



*Честито Рождество Христово!  
Честита Нова Година!  
С пожелания за крепко здраве,  
щастие и успехи на всички наши читатели!*

*Екипът на Превантивно-информационен  
център по проблемите на наркоманиите  
гр. София*

НЕОЧАКВАНАТА РОЛЯ НА ДОПАМИНА ПРИ  
ИЗТЕГЛЯНЕТО НА КОКАИН - 1 СТР.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ  
КОВИД - 19 - 2 СТР.

СЕМЕЙСТВОТА ПО ВРЕМЕ НА COVID-19  
ПАНДЕМИЯТА - 4 СТР.

СОФИЙСКИЯТ ПИЦ С ИНОВАТИВНИ ПРАКТИКИ ЗА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКА ДИАГНОСТИКА - 5 СТР.

ЕВРОПЕЙСКИ ДОКЛАД ЗА НАРКОТИЦИТЕ  
2020 Г. - 5 СТР.

XIV-ТА НАЦИОНАЛНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО  
ПРОБЛЕМИТЕ НА ПРЕВЕНЦИЯТА НА  
УПОТРЕБАТА И ЗЛОУПОТРЕБАТА С НАРКОТИЧНИ  
ВЕЩЕСТВА В РАЗГРАД - 7 СТР.

ДОКЛАД НА ESPAD 2019 - 8 СТР.

ЛЯТНА АКАДЕМИЯ „ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ“ С  
ВТОРО ИЗДАНИЕ - 9 СТР.

ОНЛАЙН ГРУПА „СВОБОДА И СМИСЪЛ“ –  
СЪВРЕМЕНЕН МОДЕЛ ЗА СПОДЕЛЯНЕ И  
ВЗАИМОПОМОЩ - 10 СТР.

МЕЖДУНАРОДНИЯТ ДЕН ЗА БОРБА С  
НАРКОМАНИИТЕ СЪБРА ЗАЕДНО ДОБРОВОЛЦИ,  
ПСИХОЛОЗИ, ДЕЦА И РОДИТЕЛИ - 11 СТР.

ЕКИПЪТ НА ПИЦ ПО ПН-СОФИЯ НАГРАДИ  
ПОБЕДИТЕЛИТЕ В КОНКУРСА ЗА ПОЕЗИЯ  
„СВОБОДАТА В МЕН“ - 12 СТР.

СЪСТЕЗАНИЕ С КАЯЦИ В ПОДКРЕПА НА КАУЗАТА  
ПРОТИВ ЗАВИСИМОСТИТЕ - 12 СТР.

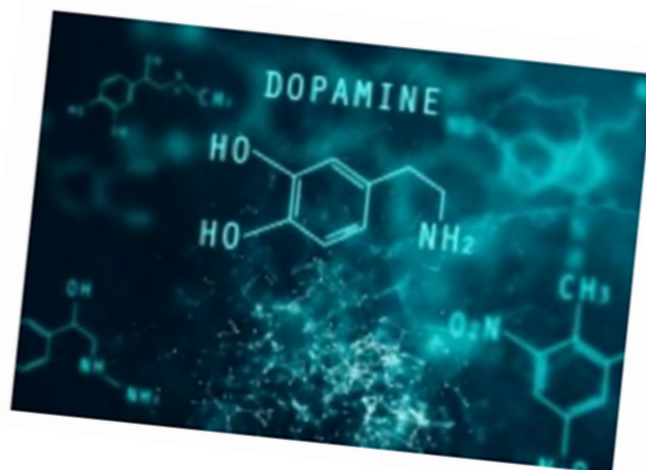
## НЕОЧАКВАНАТА РОЛЯ НА ДОПАМИНА ПРИ ИЗТЕГЛЯНЕТО НА КОКАИНА

Учените отдавна са установили, че хората, възстановяващи се от кокаинова зависимост, често се връщат към употреба, тъй като веригите за възнаграждение в мозъка им са превзети от продължителната употреба на наркотици, но точните механизми не са били ясни. Финансирано от Министерството на здравеопазването и социалната политика на САЩ проучване върху животни, свързва оттеглянето на кокаина с променената генна експресия в мозъчните центрове, засегнати от пристрастяването.



Резултатите показват, че промените в генната експресия произтичат от прикрепването на допамин, невротрансмитер в мозъка, към хистоните, протеини, които се обвиват около ДНК и помагат за регулирането на гените. От предишни изследвания е известно, че допаминът допринася за пристрастяването към кокаин, като действа като химически пратеник, предавайки сигнали между нервните клетки, но ролята на молекулата в промяната на генната експресия чрез промяна на хистоните не е била известна.

Допълнителни експерименти разкриват причинно-следствена връзка между промените, предизвикани от допамин в генната експресия и зависимостта от кокаин. Когато изследователите блокират закрепването на допамин към хистони при субекти, подложени на изтегляне на кокаин, те забелязват значително обръщане на промените в генната активност и намаляване на поведението на



търсене на кокаин. Тези открития показват, че промененият модел на генна активност оказва влияние върху поведението, свързано с желанието за наркотици.

