



ИЗДАНИЯ, ГОДИШНИНА, СЪТРУДНИЧЕСТВО - 2
СТР.

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ЕЛЕКТРОННИТЕ
ЦИГАРИ - 3 СТР.

ЗАВИСИМОСТТА КЪМ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕ-
СТВА - ПОСЛЕДСТВИЯ В ЛИЧЕН ПЛАН - 4 СТР.

ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАВИСИМОСТТА И ХРАНИТЕЛ-
НИТЕ РАЗСТРОЙСТВА ПРИ ЮНОШИТЕ - 5 СТР.

ПРОГРАМА "СОЦИАЛНО ЗАКАЛЯВАНЕ ЧРЕЗ
СЪТРУДНИЧЕСТВО И ПРЕЖИВЯВАНЕ" - 6 СТР.

СТУДЕНТСКА ДОБРОВОЛЧЕСКА ОБЩНОСТ -
7 СТР.

26 ЮНИ - ЕДИННИ В БОРБАТА С НАРКОМАНИИ-
ТЕ И НАРКОТРАФИКА - 7 СТР.

ПРЕВАНТИВНИЯТ ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА
НАРКОМАНИИТЕ ЗА ПОРЕДНА ГОДИНА ОБОГАТИ
ФЕСТИВАЛА SOFEST 2023 СЪС СОЦИАЛНО
ЗНАЧИМА КАУЗА - 8 СТР.

"ЗНАМ. ИЗБИРАМ. ПОДКРЕПЯМ." - ДОБРОВОЛЧЕ-
СКА МРЕЖА - 9 СТР.

ЛЯТНА АКАДЕМИЯ "КОДОВО ИМЕ "ЖИВОТ" - 10
СТР.

ИЗДАНИЯ, ГОДИШНИНА, СЪТРУДНИЧЕСТВО

През 2023 г. Национален фокусен център за наркотици и наркомании чества своята 20 годишнина. Създаден е към Националния център по наркомании (НЦН) със заповед на Министъра на здравеопазването през 2003 година. След закриването на НЦН се влива в структурата на Националния център по обществено здраве и анализи към дирекция „Психично здраве и превенция на зависимостите“

НФЦ извършва методическа, научноизследователска, аналитична, експертно-консултативна и информационна дейност, и е официален партньор на Европейския център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (EMCDDA) от страна на Република България, както и участник в Европейската мрежа за информация в областта на наркоманиите (REITOX). Също е основен доставчик на информация в тази област за Световната здрава организация (WHO) и Службата за борба



срещу наркотиците и престъпността на ООН (UNODC). Основният предмет на дейност на НФЦ включва методическа подготовка и контрол, събиране, оценка и класифициране, обработване, съхраняване, анализ и разпространение на информация в областта на търсенето и предлагането на наркотици в Република България, политиката и обществения отговор на ситуацията в тази област.

Всяка година НФЦ изготвя Годишен доклад по проблемите, свързани с наркотиците и наркоманиите. През последните години издава и Годишен информационен бюлетин с основни данни относно употребата на психоактивни вещества, търсенето и

предлагането на наркотици, както и обществения отговор в България. НФЦ поддържа Карта на възможностите за лечение в България.

От началото на 2023 година НФЦ е издал Информационен бюлетин брой 10, методически материал - Здравни и социални мерки, свързани с употребата на наркотици: Европейско ръководство (издания на EMCDDA, 2021 – 2023 г.) В бюлетина може да се информирате за новите психоактивни вещества идентифицирани през 2022 в България и Европа и за тези, които са поставени под контрол през втората половина на 2022 г. Разгледани са още три основни материала: едно психоактивно вещество, сравнителна фармакология и структурна еволюция на синтетичните канабиноиди в Европа от 2008 до днес. В европейското методическо ръководство, което се състои от няколко издания, се предоставя подкрепа на онези, които планират здравна и социална политика или интервенции за справяне с проблемите с наркотиците. Рамката за действие помага да се изясни текущото мислене относно процеса на реагиране и факторите, които трябва да се вземат предвид на всеки етап, докато стратегиите (ще бъде публикувано на по-късен етап) описват подробно редица дейности, които могат да подпомогнат успешното прилагане на здравната и социалната политика.

