



ПРОВЕДЕ СЕ 65-ТО ЗАСЕДАНИЕ НА КОМИСИЯТА
ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА - 2 СТР.

КАКВО ПИТАТ ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ - 3 СТР.

ПРОГРАМА ЗА МЕТОДИЧЕСКА ПОДКРЕПА И
СУПЕРВИЗИЯ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИ
СПЕЦИАЛИСТИ - 4 СТР.

ЕМОЦИОНАЛНИ И ДУХОВНИ КОМПОНЕНТИ НА
ТРЕЗВНОСТТА - 5 СТР.

НАДГРАЖДАНЕ НА УМЕНИЯ И ПОВИШАВАНЕ НА
ЕФЕКТИВНОСТТА НА НАЦИОНАЛНАТА
ПРОГРАМА "ОТ ВРЪСТНИЦИ ЗА ВРЪСТНИЦИ" - 6
СТР.

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА "КОДОВО ИМЕ
"ЖИВОТ" - 6 СТР.

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

СТОЛИЧНИЯТ ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ
УЧАСТВА В ТАЗГОДИШНИЯ ФЕСТИВАЛ SOFEST -
8 СТР.

ЛЯТНА АКАДЕМИЯ "ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ" 2022 - 8
СТР.



ПРОВЕДЕ СЕ 65-ТО ЗАСЕДАНИЕ НА КОМИСИЯТА ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА

Комисията по наркотичните вещества (CND) откри на 14 март 2022 г във Виена своята 65-та сесия с около 1400 участници от 128 държави, 19 междуправителствени и 72 неправителствени организации. Те се събраха онлайн и на живо, за да обсъдят възникналите проблеми с контрола и прилагането на ангажиментите на международните политики в областта на наркотиците.

По време на събитието Комисията взе редица решения и се проведеха повече от 130 съпътстващи онлайн събития. Разгледани бяха теми като достъпа до контролирани вещества за медицински и научни цели, укрепването на международното сътрудничество в областта на контрола на наркотиците, образователната превенция, основаните на доказателства политики и интервенции, включване на перспективите за пола и младежта в политиката за наркотици и адаптиране към пандемията от COVID-19.

Комисията по наркотични вещества се събира всяка година и е водещият орган за определяне на политиките в областта на наркотиците в системата на ООН. Тя отговаря за наблюдението на световната ситуация с наркотичните вещества, разработването на базирани на доказателства стратегии за техния контрол и препоръчва мерки за справяне с проблема в световен мащаб.

В деня на откриването към Председателя на Комисията се присъединиха ръководителите на Службата на ООН по наркотиците и престъпността, Световната здравна организация и Международния съвет за контрол на наркотиците с призив за осигуряване на достъп и наличност на контролирани вещества за медицински и научни цели. Подчертана беше необходимостта от устойчиво и адекватно финансиране и правителствата бяха призовани да улеснят достъпа до контролирани лекарства при спешни случаи, включително при пандемии.

Изпълнителният директор на Службата на ООН по наркотиците и престъпността (UNODC) Гада Уали, в своето встъпително слово, подчерта необходимостта от справяне с „тройната криза на конфликти, околна среда и COVID“, които увеличават въздействието на световния проблем с наркотиците.

„Хората, нуждаещи се от лечение на разстройства, свързани с употребата на наркотици, се сблъскват с нови пречки, произтичащи от ограниченията на движението и намалените ресурси; такива пречки възпрепятстват нуждаещите се от контролирани лекарства да получат облекчаване на болката“, каза тя. „В Службата на ООН по наркотиците и престъпността се ангажираме да засилим усилията си, да помагаме на хората в криза навсякъде“.

„Предотвратяването и лечението на вредите, свързани с употребата на наркотици, като същевременно се гарантира достъп до лекарства с медицинска употреба, са неотложните предизвикателства за общественото здраве“, каза генералният директор на СЗО д-р Тедрос Аданом Гебрейесус. „Тези услуги трябва да се основават на доказателства, да са с добро качество и да бъдат осъществими и достъпни, включително и в извънредни ситуации“.

