



ПИЦ ПО ПН
СОФИЯ

Превантивно-информационен център по
проблемите на наркоманиите - София

бюлетин

ISSN 2367-7430

Декември 2022 **Брой 2 (15)**



Весела Коледа и честита Нова 2023 година!

ШОФИРАНЕ СЛЕД УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ-
ЗАКОНОВИ ТЪЛКУВАНИЯ И ПРОБЛЕМИ В
ПРАКТИКАТА - 2 СТР.

АРТТЕРАПИЯ ПОД МОТОТО "ИЗКУСТВОТО КАТО
АЛТЕРНАТИВА" - 3 СТР.

ФЕСТИВАЛ MY SOFIA. YOUTH WITH CAUSES -
4 СТР.

"ВСИЧКИ ЗАЕДНО" - 5 СТР.

ИНФОРМАЦИОННИ КАМПАНИИ ЗА РИСКОВЕТЕ
ОТ УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ, МАРИХУАНА И
РАЙСКИ ГАЗ - 5 СТР.

"КОДОВО ИМЕ "ЖИВОТ" - ОБУЧЕНИЯ - 6 СТР.

СТОЛИЧНИЯТ ПРЕВАНТИВНО-
ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ
НА НАРКОМАНИИТЕ ПРОВЕДЕ РАБОТНА СРЕЩА
ЗА ДИРЕКТОРИ И УЧИЛИЩНИ ПСИХОЛОЗИ -
7 СТР.

МЯСТОТО НА ТЕХНОЛОГИЯТА В ЛЕЧЕНИЕТО НА
ЗАВИСИМОСТИ - 8 СТР.

ЗИМНИ КРЕАТИВНИ ДЕЙНОСТИ - 9 СТР.

МИТОВЕ И РЕАЛНОСТ ЗА НАРГИЛЕТО - 9 СТР.
КАК ДА НАМАЛИМ АЛКОХОЛА И ТОВА ДА НОСИ
УДОВЛЕТВОРЕНОСТ? - 10 СТР.

ШОФИРАНЕ СЛЕД УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ - ЗАКОНОВИ ТЪЛКОВАНИЯ И ПРОБЛЕМИ В ПРАКТИКАТА

Най-честите престъпления през 2022 г. са по чл. 343 б от Наказателния кодекс (НК) и са свързани с шофиране след употреба на наркотици.

Между шофиране след употреба на наркотици и шофиране под въздействието им има съдържателна разлика. При шофирането след употреба на наркотици е по-скоро нормално да не са налице никакви противопоказания за управление на моторно превозно средство (МПС), какъвто смисъл влагат и повечето млади хора. Точно обратното е при шофиране под въздействие на наркотици. В нашето наказателно право е възприета политика за нулева толерантност при шофиране след употреба на наркотици, за разлика от алкохолната употреба, където по тълкувателен път съдебната практика е утвърдила възприемането на квалифициращия признак „пияно състояние“ при наличие на над 0,5 промила алкохол в кръвта на водача на МПС. За сравнение, при установяване на употреба на наркотични вещества или техни аналози все още такъв „качествен“ показател не е дефиниран от науката.

ТОВА ОЗНАЧАВА: ДОРИ ЛИЦЕТО ДА НЕ Е ПОД ПРЯКО ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА НАРКОТИЦИ, ШОФИРАНЕТО СЛЕД УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ, СПОРЕД НАШИЯТ ЗАКОН Е ПРЕСТЪПЛЕНИЕ.

Към 2022 г. не съществува начин, по който да се установи дали лицето е под пряко въздействие на наркотици или не.

КОИ СА ЗАБРАНЕНИТЕ ВЕЩЕСТВА?

Разделени по списък в три групи:

-Списък I (растения и вещества с висока степен на риск за общественото здраве поради вредния ефект от злоупотребата с тях, забранени за приложение в хуманната и ветеринарната медицина);

-Високо рискови, сред които се включват амфетамин; дезоморфин; етиламфетамин; кокаин; продукти с активно вещество ТНС (коноп; марихуана; хашиш и т.н.); метамфетамини; опиуми; хероин; хидроксифентанили, продукти с активно вещество метилендиоксиметамфетамин (MDMA, екстази и т.н.) и др.