Основни партньори на НФЦ са създадените към Общинските съвети по наркотични вещества Превантивно информационни центрове. На територията на страната те са 25. Превантивно - информационните центрове, както е и Столичният превантивно - информационен център по проблемите на наркоманиите, се занимават със събиране, съхраняване и анализиране на информация на общинско ниво, необходима за осъществяването, координирането и оценяването на програмите за борба срещу злоупотребата с наркотични вещества.

Превантивно - информационният център по проблемите на наркоманиите в София, в съответствие с Националната стратегия за борба с наркотиците 2020-2024 г., работи по Национални програми „Кодово име „Живот“ за ученици от 5 до 7 клас и „От връстници за връстници“ за ученици от 8 до 11 клас. Съвместно със столичните училища работи активно по програми, регламентирани от наредба №6 от 11.04.2014 г на Министерство на здравеопазването и Министерството на образованието и науката за осъществяване



ПРЕВАНТИВНО
ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР ПО
ПРОБЛЕМИТЕ НА
НАРКОМАНИИТЕ – СОФИЯ

на програми за превенция на употребата на наркотични вещества. Такива програми, насочени към различни целеви групи са: Програма за индикативна превенция на употребата на психоактивни вещества за тийнейджъри, младежи, техните родители и близки „Ценните връзки“; „Аутрич работа и превантивни дейности срещу употребата на наркотични вещества в рисков общности и деца от малцинствени групи“, Индикативна превенция за юноши и младежи, експериментиращи или употребяващи психоактивни вещества, “К. Е Ш.? – Кой е “шефът”?”, “Избирам себе си”, “Връстници срещу дрогата”, “Индикативна превенция за ученици, студенти и младежи, експериментиращи или употребяващи психоактивни вещества”, “Превенция и социални дейности срещу употреба на наркотични вещества с деца в риск, настанени в институции, и маргинализирани младежи от етническите малцинства”, “Индикативна превенция за студенти и младежи експериментиращи и употребяващи психоактивни вещества”, “Индикативна превенция за деца, юноши и родители, експериментиращи и употребяващи ПАВ”, “Усвояване на личностови и групови умения за превенция на употребата на психоактивни вещества”.

За жителите на София – град, ПИЦ по ПН-София предлага и следните услуги - Арт терапия за ученици и студенти; Услуга за социална реинтеграция; Услуга за методическа подкрепа и супервизия на педагогически специалисти; Тренинг за директори, зам. директори, педагогически съветници, класни ръководители и психолози на училища; Социално закаляване чрез сътрудничество и преживяване в планината като превенция на зависимости за ученици.

Текст: Миглена Петкова, психолог

Източници:

<https://www.nfp-drugs.bg/>;

<http://sofiamca.org/>

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ?

Електронните цигари или вейпингът (от англ. vape, vaping), е една от горещите теми в момента. Много се говори за него и ефектите от употребата му, но информацията е противоречива и объркваща. Затова е важно да знаем всички най-нови факти, основани на доказателства.



Какво е вейпинг (е-цигари)?

Електронните цигари са устройства, работещи с батерии, които се използват за нагряване на течност, за да се получи пара, която след това се вдишва – имитирайки акта на пушене. Това обикновено се нарича „изпаряване“.

Електронните цигари се използват най-вече за изпаряване на никотинови електронни течности. Устройствата могат да се използват и за вдишване на други наркотици като тетрахидроканабиол (канабис) или „електронни течности“ без никотин, които са направени от смес от химикали, включително разтворители, подсладители и аромати като плодове, близалки, кафе или алкохол.

Устройствата обикновено приличат на цигари, пури или лули, както и на предмети от ежедневието като химикалки, USB флашки и по-големи цилиндрични или правоъгълни устройства.

Как се използват?

Електронните цигари използват топлина, за да превърнат разтвор на никотинова или неникоотинова течност в пара, която след това се вдишва.