В рамките на 65-та сесия Комисията по наркотични вещества разгледа и препоръките на Световната здравна организация и Международния съвет за контрол на наркотиците (INCB) за включване на шест вещества и прекурсори в списъците на международните спогодби за контрол на наркотиците.

Превод:

Миглена Петкова, психолог в ПИЦ по ПН-София
Източник:

<https://www.unodc.org/unodc/press/releases/2022/March/65th-session-of-commission-on-narcotic-drugs-discusses-implementation-of-drug-policy-commitments.html>

КАКВО ПИТАТ ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ

Националният институт за злоупотреба с drogата (NIDA) сумира най-често задаваните въпроси от тийнейджърите, свързани с наркотиците на базата на 118 000 запитвания. Ето някои от тях:

Защо хората взимат наркотици след като знаят, че са вредни?

Отговор: Всеки ден ние вземаме решения, които касаят нашето здраве. Най-честата причина за употреба на наркотици е, че те помагат на употребяващите да се справят с ежедневните трудности, служат за бягство от реалността, притъпяват болката и др.

Честата употребата на наркотици води до промени в мозъка, които правят прекратяването ѝ изключително трудно, въпреки желанието на употребяващия да спре. Причината е, че всички наркотици карат мозъка ни да отделя допамин – хормонът на щастието. В обикновени ситуации, допаминът се отделя, когато изпитваме удоволствие. Този хормон кара мозъкът ни да запомня награждаването чрез храна и секс, например и така подсилва желанието ни да търсим тези преживявания отново. Честата употреба на дадено наркотично вещество залива мозъка ни с допамин, което може да промени начина, по който мозъкът ни реагира на него.

тревожност, депресия и абстинентни симптоми (потене, повръщане, болки в тялото).

За щастие, лечението на зависимостта съществува. То противодейства на тези неприятни симптоми. Колкото по-скоро се потърси помощ, толкова по-голям е шанса за възстановяване.

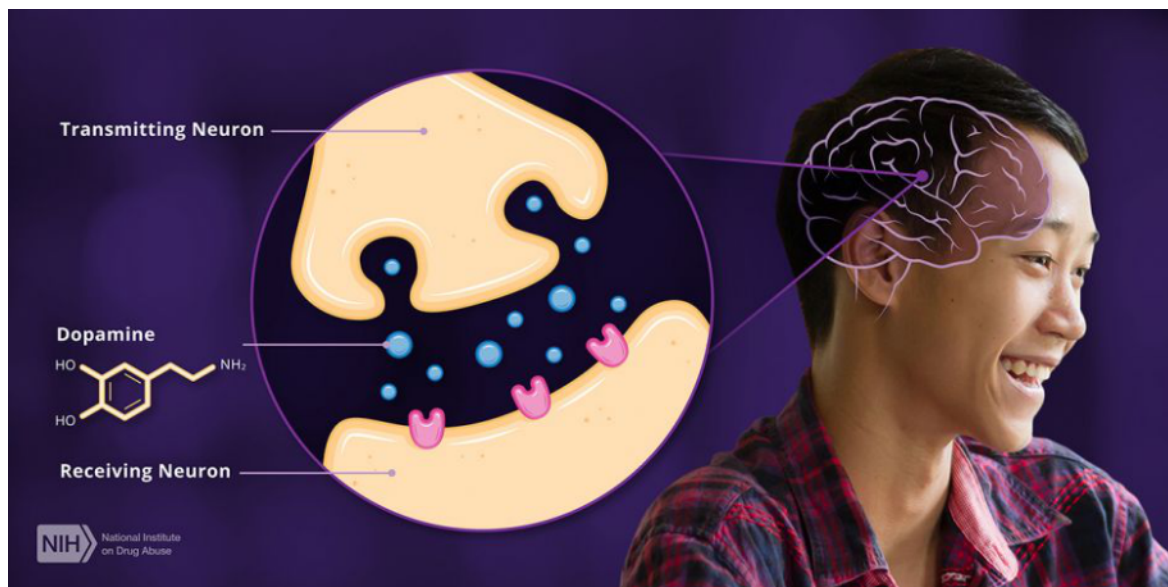
Ако вейп (vape) устройството е само с аромат, то тогава вредно ли е за здравето?