-Списък II (вещества с висока степен на риск, намиращи приложение в хуманната и ветеринар-



ната медицина) на Наредбата за реда за класифициране на растенията и веществата като наркотични към ЗКНВП; включват метадон; кодеин; кетамин, трамадал, морфин и др.

-Списък III (рискови вещества) на Наредбата за реда за класифициране на растенията и веществата като наркотични към ЗКНВП. Рискови, сред които се включват бромазепани; бутандиоли; кетамин; бензодиазепини - диазепам, клоназепам, лоразепам, осазепам; барбитурати, трамадол и др.

Изписаните с рецепта по лекарско предписание винаги се използват след предупреждение да не се шофира или работи с тежки машини.

С КАКВО ОПРЕДЕЛЯМЕ НАЛИЧНИТЕ ВЕЩЕСТВА?

В нашата страна проверка се извършва с Drugtest 3009 или Drugtest 5000. Ако проверяваният откаже или има други съображения се издава талон за медицинско изследване. В него се указва кое медицинско заведение може да извърши медицинското изследване. По описание на кратката характеристика на продукта са дадени данните за присъствие на вещества в организма ни, както следва:

- Канабиноиди (марихуана, канабис) - до 14 часа (зависимост и от настройката на чувствителността в анализатора);
- Бензодиазепини - до 72 часа (зависи от вида на приетия медикамент).
- Амфетамини - до 72 часа;
- Метамфетамини - до 72 часа;
- Екстази - до 48 часа;
- Опиати (хероин, морфин) - до 21 часа;
- Кодеин - до 12 часа;
- Кокаин - до 60 часа;
- Метадон - до 24 часа;

КЪДЕ СЕ ВЗИМА КРЪВНА ПРОБА?

По-надеждният начин е чрез химико-токсикологично изследване. Съобразно реда за устано-

вяването, то се извършва в спешните отделения на многопрофилните лечебни заведения за болнична помощ и във филиалите на центровете за спешна медицинска помощ (ЦСМП), които се намират извън областните градове, както и в лечебните заведения, в които лицата са транспортирани за оказване на медицинска помощ или са настанени за лечение. В София изследването се извършва в две лечебни заведения - УМБАЛ „Св. Анна“ (Окръжна болница) и Военномедицинска академия (ВМА).

КАКВО КАЗВА ЗАКОНЪТ? КАКВА Е ПРАКТИКАТА В ДЪРЖАВИТЕ В ЕВРОПА?

В ал. 3 на чл. 343б НК не е налице изискване наличието на наркотично вещество да е установено в кръвта на водача, но от друга страна чл. 21 от Наредбата въвежда изискване за изследване на едната от представените проби кръв, а в чл. 23 от Наредбата е залегнало изискване употребата на наркотични вещества в кръвта на водача да е установена след анализ на пробите кръв и урина. За адекватен правен анализ трябва да се потърси помощта на адвоката по наказателно право.

Различните държави в Европа са възприели различен подход при решаване на проблема с шофиране след употреба на наркотични вещества. България, заедно с Франция, Италия, Литва, Латвия, Полша, Португалия, Румъния, Словения, Швеция попада в групата на страните, възприели „пълнен нулев толеранс“, доколкото в диспозицията на чл. 343б, ал. 3 Наказателния кодекс (НК) не е залегнало изискване от обективна страна да се установи повлияване на водача от наркотичното вещество. Т.е. е необходимо единствено да се установи употреба на наркотично вещество от водача на МПС.

В страни като Австрия, Хърватия, Кипър, Унгария, Малта и Холандия се прилага т. нар. подход „повлияване/въздействие“ (impairment), който се характеризира с това, че за съставомерността на управлението на МПС след употреба на наркотични вещества е необходимо да се докаже освен употреба и повлияване на водача от наркотичното вещество. Изследването на повлияване (въздействие) изисква специално подготвени специалисти за оценка на субективни показатели, както и комплексно разглеждане на лабораторни резултати (изследване на кръв) с оценка на въздействие.