Това проучване разкрива неочакваната роля на допамин за промяна на генната експресия в мозъчна област, свързана с отказа от кокаин. Чрез идентифициране на биохимични промени, които продължават в нервните клетки след употребата на кокаин, резултатите откриват молекулярната основа за рецидив и посочват нови стратегии за неговото предотвратяване.

Изследването, публикувано в Science Highlight, е подкрепено от Националния институт за злоупотреба с наркотици, Националния институт за психично здраве и Националния институт по неврологични разстройства и инсулт.

Източник: <https://www.drugabuse.gov/news-events/science-highlight/dopamine-found-to-play-unexpected-role-in-cocaine-withdrawal>

Превод: Геновева Димитрова

## ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ КОВИД-19

Позовавайки се на свое проучване, проведено в периода юни-август 2020 сред 130 държави, учени от Световната здравна организация (СЗО) заявиха, че в световен мащаб не се обръща достатъчно внимание на психичното здраве на населението. В доклада се твърди, че лишението, изолацията, загубата на доходи и страхът предизвикват психично-здравни състояния или изострят съществуващите.

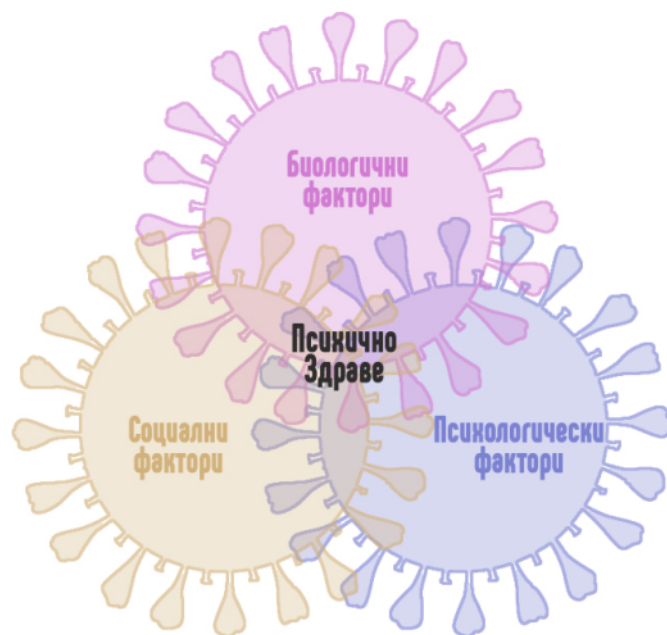


Голяма част от хората са изправени пред опасността от повишени нива на употреба на алкохол и наркотици, безсъние и безпокойство. Депресията е сред водещите причини за заболявания и увреждания при подрастващите и възрастните, а всеки пети човек развива някакво психично заболяване на различен етап от своя живот. Хората, които страдат от тежки психични разстройства, като например шизофрения, живеят 10-20 години по-малко от общото население, а самоубийствата отнемат живота на близо 800 хил. души всяка година. Това е и втората водеща причина за смърт при младежите между 15 и 29 години в световен мащаб.



Друго изследване, проведено между 20 януари и 1 август 2020 г. от учени от National Institute for Health Research, измерва психиатричните рискови фактори и неблагоприятните последици за психичното здраве, свързани с COVID-19, включително тревожност и депресия. В това кохортно проучване, използващо мрежата от електронни здравни досиета, в която са включени данни за 69 милиона индивида, 62 354 от които са имали диагноза COVID-19, учените оценяват дали диагнозата COVID-19 (в сравнение с други здравни събития) е свързана с повишени нива на последващи психиатрични диагнози и дали пациентите с анамнеза за психично заболяване са изложени на по-висок риск да бъдат диагностицирани с COVID-19.

Констатациите от изследването сочат, че при пациенти без предишна психиатрична анамнеза, диагнозата COVID-19 е свързана с повишена честота на първа психиатрична диагноза през следващи-



те 14 до 90 дни. Най-голям е рискът от тревожни разстройства, безсъние и деменция. "Този резултат бе неочакван за нас и трябва да бъде допълнително проверен. Дотогава обаче трябва да се смята, че психичните разстройства са един от рисковите фактори по отношение на Ковид-19", казва Макс Такет от National Institute for Health Research.

Същевременно британските учени предупреждават, че не бива да се преувеличава значението на данните от анализа на електронните здравни досиета, защото за някои установени особености не е намерено логично обяснение. Данните показват например, че при хората с психично заболяване рискът да се заразят с коронавирус е по-висок с до 65%. Предстои тези резултати пред да бъдат по-подробно проверени.