Отговор: Може да бъде опасно за здравето. Изследванията показват, че много тийнейджъри и млади хора не осъзнават, че в някои аромати е включен и никотин, а той е пристрастяващата съставка в тютюна. Също така, голяма част от вейп устройствата съдържат пропиленгликол, глицерин и изкуствени аромати, както и други съставки с неизвестни последици за здравето. Следователно, хората, които пушат вейп устройства, дори само такива с аромат са изложени на риск от вдишване и поглъщане на потенциално опасни химикали.

Последните проучвания показват, че учениците, които вече са използвали какъвто и да е вид електронна цигара към момента, в който са започнали 9-ти клас /по данни на NIDA/, са по-склонни да започнат да пушат цигари и други тютюневи изделия занапред.

Други вейп устройства, като електронни цигари например, също могат да причинят вреда. През 2020 г. хиляди хора са се разболяли и десетки са

починали от заболяване, свързано с употреба на електронни цигари и вейп устройства. E-cigarette or Vaping Use - Associated Lung Injury EVALI, което означава заболяване на белите дробове, свързано с електронна цигара или употреба на вейп. Витамин Е ацетатът, добавка в някои про-



При продължителна употреба е нужно много по-голямо количество от употребяваното вещество, за да се достигне първоначалния приятен ефект. Когато употребяващият не може да се сдобие с наркотика, той често се затваря в себе си, което автоматично може да доведе до дистрес,

дукти за вейпинг, съдържащи THC, е силно свързан с EVALI. При нагряване и вдишване, витамин Е ацетатът може да увреди белите дробове.

Пушенето на цигари или използването на вейп устройство с никотин е по-пристрастяващо?

Отговор: Никотинът под каквато и да е форма

предизвиква силно пристрастяване и мнозина, които започват да използват една форма на никотин, преминават към друга.

Проучване показва, че броят на тийнейджърите, които употребяват никотин е намалял, но остава висок. Броят на тийнейджърите, които казват, че са пушили цигари през последния месец, е намалял значително от средата на 90-те години на миналия век и сега е на или близо до най-ниското ниво, което някога е било. Тъй като и цигарите, и използването на вейп устройство с никотин са толкова пристрастяващи, е полезно да се говори с лекар, когато човек се опитва да се откаже. Добрата стратегия, разбира се, е никога да не се започва.

Ползва ли се марихуаната за медицински цели?

Отговор: Въпреки че медицинската употреба на марихуана е законна в много щати, Американската администрация по храните и лекарствата (FDA) не е определила, че растението марихуана е безопасно и ефективно за лечение на всяка болест или състояние и не го е одобрила като лекарство. Потвърдени са обаче два компонента, които могат да бъдат извлечени от марихуаната - Тетрахидроканабинол, който е отговорен за „напушването“, еуфоричния и пристрастяващ ефект от марихуаната и канабидиол, който няма същите ефекти като при тетраhydroканабинола и не води до пристрастяване.

Канабидиолът е одобрен за използване при припадъци, свързани със специфични разстройства, а лабораторно произведен тетраhydroканабинол е одобрен за подпомагане на апетита при хора със СПИН и за лечение на гадене, в следствие на химиотерапия при хора с рак. Въпреки че не се предлага в Съединените щати, комбинация от растителен THC и CBD е одобрена в множество страни за лечение на някои симптоми на множествена склероза.

Здравните институти, включително Националният институт за злоупотреба с дрогата (NIDA), продължават да подкрепят изследвания за потенциалните медицински употреби на марихуаната и нейните компоненти. Понастоящем обаче, продуктите с марихуана (включително канабидиол) се предлагат на пазара като лечение за много състояния, за които няма достатъчно или липсват доказателства за тяхната безопасност или ефективност.

Превод:

Жанет Михова, психолог в ПИЦ по ПН-София

Източник:

<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/start-conversation-10-questions-teens-ask-about-drugs-and-health#topic-9>

ПРОГРАМА ЗА МЕТОДИЧЕСКА ПОДКРЕПА И СУРВИЗИЯ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИ СПЕЦИАЛИСТИ

Настоящата програма е насочена към придобиване на дълготрайни умения на ниво „професионално развитие“ от педагогическите специалисти. Тя предлага както усъвършенстване на професионалните умения, така и достъп до по-голям набор от инструменти за работа на специалистите в училищата. Програмата е предназначена за училищата в София. Методическата подкрепа и супервизия е специализирана услуга, която не оценява работата на педагогическите специалисти.