Налице е и разновидност на нулевия толеранс

„нулев толеранс с гранични стойности“ (per se legislation), при която са фиксирани числени стойности (границы) за отделните наркотични вещества и/или техни метаболити в кръвта с определен от закона минимум, установяването на който е предпоставка за съставомерност на деянието.

За да не се налага тълкование на Закона – шофирайте БЕЗ наркотични вещества. За повече информация относно въздействието им и рисковете при употребата им можете да се обръщате към специалистите на Столичния превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите.

Текст:

Д-р Цветелина Петкова, директор на ПИЦ по ПН - София

АРТТЕРАПИЯ ПОД МОТОТО "ИЗКУСТВОТО КАТО АЛТЕРНАТИВА"

През месец ноември ПИЦ по ПН - София стартира нова услуга - Арттерапия под мотото „Изкуството като алтернатива“. Тя е по идея на психолога Виктория Казакова и се реализира под формата на групова работа с ученици. Заявяването на услугата и избора на тема е по преценка на училищните психолози от съответните училища, спрямо очакванията и нуждите на групите. Арттерапията се осъществява в три последователни срещи, които се провеждат в Дневния консултативен център за деца, юноши и родители към Столичния център. Техниките за работа са:

- „Разкрий вътрешния си потенциал“ – рисуване с пръсти с цел разкриване на собствения вътрешен свят, чувства и емоции.

- „Да работим заедно“ – рисуване на картини, които



трябва да образуват една обща композиция. Ключова е идеята за човека като част от цялото.

– „Проекция“ – създаване на скулптура, олицетворяваща твореца си. Съпоставка на собствената представа за себе си с тази на околните.

Арт техниките целят да обхванат основни психологични аспекти с ключово значение за тийнейджърите.

Текст:

Венета Николчова, ПР в ПИЦ по ПН-София



помощта на психотерапевта Милена Жекова. Програмата завърши с арт работилница „Избирам себе си“ за изразяване на идентичността. Тя беше предназначена за най-малките посетители на фестивала, за които се погрижиха психолозите Миглена Петкова и Велислава Цанкова.

Екипът на ПИЦ по ПН – София предостави на гостите на фестивала и възможността „на трезва глава“ да видят как изглежда светът след употреба на алкохол или марихуана, носейки специални очила за симулация на въздействието от тези вещества.

Текст:

Венета Николчова, ПР в ПИЦ по ПН-София

ФЕСТИВАЛ MY SOFIA. YOUTH WITH CAUSES

На 12, 13 и 14 август Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите (ПИЦ по ПН – София) взе участие във фестивала My Sofia. Youth With Causes, организиран от Столична община – Дирекция „Спорт и младежки дейности“ по повод Европейската година на младежта и 12 август – Международен ден на младите хора. Събитието се състоя в близост до езерото Панчарево в новооткритото пространство Agora.

Столичният ПИЦ по ПН се включи във фестивала с различни арт ателиета, целящи повишаване на информираността по проблемите, свързани с употребата на наркотици, алкохол, хазарт и промяна на нагласите в посока утвърждаване на балансиран и здравословен начин на живот.

В първия ден от събитието, екипът на Центъра в лицето на психолога Виктория Казакова реализира арт работилница „Живот. Образ. Роли“ за рисуване и декориране на маски тип домино. На 13.08 посетителите оставиха своите послания на тема „Моята планета“ върху текстилни торбички с



"ВСИЧКИ ЗАЕДНО"

На изнесено събитие в гр. Китен от 11 до 15 юли за първи път се работи едновременно с две целеви групи - ученици 8–11 клас и училищни специалисти (учители, класни ръководители, психолози, педагогически съветници) по Националната програма "От връстници за връстници". Младежите доброволци от три училища представиха петте занятия за 8, 9, 10 и 11 клас практическа част по програмата, а училищните специалисти наблюдаваха тяхната работа. Под мотото „Всички заедно“ събитието обедини обучение в трети етап от НП "От връстници за връстници" на училищни специалисти, Лятна академия и тренинг на доброволци.

