



Превантивно -
информационен
център
по проблемите на
наркоманиите -
София Ви пожелава
Весела Коледа
и Честита Нова
2024 Година!



ПСИХОСОЦИАЛНИ ИНТЕРВЕНЦИИ ПРИ
РАЗСТРОЙСТВА ВСЛЕДСТВИЕ НА УПОТРЕБАТА
НА СТИМУЛАНТИ ОТ АМФЕТАМИНОВ ТИП ЗА
ПОДОБРЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ
ЛЕЧЕНИЕТО - 2 СТР.

ИЗКУСТВОТО НИ ПОМАГА ДА ОТКРИЕМ
ПОСЛАНИЯТА, СКРИТИ В НАШАТА ДУША - 3 СТР.

ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ - ВРАТА ЛИ СА КЪМ
ЗЛОУПОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ И НАРКОТИЦИ - 3
СТР.

ЕКСПОЗИЦИЯ НА ФОТОГРАФИИ ЩЕ РАДВА
ПОСЕТИТЕЛИТЕ НА ДНЕВНИЯ КОНСУЛТАТИВЕН
ЦЕНТЪР ПРЕЗ ЗИМНИТЕ МЕСЕЦИ - 4 СТР.

СТИГМА И ДИСКРИМИНАЦИЯ КЪМ ХОРА,
УПОТРЕБЯВАЩИ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА - 5
СТР.

ГЕНЕТИЧНИ МАРКЕРИ, КАТО ОСНОВА НА
ЗАВИСИМОСТТА ОТ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА
- 7 СТР.

ПСИХОСОЦИАЛНИ ИНТЕРВЕНЦИИ ПРИ РАЗСТРОЙСТВА ВСЛЕДСТВИЕ НА УПОТРЕБАТА НА СТИМУЛАНТИ ОТ АМФЕТАМИНОВ ТИП ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЛЕЧЕНИЕТО

Употребата на стимуланти от амфетаминов тип е глобален проблем поради повишената употреба и вредите върху физическото, менталното и социалното благополучие на индивидите. Целта на проучването на систематичния обзор е да се обобщят резултатите от изследванията на психосоциалните интервенции и да се опише тяхната ефикасност и сигурност.

Следващият преглед на доказателствата е валиден само за резултатите, целевите групи, обстоятелствата и субстанциите/моделите на употреба, които са описани по-долу. Става дума за психосоциални интервенции, с които като резултат са търсени намаляването на употребата на амфетамини и задържането на пациента в лечението.

Прегледани са седем библиографски бази данни до ноември 2020 г. за систематични обзори, изследващи лечението на злоупотреба със стимуланти от амфетаминов тип чрез психосоциални интервенции.

Като се има предвид очевидната непълнота на включените обзори, изследователите предприемат допълнителен мета-анализ на всички отговарящи на условията първични проучвания. Включени са 11 систематични обзора и 39 начални студии съдържащи данни за психосоциални интервенции за хора употребяващи стимуланти от амфетаминов тип.

При прегледа на обзора на психосоциалните интервенции при разстройства вследствие на употребата на стимуланти от амфетаминов тип (ATS - мет/амфетамин и екстази) с мета-анализ (Tran et al., 2021), се откри че:

- участието в група за психологическа интервенция е свързано със значително намаляване на употребата на наркотици (съотношение на риска (RR) 0,80, 95% CI: 0,75 до 0,85, висококачествени доказателства)
- комбинацията от терапии намалява с 1,51 дни употребата на наркотици през предходните 30 дни (95% CI: -2,36 до -0,67) в сравнение със самостоятелната интервенция с когнитивно-поведенческа терапия (доказателства с високо



качество)

- в сравнение с обичайните грижи, когнитивно-поведенческата терапия е по-малко вероятно да бъде задържана при проследяване (RR 0,89, 95% CI: 0,82 до 0,97; доказателства с високо качество). Въпреки това, допълнителната стратегия за управление на извънредни ситуации може да направи важно подобрене при задържането (RR 1,42, 95% CI: 1,25 до 1,62)

