положителната ангажираност, намаляват напрежението, объркването, гнева и депресията и увеличават енергията (Thompson Coon et al., 2011). Също така индивидуалният растеж се проявява в рамките на груповия контекст на приключенски програми, включващи внимателност, самоефективност, удовлетвореност от живота и щастие, намалено антисоциално поведение и повишена мотивация за постижения (Mutz & Müller, 2016; Paquette & Vitaro, 2014). Тези открития предполагат взаимовръзка между развитието на социалните и личните процеси и ползите от индивидуалните и груповите терапевтични подходи.

Водени от своя опит в практическото прилагане на приключенска терапия с различни групи от деца и младежи, през м. октомври и м. ноември, екипът на ПИЦ по ПН – София проведе две инициативи сред природата.



Целите бяха:

- Насочване към алтернативно на употребата на психоактивни вещества поведение. Възможност за забавление по здравословен начин.
- Ориентация на позитив през откриване на силните страни на основата на принципа на сътрудничеството, доверието и поощрението.
- Придобиване на умения за асертивно поведение с връстници и възрастни.
- Хармонизация на емоционалната сфера на личността и повишение на личностния статус в условия на поход в планината.
- Изграждане на умения за ефективно общуване.
- Оpozнаване и осъзнаване на собствените възможности.
- Изграждане на умения за взимане на собствено решение за бъдещо поведение.

На 28.10.2019 г. се проведе едnodневна екскурзия по Програма за универсална превенция за ученици от гимназиален курс „От връстници за връстници“. С група от 30 ученици направихме пешеходен преход на Витоша, по маршрут: с. Владая - м. Панорамна поляна през река Владайска - Изворът – м. Игликина поляна – с. Владая. Предизвикателство за участниците беше изкачването на отвесна скала по въже.

На 03.11.2019 г. се проведе едnodневна екскурзия по Превантивна програма „Индикативна превенция за ученици, студенти и младежи, експериментирани или употребяващи ПАВ“. Участваха 20 младежи–непълнолетни и пълнолетни на възраст 16 - 21 години.

Инициативата се проведе в местността Дендрариум, Витоша. Реализира се със съдействието на „Ела с нас - Код приключение“ - компания за организиране на мероприятия на открито за деца, младежи и възрастни.

Бяха включени следните дейности:

- Въжена градина - въжени препятствия с различна трудност.
- Огнен ден - техники за палене на огън в планината, безопасност, приготвяна на горски хляб.
- Преход от местността Дендрариум до с. Владая.

Автор: Елена Маджарова, социален работник  
Редактор: Вилиана-Мария Николова, д-р по обществени комуникации, ПР експерт



## СТИГМАТА НА ЗАВИСИМОСТТА

Въпреки сериозния ефект на зависимостта в обществото и важността на проблема, често важни аспекти от тази тема биват забравени и не се дискутират. В настоящия текст ще се вземат под внимание мненията както на учени, така и на хора, които не са експерти в областта, с цел да се изгради една цялостна картина и разбиране на зависимостта и нейни различни аспекти като стигмата.

Какво е стигма?

Тази дума е често употребявана в ежедневието, но въпреки това има различия в дефиницията. Гофман например казва, че стигмата е „придаване на някакви черти, които са силно обезценяващи“ и намаляващи човека, който ги носи „от цялостна и нормална личност, до такава която е опетнена и обезценена.“ Линк и Фелан са съгласни с подобна дефиниция, но ѝ добавят елемент на власт: „Стигмата съществува, когато елементи на етикетирането, стереотипизацията и сегрегирването са налице, както и загубата на статус и дискриминация се появяват заедно в ситуация на власт, която им позволява това“. За целите на тази статия се приема дефиниция, която е сборна от горните изброени: стигмата към зависимостите се определя като негативно отношение към тези, които страдат от това и произлизат от негативната светлина на разстройствата свързани със зависимостта, както и е много възможно да имат ефект върху физическото, психическо, социално и професионално състояние на човек.