Текст:

Милена Жекова, психотерапевт в ПИЦ по ПН – София



ИНФОРМАЦИОННИ КАМПАНИИ ЗА РИСКОВЕТЕ ОТ УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ, МАРИХУАНА И РАЙСКИ ГАЗ

През 2022 г. Столичният превантивен център по проблемите на наркоманиите реализира две информационни кампании, чиято цел е да се стимулира диалог и да се повишава нивото на осведоменост на целевите групи чрез достоверна и актуална информация. Първата кампания поставя на дневен ред негативните ефекти от употребата на алкохол и марихуана, а втората – рисковете от злоупотреба с райски газ.

През месец февруари стартира кампанията за вредите от алкохол и марихуана и рисковете при шофиране под въздействието на тези вещества. За



нея се използват специални очила, които симулират ефектите от двете психоактивни вещества. Инициативата е насочена към пълнолетни младежи и бъдещи шофьори. Целта е участниците сами да се убедят как употребата на алкохол или марихуана променя нормалните преценки и координация. Ентузиастите преодоляват различни препятствия, използвайки нестандартните очила и споделят преживяното. След интерактивната демонстрация, психолозите на Столичния превантивен център запознават присъстващите с негативните ефекти от употребата на психоактивни вещества и отговарят на въпроси по темата.

Огромният интерес към инициативата предполага разширяване на обхвата на заинтересованите страни, ангажирани с нея. След първоначалните партньори в лицето на Съюза на пивоварите в България и Центъра за обучение по първа помощ на Български червен кръст, кампанията привлече вниманието на училищни специалисти от столични школа. Те се включиха в демонстрациите и дискусиите с групи от ученици в 11-ти и 12-ти клас, провокирани от актуалността на темата за рисковете от употреба на „модерни“ и нови наркотици и нестандартния подход с демо очилата. Кампанията обхвана още и студенти по психология, които намират инициативата за креативна и полезна, даваща възможност за среща с експерти по превенция на употребата на психоактивните вещества.

След първоначалната вълна от медийни публикации, интервюта и телевизионни предавания, популяризиращи кампанията на ПИЦ, през месец ноември тя стартира и на терен в столичния район „Надежда“. Заедно с Местната комисия за борба с противообществените прояви на малолетни и

непълнолетни район "Надежда", в продължение на месец, кампанията се реализира в четири училища в областта и обхваща над 220 ученици от 11-ти и 12-ти клас. Проведе се и за родители и посетители на Северния парк под формата на демонстрации на открито и безплатни консултации с психолозите от Превантивния център.



Зачестилите случаи на пътнотранспортни произшествия с шофьори, употребили наркотици, както и повишения брой заявки към психолозите на ПИЦ от страна на софийските училища за провеждане на информационно-дискусионни срещи с ученици на тема - негативните ефекти от снус, райски газ, марихуана, алкохол, цигари и др., обуславят необходимостта от навременна, актуална и достоверна информация по наболелите проблеми. В отговор на потребностите на общността и оценката на риска Превантивният център провежда още една информационна кампания - „Не на шега за употребата на райски газ“. Лесният достъп на младежите до веществото, познато още като диазотен оксид и митовите, че ефектите от употребата му са краткотрайни и безопасни предизвикват загриженост сред лекари, психолози, учители, родители.

Кампанията за по-добра осведоменост на обществеността относно рисковете при злоупотреба с



райски газ стартира в началото на новата учебна година. Интересът към нея е изключително висок, тъй като тя засяга не само ефектите, които оказва веществото върху организма и дългосрочните последици за здравето, но и подходите за превенция на употребата и злоупотребата с диазотен оксид от юношите.

Информационните кампании на Столичния ПИЦ по ПН са дългосрочни и взаимно допълващи се. Разчитат на устойчивото партньорство, за да достигат до конкретните и специфични целеви групи. Подчинени са на цялостен комуникационен процес - информираност, доверие и компетентен диалог. Те ще продължат да се реализират чрез послания, базирани на факти и анализи, използвайки надграждащи съобщения – адаптивни към динамично променящата се среда. Перспективата предполага креативни подходи, видимост, разбиране и подкрепа за по-добра осведоменост относно ефектите и рисковете от употребата на психоактивни вещества.