Психосоциалните интервенции, разгледани в анализа, са: 1. Когнитивно-поведенческа терапия (Cognitive behaviour therapy -CBT)/ Когнитивно-поведенческа терапия, комбинирана с текстови съобщения/ Компютърно-базирана интервенция с когнитивно-поведенческа терапия; 2. Вид поведенческа терапия, в която индивидът е подкрепен или награден при доказателства за позитивна поведенческа промяна (Contingency management-CM); 3. Психосоциални терапии (комбинирани CBT+ MI+ CM+BI + други); матрица; 4. Мотивационно интервюиране (Motivational interviewing -MI); 5. Кратка интервенция (Brief intervention -BI); 6. Управление на случаи (Case management-CM); 7. Базирано в общността управление, терапевтична общност; групова терапия за намаляване на вредите; 8. Майндфулнес; 9. Фасилитиране в 12 стъпки; 10. Семейна терапия.

Заклучението на авторите е, че интергираните модели са по-ефективни от моно терапевтичните стратегии. Изчерпателните и устойчиви психосоциални интервенции могат да помогнат да се намали употребата на стимуланти от амфетаминов тип и други наркотици, рисковите поведения и психичните разстройства и значително да подобри придържането към лечението.

Текст: Миглена Петкова, психолог

Източник: https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/evidence-summaries/psychosocial-interventions-amphetamine-type-stimulants-use-disorder-improve-treatment-outcomes_en

ИЗКУСТВОТО НИ ПОМАГА ДА ОТКРИЕМ ПОСЛАНИЯТА, СКРИТИ В НАШАТА ДУША

Една от най-новите инициативи и ежеседмични дейности на ПИЦ по ПН като част от програмата „Изкуството като алтернатива“, с основен двигател Виктория Казакова, е Арттерапията като превенция от употреба на ПАВ. Ко-водец на сесиите е Лидия Кирилова, понастоящем магистър по арттерапия в НХА. Арттерапията борави с методи за изразяване на емоции, вътрешни състояния, подсъзнателни убеждения, психологически проекции и редица самоналожени ограничения, като подтиква към екстернализацията им чрез творчество и различни видове изкуства и към създаване на своеобразна външна картина на вътрешното ни състояние. Творческият процес по време на арттерапевтична сесия е средство за опознаване на себе си и генератор на възможности за промяна и личностна трансформация.

Методите на изотерапията (изобразителните и визуални изкуства), пластичната арттерапия, аналитично-синтетичните и проективните методики, синестезията и др., допринасят за генериране на по-благоприятна терапевтична среда и поле за полагане на конкретни теми, проблеми и цели. В сесиите се обединяват различни подходи: диалектично-поведенчески, интерперсонален, подкрепящо-експресивен, междуличностен, интегративен, аналитичен, и много други, чрез които се създава гъвкав холистичен метод за работа в полза на спецификата на групите. Генерира се креативна среда с голям потенциал за своевременно въздействие и планиране ефективна и устойчива промяна.

Основните цели на „Изкуството като алтернатива“ са ясна самоидентификация, както и задвижване и поддържане на процеси на себепознание и израстване, като основа за развиване на безграничния потенциал, с който разполага всяко човешко същество. В контекста на темата за себепознанието ще бъде и следващото събитие на програмата: КОСПЛЕЙ – „Аз като проект на самия себе си“ – идентификация с любим герой. Героите може да бъдат комиксови, филмови (Марвел или ДС), аниме, приказни или всяка художествена фигура, достойна за подражание или такава със специални качества и умения, които искаме да придобием или да притежаваме.