Заключението на изследователите е, че преживелите COVID-19 изглежда са изложени на повишен риск от психиатрични последствия, а психиатричната диагноза може да бъде независим рисков фактор за COVID-19.

Източници:

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS215-0366\(20\)30462-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS215-0366(20)30462-4/fulltext)

<https://www.nihr.ac.uk/>

<https://www.dw.com/bg/>

Текст: Миглена Петкова

**Уебсайт на Анонимни алкохолици в София:**  
<http://aa-bg.dir.bg>

## СЕМЕЙСТВАТА ПО ВРЕМЕ НА КОВИД-19 ПАНДЕМИЯТА

В периоди на стрес и криза е обичайно децата в по-голяма степен да търсят привързаност и да имат повече изисквания към родителите си. Добре е родителите да инициират открити разговори с децата си за COVID-19 по подходящ за възрастта им начин. Ако децата имат някакви притеснения, обсъждането им заедно в семейството може да намали тревожността им. Децата и юношите наблюдават поведението и емоциите на възрастните, за да търсят ориентири как да се справят със собствените си емоции в трудни моменти. Дори и на родителите да им се струва, че мнението им не е важно за техния тийнейджър, това не е така. Стабилността и разговорите в семейството са от ключово значение за преминаването през кризата на всеки член на семейството.



Родителите е добре да насърчават поддържането на познатия дневен режим на децата и тийнейджърите. При онлайн обучението е нужно да не се пренебрегва както влизането в час, така и провеждането на обичайните дейности от междучасието. Също така чисто практическите дейности, като извървянето на боклука, пазаруването или правенето на палачинки, могат да сплотят семейството и да направят живота в него по-приятен и интересен, да послужат за основа на разговор за досто-

верните източници на информация. Четенето на книги от семейната библиотека или онлайн също ще допринесе за намаляване на стреса, а гледането на филми с апокалиптична тематика може да бъде заменено с онлайн посещения на музеи, гледане на комедии и семейни филми. Въпреки ограниченията на социалните контакти, добре е родителите да насърчават децата и тийнейджърите да продължат колкото е възможно повече да играят и да общуват с други хора, дори само в рамките на семейството. Опитът вече показва, че е възможно да се канят гости на чай или вечеря онлайн и да се поддържат социални контакти, които макар че не могат да заместят изцяло живото общуване, позволяват на хората да се хранят "заедно", да танцуват и да се забавляват всеки в собствения си дом.

СЗО препоръчва човек да се занимава със здравословни дейности, които му харесват и го успокояват. Благотворно въздействие оказват редовното правене на упражнения, пълноценният сън и здравословното хранене. Личната отговорност се състои в носенето на маска, спазването на дистанция, редовната дезинфекция на ръцете и помещенията, а излизанията извън дома да бъдат добре обмислени.

Структурите и експертите на общественото здравеопазване работят за справяне с епидемията, за да гарантират, че на засегнатите лица е осигурена най-добрата грижа. Ако се нуждаете от актуална информация и практически насоки, е добре да ги потърсите от здравните специалисти и сайтовете на МЗ и НЦОЗА, като е препоръчително да ограничите търсенето само в определено време през деня, без да посвещавате цялото си свободно време на тази дейност.

Избягвайте да слушате или следвате слухове, които ви карат да се чувствате зле. Ако вие или ваш близък имате или сте развили проблем с употреба на психоактивни вещества, можете да се обадите на телефоните на ПИЦ по ПН - София 02 931 12 02 и 02 944 64 97, които работят за вас от 9 до 17 ч. всеки делничен ден.

Източници: <https://www.unicef.org>  
<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome--healthy-parenting>

Текст: Миглена Петкова

## СОФИЙСКИЯТ ПИЦ С ИНОВАТИВНИ ПРАКТИКИ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ДИАГНОСТИКА

Част от дейността на ПИЦ по ПН включва възможност за изследване на пациентите чрез психологически тестове и въпросници. Те са предназначени да измерват широк спектър от психологически процеси и качества: интелектуални способности, определени личностни черти, психопатологични синдроми и др. Целта е да се подпомогне консултирането и лечебния процес на пациента. Използването на подходящи методи за първоначален скрининг и психодиагностика позволяват да се направи оценка за степента на зависимост, мотивацията за злоупотреба, значими личностни характеристики, които са допринасящи за пристрастяването.



Психологичната оценка е базирана на добри професионални практики и умения. Услугата е безплатна, както и всички останали дейности, които столичният ПИЦ предлага.

Използваните психологични инструменти, посредством които се подпомага лечението са приложими за:

- бъдеща превенция – установяване на възможни негативни фактори, които биха могли да засилят риска от първоначална консумация;
- ранна употреба – установяването на определени

личностни модели и дезадаптивни стратегии довели до първоначална консумация;

- по-обстойното разбиране на вредните и саморазрушителни навици в поведението на хора в напреднал етап на употреба.