Училището като институция поддържа глобалния педагого-образователен дискурс. В същото време всяко учебно заведение създава и собствен, специфичен дискурс: чрез начина, по който то – училището, говори за учениците и за самата институция. Тази уникална и индивидуална обогрeност влияе непосредствено върху условията, в които се намират учениците.

Целта на програмата за супервизия и методическа подкрепа е да се подпомогне процеса на придо-

биване на лични и социални умения от учениците в училищна среда. Това може да се постигне чрез мултидисциплинарна работа с педагогическите специалисти, следвайки индивидуалните особености и житейска история на всеки ученик, родител и училищен специалист. Супервизорът е външен експерт, който използва различни психотерапевтични и психоаналитични техники и подходи. По този начин супервизираните имат възможност да получат опорни точки, които да прилагат в процеса на работа с ученици и родители.

Дейността е насочена към консултиране при трудни и специфични ситуации, както и подкрепа и посредничество при разрешаването на конфликти. Цели се изграждане на модел за обективно и емоционално устойчиво професионално поведение, както и поддържане на професионалното самочувствие на специалистите.

Обхват на дейностите, свързани с оказване на методическа подкрепа и супервизия на педагогически специалисти в училищата:

Групова супервизия – може да бъде между колеги. Това предполага работа в малка група, т.е. хора от една дисциплина, която да подпомага координацията в начина на работа. Тя трябва да дава възможност за обмен на информация и опит. Да развива уменията за вземане на екипни решения; споделяне на преживявания и взаимна емоционална подкрепа. Да подпомага разпределянето на ролята и функциите в екипа, техните граници и съвместимост. Необходимо е в заявката, която се изпраща писмено, да има кратко описание на тема, област или конкретен казус за работа под супервизия. Груповата супервизия е с продължителност до 120 мин.

Индивидуална супервизия – Среща, която протича под формата на диалог между супервизора и супервизирания. Необходимо е нуждата се от индивидуална супервизия да изпрати писмена заявка с кратко описание на нуждата от супервизия – тема, област или конкретен казус.

Честотата се определя от желанието и нуждата на хората, които имат заявка за работа. Това може да е един път месечно, веднъж на два или три месеца и т.н. Ефективно е супервизията да се провежда минимум два пъти годишно.

Услугата е безплатна за училищните специалисти.

Текст: Милена Жекова, психотерапевт в ПИЦ по ПН – София

ЕМОЦИОНАЛНИ И ДУХОВНИ КОМПОНЕНТИ НА ТРЕЗВЕНОСТТА

Когато има проблем с определен вид зависимост и започне терапия, човек често пъти на въпроса как си представя трезвеността казва, че иска да спре да употребява. Истината е, че трезвеността не се ограничава до спиране на употребата на веществото - това често е пропускан, но много важен аспект от възстановителния процес.



Макар и трезвеността да е технически дефинирана като период, в който човек е спрял да приема субстанции, подхранващи зависимостта му, това също така е и състояние на ума, свързано с емоционалния, физически, духовен, понякога дори сексуален аспект от присъствието му. Да си емоционално „присъстващ“ е първата стъпка към инсайт и развитие. Така човек може да усети и изпита собствените си емоции без да бъде претоварен от тях до степен, в която да се замисли за спирането им чрез употреба на някакво вещество. Да си трезвен също означава да си „тук и сега“, при останалите, да няма криене, потайност.

Когато е в здравословна трезвеност, човек може да постигне определено ниво на вътрешен мир - това именно се нарича „духовно присъствие“ на човека. Нездравословната трезвеност от своя страна, представлява поведение, при което човек практически е трезвен, но поведението и мислите му са насочени към употребата. Възможно е дори да се „опияни“ от емоциите си, когато е изпълнен с гняв и ярост, когато не желае пълноценно да се включи и да извърви пътя на възстановяването. Възможно е и напълно да откаже околните да го-

ворят за зависимостта му - вид отричане, че някога е съществувал такъв проблем.