Това е специална покана към участниците да се превърнат в създатели на самите себе си и да проектират потенциала и намерението си да го развиват. Творчеството е съзидателен процес, а арттерапията е начин за себепознание и разгадаване на емоциите чрез непосредственото им изразяване. Изкуството във всичките си форми и проявления е портал за тази комуникация. През всяка форма на творчество човек осъществява връзка с духовната си същност. Изкуството ни помага да открием посланията, скрити в нашата душа и да ни осмисли.

Текст: Виктория Казакова, психолог;
Лидия Кирилова, ТС

ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ - ВРАТА ЛИ СА КЪМ ЗЛОУПОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ И НАРКОТИЦИ?

Младешките на възраст около 20 години, които редовно консумират енергийни напитки, са много по-склонни да посегнат към наркотични вещества и да се отдадат на прекомерна консумация на алкохол по-късно в живота си, показват нови изследвания. Енергийните напитки са все по-популярна напитка сред тийнейджъри и млади хора. Според проучвания, консумацията на енергийни напитки е най-разпространена сред мъжете на възраст между 18 и 34 години.

Администрацията по храните и лекарствата на САЩ (FDA) все още не е регулирала енергийните напитки и непрекъснато проучва ефектите им върху здравето. Някои неблагоприятни странични ефекти, дължащи се на консумацията на енергийни напитки, докладвани от FDA, включват зачервяване, главоболие, необичаен сърдечен

ритъм, гадене, летаргия, загуба на съзнание и в най-тежките случаи смърт. Ново проучване, ръководено от д-р Амелия Ариа от Центъра за здраве и развитие на младежите към Университета на Мериленд в Колидж Парк, разкрива връзка между редовната консумация на енергийни напитки сред младите и риска от развитие на употреба на наркотични вещества. Д-р Ариа и нейните колеги са провели проучването си сред 1099 младежи на възраст 21-25 г.

Предишни изследвания, публикувани от д-р Ариа, вече са доказали връзка между консумацията на енергийни напитки и алкохолната зависимост, както и употребата на немедицински стимуланти, отпускани с рецепта (NPS), или незаконни психоактивни вещества. Но това е първото кохортно проучване, което взема предвид потенциалните корелации между консумацията на енергийни напитки и употребата на вещества, като прави разлика между различни модели на употреба на енергийни напитки. Тези различни модели на консумация на енергийни напитки са посочени като „траектории“ и изследователите идентифицират четири такива: „постоянна траектория“, „траектория на неупотреба“, „междинна траектория“ и „траектория на отказване“. Групите по траектория са определени според това колко енергийни напитки участниците вероятно са консумирали година по година през първите 4 години от проучването. След това резултатите от употребата на вещества на 25-годишна възраст са сравнени между четирите групи.

От всички участници 51,4% са имали „постоянна траектория“ на консумация на енергийни напитки, 20,6% не са употребявали, 17,4% са имали „междинна траектория“, а 10,6% са се въздържали или намалявали енергийните напитки с течение на времето. Изследователите установяват, че участниците с „постоянна траектория“ на консумация на енергийни напитки са изложени на много по-висок риск от употреба на стимуланти и от диагностициране на разстройство, свързано с употребата на алкохол на 25-годишна възраст. „Резултатите предполагат, че потребителите на енергийни напитки може да са изложени на повишен риск от употреба на други вещества, особено стимуланти“, казва д-р Ариа.

Резултатите остават последователни дори след като изследователите са контролирали възможни



объркващи фактори, като демографска информация, намерение за търсене на усещане, консумация на други кофеинови напитки и навици за употреба на вещества на 21-годишна възраст. Участниците, които съобщават за средно ниво на консумация на енергийни напитки, също са изложени на много по-висок риск от употреба на кокаин и други наркотични вещества, както и от развитие на разстройство, свързано с употребата на алкохол, отколкото техните връстници с „траектории“ на неупотреба и отказване.