Провеждането на психологичен скрининг чрез валидизирани инструменти е станало задължителна част от работата на психолозите. Специално разработените тестове, въпросници, чек-листи и др., подпомагат да се приложи най-подходящата терапия за пациента. Експертите в Центъра подхождат към всяка ситуация с внимание и индивидуален подход. Именно затова психологичните методики, които се прилагат са специално стандартизирани и адаптирани за България.

Текст: Владимир Маринов, д-р Мартин Ценов,  
Страхил Патарински, д-р Юри Кацаров

## ЕВРОПЕЙСКИ ДОКЛАД ЗА НАРКОТИЦИТЕ 2020 Г.

Пандемията от COVID-19 се отразява върху нивото на употребата на наркотици, разпространението им и мерките, които се предприемат във връзка с ограничаването им. Какви са тенденциите по отношение на достъпността до наркотични вещества и кои са дългосрочните последици от употребата им? Отговорите – в Европейския доклад за наркотиците за 2020 година.

### Достъпността до наркотиците остава висока

С най-голям процент на задържане при внос в Европа е канабисът. Нарастват конфискациите на смола от канабис. Съдържанието на THC (тетрахидроканабинол) е двойно по-високо от преди десет години. Съответно, предлагането на продукти с наситено съдържание на THC също нараства. Броят на случаите свързани с лечение поради употреба на канабис остава завишен. Средната възраст за първа употреба на наркотика в Европа е 17 години, а средната възраст за постъпилите за първи път на лечение е 25 години.

Конфискацията на кокаин също нараства - 181 т., в сравнение със 138 т. през 2017 г. Достъпността на наркотика се е увеличила в държави, в които в миналото не е бил широко разпространен. За 2018 година пласирането на кокаин на дребно бележи най-високия си връх. Той е и вторият най-често



посочван наркотик в случаите на необходимост от лечение в Европа. Средната възраст при първа употреба е 23 години, а средната при постъпване на лечение - 34 г.

Почти двойно е увеличено залавянето на хероин като Турция е с най-високо количество конфискации - 17,4 т. през 2017 г. и 17,8 т. през 2018 г. Хероинът е третото вещество, което най-често се установява сред постъпилите по спешност лица с остра интоксикация след употреба на наркотици. Средната възраст при първата употреба е 24 години, а при постъпване на лечение - 35 години.

Достъпността до субстанцията MDMA също продължава да е висока. Наличието ѝ под формата на таблетки остава тревожна. Средното съдържание на наркотичното вещество в тях е по-високо отколкото в миналото. Конфискацията на таблетки MDMA е спаднала от 6,8 млн. през 2017 г., на 4,7 млн. през 2018 г. Конфискацията на прах MDMA обаче, скача от 1,7 т. през 2017 г. на 2,2 т. през 2018 г. Отново Турция е с най-голямо количество иззети таблетки - 8 млн., което надвишава общото количество конфискувано в Европейския съюз.



### **Новите психоактивни вещества се превръщат в по-траен проблем**

Новите психоактивни вещества принадлежат към широк кръг групи наркотици и това е причината те да не подлежат на контрол от международното законодателство в тази област. Това са стимулантите, синтетичните канабиноиди, бензодиазепини, опиоиди, халюциногени и дисоциативни вещества. Въпреки усилията да се налага контрол върху новите психоактивни вещества, всяка година се откриват повече от 50 такива в Европейския съюз. От

2015 година насам на пазара в ЕС се установяват приблизително 400 вече регистрирани нови ПАВ. 77% от всички конфискации в Европа, отчетени през 2018 г., съдържат синтетични канабиноиди и катинони.

Неконтролирани и нови бензодиазепини, закупвани онлайн или на конвенционалния незаконен пазар на наркотици, също будят нарастваща тревога. От последното десетилетие са открити над 20 нови бензодиазепини. Употребата на веществата етизолам и флуалпразолам са причина за отравяния и смъртни случаи, регистрирани в някои от европейските страни.

### **Случаите на свръхдоза се свързват все повече със застаряваща група, употребяващи наркотици**

Голям е броят на смъртните случаи в резултат на свръхдоза наркотици. Повечето от тях е поради употребата на опиоиди (най-вече хероин или негови метаболити) в комбинация с други вещества. През 2018 г. в Европа, включително Турция и Норвегия, смъртните случаи са 9200 – неголям спад в сравнение с 2017 г. – 9500. При възрастовата група над 50 години са нараснали над 75%. Средната възраст е достигнала 41,7 години, а 76% от починалите са мъже.

### **Необходимост от нови инструменти и иновативни стратегии за подпомагане на разширяването на предоставяното лечение от хепатит С.**

Друг основен проблем вследствие на инжекционната употреба на наркотици е този с разпространението на вирусния хепатит тип С. Националните извадки през периода 2017-2018 г. на инжекционно употребяващите наркотици сочат, че установените HCV антитела варират от 16 до 86%. Важна е профилактиката, изследването и лечението на хепатит С при лицата, приемащи наркотици инжекционно, както и откриването на хронично заразените. Това продължава да представлява предизвикателство в много държави в Европа.