Хората ги пушат по различни причини: за да им помогнат да намалят или да спрат да пушат; заради убеждението, че са по-малко вредни от традиционните цигари; защото са по-евтини

от традиционните цигари; имат по-добър вкус от традиционните цигари; може да се употребяват на места, където традиционните цигари са забранени; от любопитство; защото са разглеждани като по-приемливи от традиционните цигари.

Вейпингът помага ли на хората да откажат тютюнопушенето?

Няма достатъчно доказателства, че е-цигарите се използват като средство за отказване от тютюнопушенето. Въпреки че преминаването към вейпинг може да помогне на някои хора да се откажат от традиционните цигари, има опасения, че пушачите могат да станат двойни потребители както на електронни цигари, така и на тютюневи цигари и че бившите пушачи, които сега употребяват вейп, е по-вероятно да се върнат към настоящите пушачи.

Вейпингът по-безопасен ли е от традиционните цигари?

Въпреки че е широко разпространено мнението, че вейпингът причинява по-малко вреда от пушенето на цигари, тъй като вейповете не съдържат тютюн (тютюнът съдържа по-голямата част от токсичните химикали, причиняващи рак) – все още не се смята за безвреден.

Известни са рисковете, свързани с всякакъв вид излагане на никотин върху развитието на мозъка, което означава, че бременните жени и юношите трябва да избягват цигарите. Никотинът може да увреди ДНК, да стимулира туморни образувания и е свързан с появата на редица различни видове рак. Има и свързани рискове до никотиново отравяне чрез поглъщане или при контакт с кожата на разтворите на електронната течност.

Качеството на производство на вейпинг устройствата е силно променливо. Значителни разлики в дизайна на продуктите и начина, по който хората ги използват, затрудняват определянето на потенциалното ниво на никотинова токсичност във всяко устройство или течност.

Устройствата за вейп могат да бъдат модифицирани, за да доставят по-висока, по-вредна концентрация на никотин и да произвеждат повече токсични химически частици във вдишания облак от вейп.

Неизвестни химикали във вейповете

Със или без никотин, всички разтвори за електронни течности, използвани при вейпинга, съдържат смес от нерегулирани и вредни химикали и добавки. Двете основни съставки, използвани във всички е-течности, са пропилен гликол и растителен глицерин, които се считат за безопасни в определени хранителни продукти. Въпреки това последиците за здравето от многократното нагряване и вдишване на тези химикали в белите дробове са относително неизвестни, като някои доказателства сочат, че са потенциално опасни.

Вейповете могат също така да съдържат токсини като формалдехид и тежки метали като хром, алуминий, арсен, мед, олово, никел и калай – всички те причиняват неблагоприятни последици за здравето, включително рак. Други открити химикали включително летливи органични съединения (често срещани в бои и почистващи продукти), ултрафини частици (които увреждат белите дробове), 2-хлорфенол (използван в дезинфектанти) и други канцерогенни.

Съдържанието на никотин, изписан върху върху вейповете, също може да бъде неточен – върху някои етикети неправилно е отбелязано, че не съдържа никотин и други потенциално токсични химикали.

Младите хора и вейпингът

Съществуват опасения относно привлекателността на продуктите за вейпинг сред младите хора. Компаниите придават блясък на продуктите си, за да изглеждат готини или забавни, и създават вкусове, които излъчват усещането за сладост (като бонбони или плодов вкус), които се харесват на младите хора. В редица страни се забелязват обезпокоителни тенденции, показващи безкритично възприемане на цигарите сред юноши и деца.

Превод: Жанет Михова, психолог

Източник:

<https://adf.org.au/drug-facts/vaping-e-cigarettes/>

ЗАВИСИМОСТТА КЪМ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА - ПОСЛЕДСТВИЯ В ЛИЧЕН ПЛАН

Зависимостта е сложно заболяване, което включва невъзможността човек да прекрати употребата на дадено вещество или поведение. Тя би могла да доведе до най-различни неблагоприятни



ефекти, които могат да бъдат от личностен, физиологичен или психологически характер.