Екипът учени признава, че биологичните фактори зад честата консумация на енергийни напитки и предразположението към употреба на вещества остават неясни за момента, но те са категорични, че връзката между тези две поведения изисква допълнителни изследвания. Д-р Ариа твърди, че специалистите сега трябва да се стремят да открият дали тийнейджърите, които консумират енергийни напитки, са изложени на подобен риск да бъдат диагностицирани с разстройство, свързано с употребата на вещества в зряла възраст.

Текст: Милена Андонова, ОД

Източник:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318889>

ЕКСПОЗИЦИЯ НА ФОТОГРАФИИ ЩЕ РАДВА ПОСЕТИТЕЛИТЕ НА ДНЕВНИЯ КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ПРЕЗ ЗИМНИТЕ МЕСЕЦИ

Тематичната изложба „Споделени мигове“ бе открита на 17 ноември и включва фотографии от преходи в планините с доброволците на ПИЦ по ПН – София и участници по програмата „Избирам



себе си". Дейностите сред природата под мотото Приключенска терапия имат за цел да мотивират развитие и позитивна промяна, търсене и намиране на себе си, на своето място и смисъл. Походите представляват здравословна алтернатива за свободното време на младежите и са пряко свързани с развиването на автономността им.

Вълнуващите моменти от планинските приключения са „уловени“ в кадър от психолога Геннадий Матвеев. До 31 декември 2023 г. доброволците на Столичния превантивен център ще имат възможност да се разпознаят в изложените снимки и да споделят спомени от преживяното.



Наред с експозицията, през месец декември ще се състоят коледни готварски ателиета за учениците в програмата „От връстници за връстници“, както и Cosplay събитие, част от дейностите „Изкуството като алтернатива“, на което участниците ще носят костюми направени от тях самите и ще представят определен персонаж от филм, игра, анимация.

През последния месец от годината ще се състои по едно празнично издание на регулярните срещи с участниците по програмата за повишаване на родителските компетенции „Кой е шефът?“ и

родителите по индикативната програма "Ценните връзки".

По традиция в най-празничния месец ще се проведе коледно тържество за учениците, участващи в националната програма за прогимназиален етап – „Кодово име Живот“.

Текст:

Д-р Вилиана-Мария Николова, Експерт ВО

СТИГМА И ДИСКРИМИНАЦИЯ КЪМ ХОРА, УПОТРЕБЯВАЩИ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Разстройството при употреба на вещества (РУВ) е сложно състояние, което включва проблематичен модел на употреба на вещества. То може да варира от леко до тежко (зависимост). Разстройството е лечимо и е важно да се потърси помощ възможно най-скоро, ако мислите, че вие или вашето дете развивате РУВ!

Въпреки че РУВ, е хронично и лечимо медицинско състояние, проучванията показват, че хората с тези разстройства все още са изправени пред дискриминация и стигма (набор от негативни нагласи и стереотипи), които могат да повлияят на тяхното здраве и благосъстояние по много начини. Тази стигма засяга и хората, които употребяват наркотици и нямат развито разстройство.

Съществуват безопасни, ефективни и животоспасяващи инструменти, които да помогнат на хората, борещи се с употребата на вещества. Стигмата обаче често влияе върху причините, поради които хората, които се нуждаят от помощ, не я търсят.

Изследванията показват, че езикът, който хората използват, може да допринесе за стигма и дискриминация срещу хора с РУВ, включително използван и от здравните специалисти.

Какво представлява стигмата срещу употребата на вещества и пристрастяването? Защо възниква?

Стигмата срещу хората, които имат РУВ, е набор от негативни нагласи и стереотипи, които могат да създадат бариери пред лечението и да влошат тези състояния. Проучванията показват, че хората с РУВ често са изправени пред стигма и дискриминация отчасти защото другите не



разбират тези разстройства или как те могат да бъдат ефективно лекувани.