### **Данни за България от Европейския доклад за наркотиците**

През последните години в България, заедно с Чехия, Нидерландия и Испания са открити лаборатории за производство на хероин от морфин. Това показва, че известни количества хероин се про-

извеждат и в Европейския съюз, включително и в нашата страна. По последни данни, в Европейския доклад за наркотиците за 2020 година, в България са регистрирани 24 смъртни случая от наркотици. Конфискуваните вещества на територията на България са: канабис - смола - 2 кг.; канабис - трева - 986 кг.; растения канабис - 108 509 кг; хероин - 1 033 кг., кокаин - 22 кг., амфетамини - 91 кг., MDMA - 5 054 таблетки (320 кг.),

Източник:

<https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13238/TD0420439BGN.pdf>

Текст: Жанет Михова

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

В рамките на три дни, между 30 септември и 2 октомври 2020 г., в Разград, се проведе 14-тата Национална конференция по проблемите на превенцията на употребата и злоупотребата с наркотични вещества.

Събитието се организира от Община Разград и Общински съвет по наркотични вещества-Разград със съдействието на Секретариата на Националния съвет по наркотични вещества и Националния център по обществено здраве и анализи. В конференцията участваха заместник-министърът на здравеопазването Светлана Йорданова и над 100 представители на общински съвети по наркотичните вещества от цялата страна и на местните власти.

Кметът на Община Разград Денчо Бояджиев изрази убеденост, че всички заинтересовани страни по проблемите на зависимостите и превенцията ще работят в партньорство, ще търсят верните решения и ще обменят добри практики и опит.

През първия ден от конференцията, Столичният превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите представи резултатите от реализирането на програмата за родители, деца и младежи на възраст между 10 и 15 години – „Кой е шефът?“. Тя е една от малкото в страната, която цели повишаване на родителските компетенции на участниците чрез работа с цялото семейство.

Друг акцент на събитието беше дистанционното прилагане на Националните програми за превенция в училищна среда. Специалистите споделиха, че



това е едно от най-големите предизвикателства за новата учебна година. В тази връзка, натрупаният през последните шест месеца опит на ПИЦ по ПН – София в реализирането на онлайн инициативи, даде ценни насоки за вече изпробваните модели на интерактивните възможности за обучения и работа с деца и младежи. Заместник-министър Светлана Йорданова оцени високо работата на Софийския ПИЦ и акцентира върху постигнатите добри резултати в условията на извънредно положение.

В програмата на конференцията бяха включени и следните теми: обучения за работа с рискови групи, представяне на превантивни подходи за работа с деца и младежи по отношение на употребата на наркотични вещества, представяне на лечебни програми и програми за психосоциална рехабилитация.

За участниците в събитието бе предвидена и културна програма – посещения в Архитектурно-историческия резерват „Абритус“, Етнографския музей и Художествена галерия „Проф. Илия Петров“.

Текст: Вилиана-Мария Николова



## ДОКЛАД НА ESPAD ЗА 2019 Г.

Излезе последният доклад на Европейския училищен изследователски проект за алкохол и други наркотици (ESPAD). В него взеха участие 99 647 ученици от 35 държави в Европа. Докладът представя резултатите от седмата вълна от събиране на данни, проведена през пролетта и есента на 2019 г. Тя дава изчерпателна картина за настоящата ситуация сред европейските млади хора по отношение на употребата на цигари, алкохол, незаконни наркотици, инхаланти, нови психоактивни вещества и фармацевтични продукти, но също така и прозрения за хазарта, използването на социалните медии и игрите. Докладът също така представя общ преглед на тенденциите през периода 1995-2019.

Целите на проекта на ESPAD са: да се осигури достъп до сравними данни за употребата на психоактивни вещества сред европейските ученици; да се включат колкото е възможно повече европейски страни; да се проследят тенденциите във всяка от отделните страни, групи държави, Европа; да служи като основа за превенцията на алкохол и наркотици сред младите хора;

### Цигари

Цигарите са едно от най-лесно достъпните вещества. Около 60% от респондентите на ESPAD съобщават, че би било „доста лесно или много лесно“ за тях да се доберат до цигари, ако искат. Средно 41% някога са пушили цигари: от 15% в Исландия до 58% в Словакия, а 20% са употребявали цигари през последните 30 дни. Като цяло 10% от учениците на ESPAD са пушили цигари всеки ден през последните 30 дни. Подобни тенденции се наблюдават и при ежедневна употреба на цигари и ранна ежедневна употреба.