Много е важно за какъв тип зависимост става въпрос. При хората, които се инжектират, е силно повишен рискът от заболявания като ХИВ или хепатит, които се асоциират с употребата на нестерилни игли.

Не трябва да се подценява ситуацията и по отношение последствията за личния живот на човека, вследствие на употребата на вещества. Възможно е връзките с близки и приятели да пострадат, тъй като зависимостта афектира всички около употребяващия.

Във финансов план последиците също могат да бъдат тежки. Не само, че употребата е нещо което лесно „изяжда“ доходите на човек, но е възможна появата на проблеми на работното място. Възможно е също така и цялостно неотговорно поведение спрямо финансите.

Не на последно място трябва да се отбележат и евентуалните проблеми със закона. Самото притежание на психоактивни вещества е нелегално, а и винаги съществува опасността човек да се обърне към някакъв тип престъпна дейност, като кражба например, за да си набави следващата доза.

Превод: Петър Симеонов, психолог

Източник:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/323461>

ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАВИСИМОСТТА И ХРАНИТЕЛНИТЕ РАЗСТРОЙСТВА ПРИ ЮНОШИТЕ

Развиването на зависимост е процес, който преминава през определени етапи, без значение от

веществото към което се развива. Хранителните разстройства могат да бъдат разгледани като зависимост към храна и взаимоотношенията с храненето. За съжаление, все повече млади хора развиват хранителни разстройства, в частност младите момичета. Високата коморбидност между зависимост към психоактивни вещества и хранителната, също е нарастващ феномен. Такива пациенти, страдащи от комбинираната проблематика описана по-горе, споделят подобни рискови фактори, личностни характеристики, притежават невробиологична и хормонална корелация, както и подобен профил на симптомите (Piccinni et. al, 2020).



Следвайки тази необходимост при младите хора, специалисти от Дневния консултативен център за деца, юноши и родители към Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите в София, организираха група, която подкрепя и информира млади момичета относно тази тематика. Среците се фокусират върху отворената дискусия, развиването на определени умения, свързани с преодоляването на трудности обвързани със зависимостта, както и сплотяване и работа в група. До момента участничките успяха да участват в изложба с техни творби в ДКЦДЮР, както и в литературно четене и дискусия на любими книги, засягащи техни интереси и възгледи.

Текст: Дея Шопова, психолог

Източник:

Piccinni, A., Bucchi, R., Fini, C. et al. Food addiction and psychiatric comorbidities: a review of current evidence. *Eat Weight Disord* 26, 1049–1056 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01021-3>

ПРОГРАМА "СОЦИАЛНО ЗАКАЛЯВАНЕ ЧРЕЗ СЪТРУДНИЧЕСТВО И ПРЕЖИВЯВАНЕ"

Програмата е насочена към представяне на различен модел на общуване и поведение, към това, участниците сами да се включат в дейности, с които ще придобият различни умения – социални и житейски. Тя е предназначена за деца и младежи на възраст от 10 до 16 години. При нея е от значение екипната работа и сътрудничеството между специалистите на Центъра и педагозите от училищата, които са включени в Националните програми за превенция на употребата на психоактивни вещества.

Дейностите по програмата предвиждат извеждане на децата в различна обстановка, сред природата, за да усетят реално, че когато взаимодействате заедно сме по-силни. Местата, където се организират дейностите сред природата са: планината Витоша, Люлин Планина, Стара планина в района на Искърското дефиле - водопада Скакля, пещерата „Преходна“.



1. Цел на програмата:

- Да се демонстрира приемливо поведение чрез позитивна нагласа, чрез откриване на силните страни на основата на принципите на сътрудничество, доверие и поощрение;
- Децата да опознаят и осъзнаят собствените си възможности и взимане на собствено решение за бъдещо поведение.