Както става ясно, трезвеността не бива да се оценява само по дните, месеците или годините, през които човек не е употребявал. Истинското мерило е вътре в самия човек - неговите мисли, усещания, емоции. Понякога истинското възстановяване се нарича „духовна трансформация“ - какво е отношението на човека към себе си, към другите, към Бог? Има ли истинско смирение, приемане на проблема, прошка, любов? Когато вътрешното състояние на човека го предразполага към истинска промяна, тогава наистина може да се говори за трезвеност.

Превод:

Петър Симеонов, психолог в ПИЦ по ПН-София

Източник:

The Emotional and Spiritual Components of Sobriety | Psychology Today

НАДГРАЖДАНЕ НА УМЕНИЯ И ПОВИШАВАНЕ НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА НАЦИОНАЛНАТА ПРОГРАМА "ОТ ВРЪСТНИЦИ ЗА ВРЪСТНИЦИ"

Тече вече четвърта година от създаването и реализирането на дейности по Национална програма „От връстници за връстници. Изминалият път, освен повод за равносметка, натрупване на опит и своеобразна оценка на постигнатите резултати, дава основа и възможности за надграждане на постигнатото.

Предвид интерактивния формат на програмата, в нея са предвидени и заложили множество упражнения, чиято главна цел е да въздейства емоционално върху участниците. Именно това въздействие се оказва трудно за регистриране и отработване от водещите, а то стимулира същинското, съдържателно приложение на програмата и спомага за нейната реална ефективност.

Ето защо, в процеса на работа, изкрystalизираха конкретни нужди на специалистите, отнасящи се до надграждане на техните знания и умения, свързани с водене на групов процес, сензитивност към заявките и преживяванията на участниците, както и умения за отработване на актуално възникнали теми, в синхрон с предварително определените такива, във всяко от заниманията.

Наравно с гореспоменатата необходимост се явява и тази за подкрепа, супервизия и мониториране, често заявявана в провеждани срещи по места. Колегите от Превантивно – информационните-



центрове споделят нужда от обсъждане на предизвикателства, споделяне на добри практики, отваряне на пространство за задаване на въпроси, търсене и намиране на отговори. Най-често обсъжданите от които са свързани с провокиране и поддържане мотивацията на участниците в програмата, която е в голяма степен свързана и с тази на водещите. Обмислянето и стартирането на надграждащи обучения, в посока синхронизиране на уменията на водещите по програмата с европейските и Световни стандарти за психологическа практика, би допринесло за повишаване на увереността и удовлетвореността на водещите, мотивираността на участниците, както и до подобряване на ефективността на програмата. Гореописаните тенденции ще бъдат изложени пред специалистите от ПИЦ на Националната конференция 8-10 юни в Шумен, където се надяваме да провокират съдържателни дискусии и вземане на конкретни решения. Текст: Росица Станулова и Деница Анастасова, психолози в ПИЦ по ПН-София

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА "КОДОВО ИМЕ "ЖИВОТ"

В София приключи пилотният проект за 5 клас по Националната програма за превенция употребата на психоактивни вещества за ученици от 5 до 7 клас „Кодово име „ Живот“. Психолозите, педагогическите съветници и класните ръководители от 22 софийски училища приеха присърце каузата за превенция употребата на вредни субстанции от децата в ранна тийнейджърска възраст и приложиха програмата в своите училища. В 5 поредни занятия



В часа на класа учениците дискутираха за необходимостта от правила, учиха се да зачитат и ценят емоциите на околните, преживяха ефектите от вербалната и невербална комуникация, преосмислиха ролята си в група

та и оцениха значимостта на всеки един участник в колектива, за да бъде изпълнена определена задача, решаваха казуси, разсъждаваха за ползите и вредите от електронните устройства. Над 450 деца и 180 родители бяха привлечени към каузата за активни действия в посока здравословен живот без употреба на психоактивни вещества.

Ръководителите на Програмата по места получиха подкрепа от специалистите от ПИЦ по ПН – София в няколко индивидуални и в 5 поредни супервизионни срещи по програмата. На тях бяха обсъдени затрудненията и споделени успехите по време на занятията с родители и ученици. Колегите излязоха с конкретни идеи и препоръки за подобрене на програмата.