Текст:

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

"КОДОВО ИМЕ "ЖИВОТ" - ОБУЧЕНИЯ

В изпълнение на плана за действие към Националната стратегия за борба с наркотиците 2020 – 2024 г. и стратегическа цел 1. Ограничаване на търсенето на наркотични вещества, задача 1.1. Разработване и прилагане на превантивни програми за деца и млади хора базирани на добри европейски практики и подзадача 1.1.1. Въвеждане на национална превантивна програма 5-7 клас се



проведоха редица обучения на специалисти от столични училища.

Едно от тях се осъществи през месец юни в град Китен и беше насочено към педагогическите кадри, които вече прилагат Националната програма за превенция на употребата на психоактивни вещества "Кодово име "Живот". Обучението обхващаше материала предназначен за преподаване в шести клас. През месец ноември се проведеха още две надграждащи практически обучения. Всички участници получиха сертификати от ПИЦ по ПН-София.

В обратната връзка към екипа участниците споделиха, че най-ценни за тях са били ролевите игри, стратегиите, практическия опит и конкретните идеи, структурирания и добре поднесен материал, както и поставянето им в различни роли и ситуации. Определят го като „едно различно обучение“.

В дните на тренингите има много креативност, споделяне на опит и добри практики. Училищните специалисти коментираха още, че се чувстват готови и силно мотивирани за работа през новата учебна година. Обученията са организирани от ПИЦ по ПН – София и водещи са Миглена Петкова, Геновева Димитрова, Велислава Цанкова и Жанет Михова. Екипът благодари за доверието, ентузиазма, мотивацията и активната работа на всички участници.

Текст:

Миглена Петкова, психолог в ПИЦ по ПН-София

СТОЛИЧНИЯТ ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ ПРОВЕДЕ РАБОТНА СРЕЩА ЗА ДИРЕКТОРИ И УЧИЛИЩНИ ПСИХОЛОЗИ

На 11-ти октомври Столичният превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите проведе работна среща на тема: „Национални програми за превенция на употребата на психоактивни вещества (ПАВ) в училищна среда – ефективност, перспективи и добри практики“. Събитието уважиха директори, заместник директори, педагогически съветници, училищни специалисти и психолози от 60 столични школа. Фокусът на срещата бяха двете Национални програми за универсална превенция на употребата на ПАВ в прогимназиален и гимназиален етап. Те бяха представени в контекста на актуалната обстановка в страната относно употребата на тютюневи изделия, марихуана, алкохол, райски газ, енергийни напитки и др. от подрастващите. Акцентира се върху обективната необходимост от прилагането на двете програми като част от ангажиментите на институциите по прилагането на Националната стратегия за борба с наркотиците 2020 – 2024 г.

Събитието беше открито от директора на Столичния превантивен център д-р Цветелина Петкова. В обръщението си към присъстващите тя подчерта значението на партньорството в процеса на превантивните дейности относно ограничаването на употребата на психоактивни вещества от юношите.

На работната среща бяха представени напредъка, предизвикателствата и перспективите пред прилагането на Националната програма за 5 – 7 клас: „Пилотният проект по „Кодово име „Живот“ обхваща 22 столични училища, над 450 ученици и 180 родители“, коментира психологът Миглена Петкова, автор на програмата. Тя подчерта, че обученията на специалисти по нея продължават, а екипът на програмата е отворен за подкрепящи срещи за вече прилагащите я в школата.

73 училищни специалисти от 56 Софийски училища са готови да стартират програмата „От връстници за връстници“ (8 – 11 клас), стана ясно на работната среща. Представените добри практики включваха дългогодишното сътрудничество на



ПИЦ по ПН – София с Национална финансово-стопанска гимназия с директор г-жа Мая Гешева, както и реализираните доброволчески дейности през учебната 2021/2022 г. на активните доброволци от 117 СУ „Св. св. Кирил и Методий“ с директор – г-жа Янка Цекова.