2. Задачи на програмата:

- Изграждане на работен екип;
- Изследване на трудностите на децата;
- Сформиране на добре функциониращи групи деца;
- Изграждане на умения за толерантно общуване с възрастни и връстници;
- Изграждане на умения за работа в екип;



- Изграждане на умения за разрешаване на конфликти и водене на дискусии;
- Изграждане на умения за социална комуникация;
- Развитие на индивидуалните творчески способности;
- Екологично възпитание.

Целева група – 15 - 20 участници на възраст 10 - 16 години;

Екип от специалисти – 3 - 4 души;

Правилата, валидни за групата, се изработват на старта на експедицията с участието на самите деца и те важат и за деца, и за възрастни.

Резултатите от експедициите в планинските райони показват, че децата в планината се държат по начин, по който никой досега не ги е виждал - помагат си взаимно, конфликтните ситуации са сведени до минимум, всички спазват правилата, създадени от екипа. Най - доволни са децата, защото придобиват умения за справяне в планината, научават, че когато си помагат всичко става по-лесно. Остават силно впечатлени от активностите за сплотяване на групата - ходене по въже с подкрепата на групата, движение със затворени очи, работа по двойки и в малки групи, преодоляване на трудни маршрути, палене на огън при дъжд, търсене на вода или безопасен брод през реките, запознаване с различни видове растения и дървета. Много се радват на срещите с животни и от фигурките - дървопластики, които откриват и сами обработват. А съвсем скоро имаха възможност да наблюдават движението на пъстрия дъждовник по време на дъжд.

Когато обобщаваме резултатите с колегите - участници в експедициите, забелязваме, че в днешния урбанизиран и технически свят децата се лишени от своето детство – игрите навън с приятели и развиването на умения и способности в играта. И тогава нашата програма е възможност за връщане в истинското детство. Тя помага на

младежите да се преоткрият отново.

По време на дейностите сред природата учениците изграждат положителни връзки със своите връстници. Това води до формиране на здрави приятелства. За много кратко време това ги учи на нови начини за връзка със себе си и другите, с които могат да помогнат за възстановяване на отношенията със семейството, приятелите и учителите.

Текст: Геннадий Матвеев, психолог

СТУДЕНТСКА ДОБРОВОЛЧЕСКА ОБЩНОСТ

Към програма Индикативна превенция за юноши и младежи, употребяващи психоактивни вещества с ръководител Виктория Казакова се сформира Студентска доброволческа общност, подкрепяща каузата на ПИЦ по ПН – София. Първата среща на групата се проведе в Дневния консултативен център за деца, юноши и родители. Бяха обсъдени подходите, чрез които студентите ще популяризират възможностите за оказване на подкрепа на употребяващите алкохол и/или наркотици свои колеги. Основна цел ще бъде повишаването на информираността относно проблемите, касаещи употребата на психоактивни вещества, рисковете, последиците и алтернативите за справяне. Ето какво споделят самите участници:

„Ние сме студенти по „Психология“ от СУ „Свети Климент Охридски“, вдъхновени да вървим по пътя към съхранение на здравата автентичност у всяка личност. Нашата цел е да подадем ръка на всеки, който е попаднал във водовъртежа на някаква зависимост, който е загубил себе си и свободата си вследствие на употребата на наркотици.



Предстоят ни регулярни срещи, арттерапии, изложби на закрито и открито, YouTube канал, създаване на фейсбук страница, подкаст, мотивиращи материали и постове, които да съпровождат всеки през процеса на себerefлексия и постигането на качествена самоактуализация на личността.

„Утре започва от днес“, а промяната - от теб! Приеми я и предай нататък - заслужава си!“

Текст: Виктория Казакова, психолог



26 ЮНИ - ЕДИННИ В БОРБАТА С НАРКОМАНИИТЕ И НАРКОТРАФИКА

Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите към Столична община проведе традиционния хепънинг в чест на Международния ден за борба с наркоманиите и наркотрафика на 26 юни. Събитието се състоя на откритата тераса на Дома на културата „Красно село“, пред главния вход.