Предстои да бъдат анализирани резултатите от проведените анкети на входа и изхода на занятията.

Текст:

Геновева Димитрова, психолог в ПИЦ по ПН-София

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

Психолози от Столичния превантивно-информационен център се включиха в Шестнадесетата национална конференция по проблемите на превенцията на употребата и злоупотребата с наркотични вещества. Събитието се проведе от 8 до 10 юни в град Шумен. Форумът се организира от общинската администрация съвместно с Общинския съвет по наркотични вещества и със съдействието на секретариата на Националния съвет по наркотични вещества (НСНВ) и Националния център по общественото здраве и анализи.

В конференцията взеха участие представители на

КОДОВОИМЕЖИВОТ

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА
ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Министерството на здравеопазването, Националният съвет по наркотични вещества, Националният център по общественото здраве и анализи, Националният фокусен център за наркотици и наркомании.

Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите към Столична община участва в конференцията с представяне на добри практики в сферата на индикативната и селективната превенция; предизвикателствата в условия на пандемия; трудностите и възможностите при прилагането на Националните програми за превенция на употребата на психоактивни вещества в



училищна среда.

На конференцията бяха представени различни подходи за работа с деца и младежи по въпросите на превенцията, употребата и злоупотребата с наркотични вещества, програми за психосоциална рехабилитация, възможности за лечение на лица под 18 години. Бе представена информация за ефектите и последиците от употребата на диазотен оксид (райски газ), както и конкретните регулаторни мерки, които някои страни, участници в Реитокс - европейската информационна мрежа за наркотици и наркомании, са предприели в сферата на превенцията, достъпността и разпространението на употребата на райски газ на европейско ниво. В тридневната програма на форума се проведе и обучения за новоназначени експерти в превантивно-информационните центрове.

Текст:

д-р Вилиана-Мария Николова, ПИЦ по ПН-София

СТОЛИЧНИЯТ ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ УЧАСТВА В ТАЗГОДИШНИЯ ФЕСТИВАЛ SOFEST

Превантивният център по проблемите на наркоманиите (ПИЦ по ПН) и Съюз на пивоварите в България се обединиха под мотото „КОД: Отговорни заедно“, за да се включат във фестивала SoFest и да предоставят на всички присъстващи забавни, полезни и образователни дейности.

В творческите работилници по време на фестивала се състояха арт ателие за младежи – САМОличности - рисуване на маски в търсене на истинското ми Аз; рисуване върху тениски,

подкрепяща идентичността – Това, което не знаеш за мен! и рисуване на текстилни торбички и работа с рециклируеми материали под мотото Избирам себе си.

Фестивалът се проведе в Кино Кабана и продължи от 17 до 19 юни. В него се включиха доброволци, младежи, родители и деца, подкрепящи каузата за здравословен начин на живот. Приятелите на Центъра в лицето на група „Звездолет“ и група „Отвеяни от вятъра“ забавляваха публиката с авторска музика и известни кавъри. Доброволци от Национално музикално училище „Любомир Пипков“ впечатлиха гостите с народни песни поднесени в модерен аранжирмент.

Текст:

д-р Вилиана-Мария Николова, ПИЦ по ПН-София



ЛЯТНА АКАДЕМИЯ "ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ" 2022

За поредна година традицията продължава и ПИЦ по ПН-София провежда Лятна академия „Избирам себе си“. Ваканцията е времето, в което тийнейджърите, освободени от основните си училищни задължения, могат да се забавляват в Дневния център за деца, юноши и родители, да създават нови приятелства и да развиват личностовите си качества в неформална обстановка. Беше проведен и открит урок със световния шампион по тай-чи Петър Драгоев и посещение на НГ "Квадрат 500"

Текст: д-р Вилиана-Мария Николова, ПИЦ по ПН-София

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, Геновева Димитрова, Деница Анастасова, Жанет Михова, Миглена Петкова, Милена Жекова, Петър Симеонов, Росица Станулова

Редактори в броя: д-р Вилиана-Мария Николова, Геновева Димитрова, Миглена Петкова

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: Моля, посете нашия уебсайт: www.sofiamca.org