Нека се замислим върху един пример. 25 годишен човек на име Джон посещава спешното отделение няколко пъти през годината заради злоупотреба с алкохол. Той евентуално се съгласява да бъде лекуван от зависимостта си и се справя добре. След няколкомесечна трезвеност обаче той употребява отново и пак се отзовава в спешното. Докато чака да го лекуват, дочува лекаря да казва на сестрата: „О, това е Джон. Знаехме си, че ще се завърне отново.“ Вместо да се гледа на Джон като на някой със заболяване, докторът го гледа като човек с лоши и непоправими личностни характеристики.

Има ли значение отношението? Със сигурност. Мейджър и О'Брайън откриват, че стигмата създава стресори и то не в малка степен заради това, че се губи статуса на човек. Заплашено е положението на стигматизирания човек. Заплашен е статутът му сред неговите връстници и в обществото. Освен това нуждата за справяне със стигма може да доведе до неочаквани последици, дори такива които не са свързани със стереотипа. Например, когнитивните усилия нужни на човек да защити спада в самочувствието си може да доведе до намаляване на когнитивните функции и тяхното действие в други области, включително и в неща които са, част от ежедневието като правенето на бюджет и личните финанси, например. Изследванията в социалната психология документират различни последици произхождащи от стигмата, включително и лошо справяне в академичните задачи. В изминалото десетилетие, стигмата често се свързва и с вредни последици за физическото и психическото здраве, особено от хора, които са под стреса произлизащ от няколко типа стигма (например афро-американците).

През 2017 г., когато е кризата на опиоидите в САЩ, зависимостта още повече попада под светлината на прожекторите. Злоупотребата с вещества поставя тежък товар на раменете на много хора и на обществото като цяло. За успешното третиране е нужна добра грижа от професионалисти с опит. За жалост стигмата спрямо употребяващите е много голяма и се наблюдава в множество професионални сфери, засяга както социалните, така и семейните връзки между хората.

Превод: Петър Симеонов, психолог

Източник: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/substance-use-stigma-and-society/201906/the-stigma-addiction-we-can-t-keep-ignoring-it>

## КОЛЕДНО ТЪРЖЕСТВО

На 17.12.2019 г. в Дневния консултативен център за деца, юноши и родители към ПИЦ по ПН-София се проведе станалото вече традиционно Коледно тържество. В него учениците от пети до седми клас, участници в програмата „Избирам себе си“, с помощта на доброволците от програма „От връстници към връстници“ изработиха коледни елхи от черупки на шам фъстък. Други правиха снежинки от хартия, а трети рисуваха с акрилни бои и изработиха елха от пластмасови бутилки, като оползотвориха най-разнообразни материали от ежедневието. Екипът на Центъра насърчава децата да използват повторно материали като хартия и пластмаса.

Колоритният художник Иван Яхнаджиев раздаваше автографи на любимите си деца и на гостите. Проведе се томбола с награди за учениците от среден и горен курс, а почерпката вървеше паралелно с веселите и забавни творчески дейности. Коледното тържество уважиха представителя на Националния център за обществено здраве и анализи г-жа Кремена Йонева, отдел „Зависимости“; г-н Александър Панайотов, началник отдел „Национален фокусен център“ и г-жа Ралица Драгоева, секретар на Общинския съвет по наркотични вещества, гр. София. Подкрепата на Съюза на пивоварите в България, в лицето на г-жа Ивана Радомирова, за



поредна година беше високо оценена от директора д-р Цветелина Петкова и целия екип на Центъра.

Автори: Миглена Петкова, Геновева Димитрова, Вилиана-Мария Николова



### 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, експериментирани 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@sofiamca.org](mailto:mpetkova@sofiamca.org)

### Допълнителна информация

За допълнителна информация моля, посетете нашия уебсайт: [www.sofiamca.org](http://www.sofiamca.org)