### Е - Цигари

Употребата на електронни цигари през живота варира между 18% в Сърбия и 65% в Литва, като средният процент за страните от ESPAD е 40%. В 9 от 35-те страни на ESPAD повече от половината от учениците поне веднъж са опитвали електронни цигари - предимно в източната част на Европа.

Средно 1 на 7 ученици (14%) съобщава, че е използвал електронни цигари през последните 30 дни; най-висок е процентът в Монако (41%), най-нисък в Сърбия (5,4%) Налице са различия между половете: средният процент за момчетата (16%) е по-висок от тази за момичетата (11%).



Повече от 1 на 10 ученици от ESPAD (11%) са опитвали електронни цигари на възраст 13 години или по-млади - от 4.3% в Черна гора и 4.4% в Сърбия. Средно 1,7% от учениците са започнали да използват електронни цигари ежедневно на възраст 13 години или по-млади. Най-високи нива на ежедневна употреба са открити в Косово (3,2%), Кипър (3,1%), Словакия и Украйна (2,8%), Литва (2,7%) и България (2,5%).

Ако от една страна разпространението на тютюнопушенето сред подрастващите показва тенденция на намаляване, от друга страна, разширяването на алтернативните възможности за пушене представят нов сценарий на прием на никотин.

### Алкохол

Във всички страни на ESPAD, с изключение на Косово (29%) и Исландия (37%), повече от половината от учениците съобщават, че са консумирали алкохол поне веднъж през живота си. 47% от учениците в страните от ESPAD съобщават за употреба на алкохол през последните 30 дни. През последните 30 дни средно 13% от респондентите на ESPAD съобщават, че са били в нетрезво състояние.

Сред всички ученици, употребявали алкохол, алкохол се консумира средно 5-6 пъти през последните 30 дни. В повечето страни момчетата, които пият, го правят по-често от момичетата. България е на осмо място по тежко епизодично пиене от 35 европейски страни.

### Употреба на наркотици

19 % от момчетата и 14 % от момичетата поне веднъж в живота си са употребявали някакво наркотично вещество. Канабисът е най-употребяваното наркотично вещество. Около 5.0 % от учениците в Европа са употребявали поне веднъж в живота си наркотично вещество различно от ка-



набис. Разпространението на употребата на метамфетамини, крех, хероин и GHB е по-ниско в сравнение с останалите незаконни наркотици (средно около 1.0 %)

Канабисът е наркотичното вещество, с което учениците се снабдяват най-лесно. Близко 1/3 от ESPAD учениците (32 %) определят набавянето на канабис като лесно. Канабисът е най-употребяваното наркотично вещество, но със съществени различия между отделните страни. Употребата на канабис остава стабилна спрямо предишните проучвания (16 % средно през 2019 г.). Разпространението на настоящата употреба (през последния месец) на канабис остава стабилна (6.6 % през 2015 г. и 7.1 % през 2019 г.). Значително увеличение на нивото на употреба се наблюдава в 6 страни, а значително намаление - в България (7.1%) и Франция.

Средно около 1-2% от учениците са употребявали някое наркотично вещество различно от канабис. Общо разпространението на употребата на наркотични вещества различни от канабис сред учениците достига до 5%. Най-употребяваните от учениците наркотични вещества, различни от канабис, са екстази, LSD (други халюциногени), кокаин и амфетамини.

## Други вещества

### Инхаланти и фармацевтични продукти

Както средно, така и в по-голямата част от страните от ESPAD, момчетата са по-склонни от момчетата да опитат фармацевтични продукти за немедицински цели. Употребата на инхаланти поне веднъж някога в живота сред учениците е 7.2 %, с големи различия между отделните страни (от 0.5 % в Косово до 16 % в Латвия).

### Хазарт

Повишените възможности за хазарт в резултат на прогресивната либерализация на хазартния сектор в много страни през последните няколко десетилетия, съчетана с широк достъп до нови форми на хазарт в Интернет, поражда загриженост относно участието на подрастващите в хазартни игри: резултатите от ESPAD 2019 показват, че 22% от юношите в Европа съобщават за хазарт срещу пари в поне една игра през последните 12 месеца.

## Социални медии и гейминг

Прави впечатление, че в някои страни над 10% от учениците съобщават, че не са използвали социални медии в обикновен учебен ден (като Косово, Грузия, България, Кипър, Северна Македония и Словакия), както и в типичен неучебен ден (Косово, Грузия и България). Когато се разглеждат неучебните дни, момчетата са малко по-склонни от момчетата да прекарват повече време в социалните медии.

Въпреки че разликите в страните са значителни, геймингът все още е свързан с пола, тъй като в повечето страни момчетата отделят повече време от момчетата за игри в интернет, както в учебни, така и в неучебни дни. Резултатите, базирани на скрининговия инструмент за открояване на високо ниво на проблеми, показват лична преценка за по-висок риск от проблеми, при използването на социалните медии (средно 46%), отколкото при игрите (21%).