Във втората част от срещата бяха представени част от услугите на ПИЦ по ПН - София, селектирани конкретно за потребностите на директорите и училищните специалисти. Акцентираща се върху работата на психолозите не само с учениците, но и с техните родители. „Възможността от пряко сътрудничество между експертите на Центъра и училищните психолози ще има изключително благоприятен ефект върху учениците и техните семейства и ще помогне при казуси, засягащи рисковото поведение на подрастващите свързано с експериментирание или употреба на психоактивни вещества или хазартна зависимост“, сподели психологът Виктория Казакова, която е и съавтор на Националната програма „От връстници за връстници“.

Срещата завърши с дискусия по поставените теми, които откриха поле за коментари и въпроси, провокирани от актуалността на проблематиката и предложените възможности за оптимизиране на отношенията институция-ученик-родител. Именно по-доброто сътрудничество между заинтересованите страни е ключът към ефективната превенция на подрастващите и здравата среда за развитие.

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

МЯСТОТО НА ТЕХНОЛОГИЯТА В ЛЕЧЕНИЕТО НА ЗАВИСИМОСТИ

Стремглавото развитие на технологиите днес е неоспорим факт. Тяхното навлизане във всяка една област - както в професионален, така и в личен план - подтиква учените в сферата на клиничната психология и невропсихологията да откриват нови методики за лечение на зависимости, взимайки предвид технологичните новости.

Учени от полски университети проучват възможностите за приобщаване на технологията към психологичната помощ при пациенти с алкохолна зависимост. Според Zofia Lebiecka, Tomasz Skoneczny, Ernest Tyburski, Jerzy Samochowiec and Jolanta Kucharska-Mazur (2021) тенденцията в сферата на психичното здраве през последните години е насочена към внедряване на бързо-развиващата се кибер-революция за лечение на зависимости. Фокусът е насочен към виртуалната реалност (virtual reality (VR)), чието предимство



пред стандартните клинични техники се изразява във възможността за създаване на реалност, напълно имитираща действителната. Това се случва благодарение на безграничните възможности за предоставяне на външни стимули, създаването на интерактивни и компютърно генерирани светове.

Подобно изместване от обичайния клиничен контекст към сферата на дигитално базираното сетивно и когнитивно изживяване предлага по-строг контрол върху представените стимули и експериментални условия - безкрайни възможности за стимулиране, далеч отвъд това, което всяка конвенционална лабораторна среда би могла да пресъздаде. Виртуалната реалност показва обещаващи резултати и при създаването на реалистични симулации на трудни ситуации, които провокират пациентите към употреба на психоактивни вещества. По този начин те могат да

бъдат наблюдавани и навигирани, за да развият по-подходящи и здравословни реакции по индивидуален, незастрашаващ и повтарящ се начин, в зависимост от определен тип дефицити, които проявяват. Въпреки че реалността е „фалшива“, предизвиканите умствени и физически реакции, подобно на всички придобити умения и психологически ресурси, са реални и валидни.

Зависимостта към психоактивни вещества остава трудна за лечение. Честотата на рецидив достига средно 50%, въпреки използването на наличните и установени методи за лечение. Пристрастяването към алкохол е причинно-следствен фактор за повече от 200 болестни състояния и наранявания. Тази вредна употреба допринася за 3 милиона смъртни случая всяка година - т.е. 5,3 % от всички смъртни случаи в света. Въпреки че пристрастяването към алкохол е много добре известно и изследвано както от фармакологична, така и от токсикологична гледна точка, предотвратяването и лечението на рецидив остава предизвикателство, тъй като повечето психотерапевтични и фармакологични подходи не успяват да гарантират задоволително висока успеваемост. Поради тази причина, вече добре познатите съвременни компютърни технологии, в частност виртуалната реалност, могат да се окажат ценни допълнителни инструменти при оценката и лечението на алкохолната зависимост.