Хепънингът е инициатива, която се осъществява всяка година и има за цел да повиши осведомеността и да привлече вниманието на обществото към проблемите на наркоманиите и наркотрафика. Превантивният център и неговите доброволци представиха тематичен арт проект, включващ музикални изпълнения, танцово изкуство, театрална пиеса, скечове и още разнообразни творчески изяви, подчинени на темата за зависимостите към психоактивни вещества и свързаните с тях рискове.

Отдадените доброволци доказаха, че с целеустременост и усилена работа в името на

каузата за здравословен начин на живот без зависимости, могат да бъдат полезни както на своите връстници, така и на обществото като цяло. Кулминацията на събитието настъпи когато директорът на ПИЦ по ПН – София – д-р Цветелина Петкова връчи грамоти и сертификати за положените през цялата година усилия на учениците и училищните специалисти, прилагащи националните програми за превенция на употребата на психоактивни вещества „Кодово име „Живот“ (5-7 клас) и „От връстници за връстници“ (8-11 клас) .



възможностите за помощ, от които се нуждаят.

Офисът за наркотици и престъпления на Обединените нации разпознава важноста да се предприеме фокусиран към хората подход на политиките за наркотиците, който да е насочен към човешките права, състрадание и основани на доказателства практики. Мотото на тазгодишната кампания е „Хората преди всичко: спрете стигмата и дискриминацията, засилете превенцията“.

Текст: д-р Вилиана-Мария Николова, Експерт Връзки с обществеността



ПРЕВАНТИВНИЯТ ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ ЗА ПОРЕДНА ГОДИНА ОБОГАТИ ФЕСТИВАЛА SOFEST 2023 СЪС СОЦИАЛНО ЗНАЧИМА КАУЗА

Хепънингът привлече вниманието на медиите и предаде послание на присъстващите за важноста на превенцията, информираността и подкрепата на лицата, засегнати от наркотиците и наркотрафика. Събитието предостави възможност за подчертаване на необходимостта от насърчаване на научни изследвания, разработка на ефективни политики, обмен на добри практики и образование на обществото относно рисковете и последиците от употребата на психоактивни вещества.

Световният проблем с наркотиците, влияе на живота на милиони хора по света. Много от употребяващите се сблъскват със стигма и дискриминация, които могат да засегнат тяхното физическо и умствено здраве и да ги лишат от

Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите с гордост обявява своето участие в едно от най-големите културни събития в страната - фестивала SoFest 2023! От 23 до 25 юни, в сърцето на София, нашите специалисти присъстваха на фестивала, за да подкрепят и информират посетителите във връзка с зависимостите и свързаните с тях рискове.

Като лидер в областта на превенцията на употребата на психоактивни вещества, Превантивно-информационният център предостави широк спектър от услуги и дейности, насочени към осведомяване и промяна на нагласите в посока утвърждаване на балансиран и здравословен начин на живот. Психолозите бяха на

разположение, за да предоставят информация за програмите на центъра и възможностите за безплатни консултации, както за пълнолетни граждани, така и за семейства и тийнейджъри.

В рамките на SoFest 2023, се състояха интерактивни работилници и образователни сесии, чрез които експертите насочиха вниманието на посетителите към интересни алтернативни



занимания за свободното време на подрастващите. Тийнейджърите разкриха потенциала си и изработиха колаж от послания и рисунки; оцветяваха мандали върху тениски и хартия. Доброволци на Превантивния център забавляваха публиката с музикални и танцови изпълнения и доказаха изключителния си талант!

За най-малките имаше работилница за рисуване чрез разнообразни техники, а техните семейства получиха ценна информация за това как могат да тренират своите родителски умения и какви програми на Центъра се реализират в училищна среда.

Превантивно-информационният център участва във фестивала заедно със Съюза на пивоварите в България под мотото "КОД: Отговорни заедно" и за поредна година доказа силата на партньорството в името на по-добрата осведоменост по въпросите свързани със здравето на подрастващите и хармоничната семейна среда.