Източник:

[https://ncpha.government.bg/images/\\_\\_\\_NCPHA/\\_\\_\\_News/2020/ESPAD-Report-2019\\_2020\\_BG.pdf](https://ncpha.government.bg/images/___NCPHA/___News/2020/ESPAD-Report-2019_2020_BG.pdf)

Текст: Геновева Димитрова

## ЛЯТНА АКАДЕМИЯ „ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ“ С ВТОРО ИЗДАНИЕ

За втора поредна година се проведе лятната академия „Избирам себе си“ на Детски консултативен център към ПИЦ по ПН-София. Програмата е посветена на профилактиката на употребата на психоактивни вещества и превенцията на рисково поведение при подрастващите.

Тазгодишната програма на Академията обхваща две групи ученици и се проведе в рамките на месец юли. Част от дейностите включиха посещение на Националната галерия „Квадрат 500“ и „изследователска“ разходка в Университетската ботаническа градина. През откривателското учене, експерименти, ролеви игри и много предизвикателства децата „тренираха“ критично мислене, разкриха капацитета си за самостоятелност, разшириха своята мотивация и уверено поведение, откриха нови приятели. Както винаги, всички дейности бяха напълно безплатни и в подкрепа на родителите.

Ваканцията е най-весела когато децата са в ком-



панията на своите връстници и общуват свободно. Затова инициативата събра заедно младежи на възраст между 10 и 14 години, които се забавляваха през готвене на рецепти, творчески задачи, игри на открито, екипно пазаруване и много други.

Инициативата се подготви и реализира от психолозите на ПИЦ - Миглена Петкова и Геновева Димитрова, заедно с гост-психолога Анета Пиперова. Обратната връзка от родителите на децата мотивира екипа да работи за утвърждаването на формата като добра практика в областта на превенцията. Заедно с всички останали дейности на Столичния център, с радост можем да обобщим, че лятото на 2020 г. бе посветено на децата!

Текст: Вилиана-Мария Николова, Миглена Петкова

### **ОНЛАЙН ГРУПА „СВОБОДА И СМИСЪЛ“ – СЪВРЕМЕНЕН МОДЕЛ ЗА СПОДЕЛЯНЕ И ВЗАИМОПОМОЩ**

В отговор на кризата с COVID 19, Столичният ПИЦ създава онлайн група за споделяне „Свобода и смисъл“.

„Това е свободно пространство за дискусии по избрани от участниците теми. Всеки има възможност да дава обратна връзка през Аз - посланието. Групата е отворена за присъединяване на нови участници. Срещите са регулярни и в края на всяка, групата определя тема за следващата дискусия. Членовете ѝ спазват конфиденциалност и етични правила“, коментира Виктория Казакова – ръководител на инициативата.

Онлайн групата стартира по време на извънредното положение като възможност младежите да

дискутират важни за тях въпроси като: Каква е моята реална самооценка? Как се постигат отношения на доверие и уважение? Как да помогнем на приятел, който употребява психоактивни вещества?...

Изслушвайки различните гледни точки участниците „тренират“ своята толерантност към нестандартните възгледи, провокират креативното си мислене и аналитични разсъждения. Изследват собственото си функциониране в социалната среда и придобиват увереност.



#### **Как започва всичко?**

През учебната 2019/2020 към ПИЦ по ПН – София се реализира обучителен семинар по зависимости. Той е част от дългогодишната програма „Индикативна превенция за ученици, студенти и младежи, експериментиращи или употребяващи ПАВ“. Целта е приобщаване на повече млади хора към каузата на Центъра. Участниците са студенти по психология в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. По тяхна инициатива се създава и Фейсбук групата: „Как да станеш Свръхчовек“ – онлайн пространство за споделяне на мисли, статии, картини, музика, филми.

Възможностите на интерактивните взаимоотношения се доразвиват в групата за дискусии „Свобода и Смисъл“ към ПИЦ по ПН - София. Започнала онлайн, тя се утвърждава като съвременен модел за споделяне и взаимопомощ между младежи с различни нагласи и мислене, но стремеж към развиване на личността през себеизразяването.

Всеки желаещ може да се присъедини към онлайн инициативите като посети Viktoriq Kazakova или PISroPN.

Текст: Вилиана-Мария Николова



26  
ЮНИ

Международен ден срещу  
злоупотребата с наркотици  
и незаконния им трафик

## МЕЖДУНАРОДНИЯТ ДЕН ЗА БОРБА С НАРКОМАНИИТЕ СЪБРА ЗАЕДНО ДОБРОВОЛЦИ, ПСИХОЛОЗИ, ДЕЦА И РОДИТЕЛИ

По повод на Международния ден за борба с наркоманиите и наркотрафика – 26-ти юни, ПИЦ по ПН-София организира редица инициативи. Те се провеждат под надслова „По-добра осведоменост за по-добър живот“, каквото е и тазгодишното световно мото, обединяващо нациите в борбата с наркотиците. Традиционно на този ден екипът на Центъра изказва своята признателност към доброволците, които целогодишно се обучават и участват в дейностите, посветени на здравословния начин на живот без зависимости.