Превод:

Дея Шопова, психолог в ПИЦ по ПН-София

Източник:

<https://www.mdpi.com/2077-0383/10/13/2972>

Lebiecka, Z., Skoneczny, T., Tyburski, E., Samochowiec, J., & Kucharska-Mazur, J. (2021). Is Virtual Reality Cue Exposure a Promising Adjunctive Treatment for Alcohol Use Disorder?. *Journal of Clinical Medicine*, 10(13), 2972.

ЗИМНИ КРЕАТИВНИ ДЕЙНОСТИ

През месеците ноември и декември се осъществяват традиционните предпразнични работилници и инициативи на Столичния превантивно-информационен център за деца, юноши, родители и други клиенти на Центъра. Организирано са посещение на театрална постановка, ледена пързалка и приключение в ескейп стая. В Дневния консултативен център за деца, юноши и родители към Превантивно-информационния център по проблемите на



наркоманиите - София ще се проведат работилница за коледни сладки и рисуване на празнични чаши. Кулминацията на зимните креативни дейности ще се случи в Деня на отворените врати на 16 декември в ДКЦДЮР. Всички желаещи ще имат възможност да слушат музика на живо, изпълнена от доброволци към Центъра, да се почерпят с коледни сладки и да участват в томбола с много изненади. Ще бъдат наградени и най-харесваните през последния месец постове във фейсбук страницата на ПИЦ за позитивно послание.

Текст:

Миглена Петкова, психолог, Дея Шопова, психолог в ПИЦ по ПН-София

МИТОВЕ И РЕАЛНОСТ ЗА НАРГИЛЕТО

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НАРГИЛЕТО?

Наргилето е част от културата на Близкия изток. В Египет и Судан се нарича „шиша“, в Турция, Сирия или Индия е познато като „наргиле“. Някои наргилета са направени от глина, други от изящно издълбани метали, богато украсени и гравирани. Пушенето на наргиле се свързва с екзотика и релакс.

Наргилето се състои от няколко задължителни елементи. Чашка, известна още като главата на наргилето. Тя представлява малък съд, обикновено направен от глина или камък (мрамор), в който се поставя тютюнът и въгленът, докато се пуши. Закрива се с тънко алуминиево фолио с няколко малки дупчици, преди да се постави въгленът отгоре.

Бору - известен още като маркуч, през който се

дърпа дима. Тяло с тръба и клапан. Стъкленница, известна още като водно тяло или воден съд. Разположена най-отдолу, стъкленницата се пълни с вода или друга течност, през която се филтрира димът от тютюна, преди да попадне в чибука. Като преминава през водата димът става по-мек и се охлажда. Това прави вдишването на дима от наргилето по-приятно от този на обикновените цигари. Наргилето има още чинийка и гумени маншони, които се използват за уплътнители.

МИТОВЕ, СВЪРЗАНИ С ПУШЕНЕТО НА НАРГИЛЕ

Мит: споделянето на наргиле се смята за безвредно, отпускащо забавление.

Мит: пушенето на наргиле е по-малко вредно от пушенето на цигари.

Мит: димът от наргиле не съдържа никотин.

Мит: водата от наргилето пречиства дима от тютюна.

РЕАЛНОСТ:

- Всички видове тютюн за наргиле съдържат тютюневи листа. Като източник на никотин, той служи като основа за всеки сорт. Тютюневите листа се различават с различни характеристики, включително ниво на съдържание на захар и устойчивост на топлина при нагряване.

- Специалният вид тютюн за наргиле включва нарязани тютюневи листа, глицерин, мед (в някои случаи) и ароматизатори. За разлика от другите тютюни за лула, цигара, пура е лепкав и мазен на вид, с аромат на плодове, кафе, ядки, мента и пр.

- Димът от наргилета е също толкова опасен, колкото и цигарения дим.

- Преминаването на тютюневия дим през водата не филтрира химикалите, причиняващи рак.

- Димът от наргилето е студен, инхалира се в големи количества и така се приема значително количество никотин.

- При 60-минутно пушене на наргиле, употребяващите го са изложени на 100 до 200 пъти обема на дим, вдишван от една цигара.

- Обемът на вдишвания дим по време на типичната наргиле сесия е около 90 000 мл, в сравнение с 500 до 600 мл, вдишван при пушене на цигара.