Текст: д-р Вилиана-Мария Николова, Експерт
Връзки с обществеността



"ЗНАМ. ИЗБИРАМ. ПОДКРЕПЯМ" - ДОБРАВОЛЧЕСКА МРЕЖА

Национална програма "От връстници за връстници" за гимназиален етап 8- 11 клас е изготвена в изпълнение на Националната стратегия за борба с наркотиците (2020–2024 г.) и Плана за действие към нея от специалисти към Превантивно информационен център по проблемите на наркоманиите, одобрена от Министерство на здравеопазването и Министерство на образованието и науката.

Екипът от психолози към ПИЦ по ПН е реализирал стартирането на Националната програма в над 25



училища в София. Към момента той продължава да участва и да подкрепя дейности, свързани с прилагането на „От връстници за връстници“ .

Националната програма има за цел:

- Създаване на доброволческа мрежа, подкрепа и мотивиране за участие в превантивни дейности;
- Предотвратяване употребата на ПАВ чрез промоция на здраве по метода Връстници обучават връстници ("ВОВ");
- Промяна на фокуса и насочване към алтернативи на употребата на психоактивни вещества и рисковото поведение.

Основната фокус група са ученици от 8 до 11 клас, които участват активно както в училищна среда, така и извън нея с реализиране на креативни дейности като алтернативи за прекарване на свободното време. Националната програма „От връстници за връстници“ включва обучителен цикъл, който се реализира в продължение на четири години, като всяко ново стартиране на програмата следва да бъде със същата продължителност. Доброволците участват активно в прилагането на метода „ВОВ“.

До момента на територията на София е сформирана мрежа от доброволчески клубове с участието на 320 младежи, които създадоха своето мото: „Знам. Избирам. Подкрепям“, принос към каузата и усещане за принадлежност.

Текст: Милена Жекова, психолог

ЛЯТНА АКАДЕМИЯ "КОДОВО ИМЕ "ЖИВОТ"

От 19-ти до 23-ти юни ДКЦДЮР беше домакин на тазгодишното издание на Лятна академия за деца от 10 до 14 годишна възраст „Кодово име „Живот“. Участниците бяха ученици от 18 СУ „Уилям Гладстон“, току що завършили 5-ти клас и участвали в Национална програма за превенция на употребата на психоактивни вещества в прогимназиален етап на образование 5-7 клас. Както всяка година в лятната академия специалистите от Превантивно-информационен отдел надграждаха и развиваха социалните им умения и ги учеха да общуват пълноценно, да споделят и да работят в екип.

Тази година участниците се включиха в предоставените от ПИЦ по ПН – София занимания и активности, като в един от дните посетиха ателие за изработка на керамика. В ателието имаха възможност да се запознаят с техниките и материалите, с които се работи, да декорират чаши за сок, а домакините гланцираха и изпекоха изделията. Младежите си тръгнаха не само с емоциите от дейност, която е нова за тях, но и с изработените чаши като подарък.

В третия ден на академията, психолозите им предоставиха възможност да работят в екип и да се забавляват заедно с посещение в така наречената Стая на загадките, където решаваха



логически загадки, откриваха ключове и улики. След забавлението със специалистите от центъра дискутираха какво помага и какво пречи при преодоляване на препятствия, справяне с общи задачи и как да работят успешно в екип.

Лятна академия „Кодово име „Живот“ завърши с участие в събитието на столична община SoFest 2023 в Кино Кабана. Младежите представиха ПИЦ по ПН – София в първия ден на фестивала, твориха, рисуваха, направиха свои тениски и си отнесоха нови приятелства, много положителни емоции и нови знания за себе си и здравословното си израстване.

Екипът на програмата е удовлетворен от отминалото издание на Лятната академия „Кодово име „Живот“ и вече очаква и планира нови дейности, с нови младежи и специалисти, работещи с подрастващи.

Текст: Велислава Цанкова, психолог



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

Директор и главен консултант: д-р Цветелина Петкова

Автори в броя: Велислава Цанкова, Виктория Казакова, д-р Вилиана-Мария Николова, Геннадий Матвеев, Дея Шопова, Жанет Михова, Миглена Петкова, Милена Жекова, Петър Симеонов

Редактори в броя: 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