Тази година, въпреки извънредното положение, са привлечени и подготвени два пъти повече доброволци от изминалата, като близо 100 ученици и студенти трайно са ангажирани в програмите на общинския ПИЦ по ПН-София. Именно те образуват многобройна мрежа от „посланици“ и медиатори. „Това са младежите, които се ползват в най-голяма степен с доверието на своите връстници и влияят убедително на нагласите им спрямо експериментирането с алкохола, цигарите, наркотиците. „Връстници обучават връстници“ е ефективният модел, признат в цял свят, чрез който бариерите между „експертите“ и тийнейджърите на практика липсват и остават креативните подходи за общуване“, коментира психиатърът д-р Цветелина Петкова – директор на Столичния ПИЦ.

Екстремните преживявания като „разходка“ с каяк, езда, катерене, както и организирането на спортни



и културни мероприятия са запазената марка на Превантивно-информационния център. Те се провеждат през цялата година и допринасят за личностното развитие на младежите и усъвършенстване на социалните им умения.

На 26-ти юни, доброволците по националната програма „От връстници за връстници“ участваха в поредното изпитание на духа и тялото в Люлин планина. Там те посетиха манастира „Св. Петка“ и помогнаха за облагородяването на дворното пространство.

По същото време в уютния двор на Дневния консултативен център за деца, юноши и родители към ПИЦ София се проведе среща със студенти. Те изпробваха специалните очила за симулация, които пресъздават объркването на сетивата след консумиране на алкохол. По този нестандартен начин се засегна темата за шофирането и употребата на психоактивни вещества – актуален проблем, по който се работи заедно с партньорите от Съюза на пивоварите.

За да се отбележи 26-ти юни – един ден не стига! Затова на 27-ми инициативите на Софийския ПИЦ продължиха. 20 родители се включиха в тематичен семинар: „Съзависимост“, на Витоша. Събитието бе естествено продължение на онлайн дискусионните групи и тези за подкрепа на родителите по програмата Дневен център.

Различните публики, с които ПИЦ-София работи, са въввлечени в разнообразни дейности, част от дългосрочни програми. Услугите се осъществяват целогодишно и всяко столично училище, семейство и дете може да се включи без значение онлайн или на живо. Индивидуалните консултации, както за младежите и родителите, така и за нуждаещите се над 25 години винаги са безплатни.

Текст: Вилиана-Мария Николова



## ЕКИПЪТ НА ПИЦ ПО ПН-СОФИЯ НАГРАДИ ПОБЕДИТЕЛИТЕ В КОНКУРСА ЗА ПОЕЗИЯ "СВОБОДАТА В МЕН"

Емилия Донкова, Розмари Илиева и Ани Лилова са големите победители в конкурса „Свободата в мен!“. Емилия и нейното стихотворение „На никого“ събра 78 харесвания на страницата ни във фейсбук. Тя стана безапелационният победител и получи голямата награда – тротинетка за придвижване в градски условия. Розмари спечели два билета за Музея на илюзиите, а стихотворението ѝ „Изборът е мой“ събра 53 харесвания.

Екипът връчи и специална награда – художествен флаер-картичка с логото на ПИЦ по ПН – София в тираж от 200 броя. Тази награда отиде при Ани Лилова и творбата ѝ „Събуждам се“. Благодарим на всички участници, както и на онези, които са гласували. Вие се включихте не само в инициативата, но и показахте съпричастност към каузата ни – да живеем и да се развиваме, избирайки изкуството като алтернатива за свободното си време!

Текст: Вилиана-Мария Николова



## СЪСТЕЗАНИЕ С КАЯЦИ В ПОДКРЕПА НА КАУЗАТА ПРОТИВ ЗАВИСИМОСТИТЕ

Софийският ПИЦ отбеляза края на лятната ваканция с вълнуващо състезание по гребане на езерото в Панчарево. В надпреварата взеха участие деца между 8 и 18 години от различни столични училища, които преминаха през шестдневен обучителен тренинг. Целта на инициативата е малчуганите и тийнейджърите да прекарат повече време сред природата, да им се даде възможност да общуват пълноценно с връстниците си по време на летните дни, когато са извън училищната среда и задълженията им са много по-малко.

Текст: Вилиана-Мария Николова



**Издател:** Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите – София

**Директор и главен консултант:** д-р Цветелина Петкова

**Автори в броя:** д-р Вилиана-Мария Николова, Владимир Маринов, Геновева Димитрова, Жанет Михова, д-р Мартин Ценов, Миглена Петкова, Страхил Патарински, д-р Юри Кацаров

**Дизайн:** Миглена Петкова

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

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