МЕРКИ ЗА ОГРАНИЧАВАНЕ УПОТРЕБАТА НА НАРГИЛЕ

• За пушенето на наргиле трябва да има здравни предупреждения, както за цигарите.



• Твърденията за минимални вреди и безопасност на наргилетата са подвеждащи и трябва да бъдат забранени.

• Етикетирането на аксесоарите за наргиле като „съдържащи 0 mg катран“ е подвеждаща информация, тъй като може да означава безопасност.

• Необходимо е наргилетата да бъдат включени в цялостните усилия за контрол на тютюна, включително стратегии за превенция.

• Наргилетата трябва да бъдат забранени на места, предназначени за подрастващи и за употреба от лица под 18 години, в съответствие със забраните за цигари.

Текст:

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

КАК ДА НАМАЛИМ АЛКОХОЛА И ТОВА ДА НОСИ УДОВЛЕТВОРЕНОСТ?

Помнете ли първия път когато ви се наложи да ограничите любимото си занимание? Най-вероятно усещането не е било особено приятно. Поставянето на граници започва от ранна детска възраст, когато например родителите решават колко сладолед или сладко е позволено да ядат децата им.

По същия начин, както детето не възприема ограничението като нещо добро и полезно, така и употребяващите не възприемат спирането на алкохола като приятно. Възможно е обаче да се поработи за това спирането да не е просто „неприятно“, а точно обратното – да носи усещане за постижение и удовлетвореност.

Чувството, че НЕ трябва или че е ЗАДЪЛЖИТЕЛНО да направиш нещо, е неприятно. Ултиматумът, независимо от кого е поставен, създава усещане за ограничение, сякаш личната ни свобода е под въпрос. Това води до нуждата човек да си възвърне тази „отнета“ свобода. Накратко казано – при

поставяне на забрани, човек е по-вероятно да се бунтува.

Когато близки и познати се опитват да ни предупредят в стил „ако не направиш това... ще се случи следното...“, тогава като главен мотиватор се използва страхът. Разбира се страхът от загубата на нещо или някого понякога може да е силен мотивиращ фактор, но като цяло този метод за промяна на поведението има и доста негативи. На първо място страхът поражда стрес, както и усещане за срам, а това е възможно да доведе до употреба на още по-големи количества алкохол. Всъщност ключът към прекъсване на връзката с алкохола се корени в смяната на мотивацията – вместо наказание желаното поведение да се асоциира с награда. Тоест изборът да не се пие да стъпва върху основата на нещо позитивно, а не негативно. Истината е, че никой не може да спре друг човек да пие толкова, колкото той самият желае. Но този човек трябва да е наясно с последствията от това поведение и какво наистина иска да постигне.

Ето едно кратко упражнение, което човек с проблемна употреба може да използва, за да си даде по-ясно сметка какво наистина желае и какви са мотивите му. Представете си, че е изминала година, в която консумацията на алкохол е била умерена, а не прекомерна. Как смятате, че би ви се отразило това? Бихте ли изглеждали по друг начин? Бихте ли се усещали по друг начин? Как би се променил животът ви в сферата на физическото здраве, външния вид, емоционалното благополучие, самооценката, финансовото състояние, кариерата, връзките със семейство и приятели, духовността?

Годините, прекарани в употреба на големи количества алкохол, водят до загуба на себе си, на своята цел, до забравя на собствените си мечти. Напълно нормално е човек да намира за трудно да се



върне към истинския си Аз. Нужно е любопитство, търпение и съзнание, че не е сам в тази битка. Смяната на възприятието за връзката на човек с алкохола е ключът към намаляване на консумацията.

Превод:

Петър Симеонов, психолог ПИЦ по ПН-София
Източник:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/sober-curiosity/202211/your-true-purpose-reduce-drinking-without-feeling-miserable>



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

Директор и главен консултант: д-р Цветелина Петкова

Автори в броя: д-р Цветелина Петкова, д-р Вилиана-Мария Николова, Венета Николчова, Дея Шопова, Миглена Петкова, Милена Жекова, Петър Симеонов

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