Много хора не знаят, че РУВ е резултат от промени в мозъка, които правят употребата на наркотици компулсивна (трудна или невъзможна за спиране без адекватна подкрепа). Някои хора с тежко РУВ могат да станат агресивни, да лъжат или да крадат. Тези поведения могат да ги отчуждят още повече от семейството, приятелите и обществото и да засилят определени негативни стереотипи. Важно е да се знае, че компулсивното поведение и мозъчните промени при злоупотребяващите, не са непременно постоянни. Хората могат и се възстановяват, особено с помощта на лечение.

Има много причини, поради които човек може да бъде по-податлив на РУВ, включително генетични и социални фактори, които може да са извън техния контрол. Все пак, много хора виждат пристрастяването като личен или морален провал. Хората може да чувстват страх или гняв към някой с РУВ, дори ако той е приятел или член на семейството. За мнозина може да е трудно да видят и да помогнат на личността, която стои зад заболяването.

Как стигмата засяга хората с разстройство, свързано с употребата на вещества?

- Хората, които се нуждаят от помощ, може да не търсят такава. Хората с РУВ, могат да се сблъскат с омаловажаване, стереотипизиране и негативни предразсъдъци от обществото, включително и в здравните заведения. Тези предизвикателства може да ги откажат от търсене на медицинска помощ. Всъщност изследване от 2021 г. показва, че около 10,4% от хората, които смятат, че се нуждаят от лечение за употреба на вещества, но не са го получили през изминалата година, казват, че не са

потърсили лечение, защото се страхуват да не привлекат негативни нагласи от тяхното обкръжение.

- Хората се страхуват да разкрият употребата на вещества. Ако дадено лице крие своята употреба на вещества в медицинско заведение поради страх от предубеждения или лошо отношение, може да пропусне възможността да му се помогне. Например, ако лекарят не знае, че пациентът има РУВ, той няма да има възможността да даде информация за това как употребяваното вещество може да си взаимодейства с изписаните лекарства или няма да провери пациента за свързани с РУВ заболявания като ХИВ, хепатит или психично заболяване. Бременните жени особено, избягват да споменат, че употребяват, защото чувстват срам, страхуват се от социалното неодобрение или от загуба на родителски права.

- Получават по-лошо качество на обгрижване. Някои здравни специалисти също имат предразсъдъци към хората със зависимост и в резултат на това може да не успеят да предоставят качествена помощ. Национално проучване на доставчиците на първична медицинска помощ през 2019 г. показва, че преди да разберат, че разстройството, свързано с употребата на опиоиди, е лечимо състояние, повечето от тях са имали стигматизиращи нагласи, което е повлияло на помощта, която са предоставили.

- Имат ограничен достъп до здравни програми. Програмите за стерилни игли и обмен на спринцовки помагат за свързване на зависимите с лечение и предотвратяват рисковете за здравето, свързани с употребата на наркотици, включително ХИВ, хепатит и ендокардит. И все пак някои хора избягват тези програми, страхувайки се от стигмата от полицията, приятелите, семейството и здравните специалисти. Тези и други програми за намаляване на вредите се прилагат бавно, което се дължи отчасти на стигмата в политиката, предизвикателства във финансирането, както и погрешното схващане, че насърчават употребата на незаконни наркотици.

- Хората може да увеличат употребата на вещества. Хората с РУВ, може вече да се чувстват виновни и да обвиняват себе си за болестта си. Те могат дори сами да се стигматизират или да имат негативно отношение към себе си във връзка с употребата на вещества. Тези чувства на срам и

изолация могат от своя страна да засилят желанието им за търсене на наркотици.

Как можем да се справим със стигмата срещу хората с разстройства, свързани с употребата на вещества?

Всеки човек в нашето общество може да играе роля в намаляването на стигмата и дискриминацията срещу хората с РУВ – от здравни специалисти и изследователи на зависимости до широката общественост и тези, които са пряко засегнати от проблеми с наркотиците и алкохола. Трябва да:

- разбираме РУВ като хронично, лечимо медицинско състояние. Хората с РУВ, заслужават състрадание и уважение, а не допълнителна вина за болестта си.

- заменим стигматизиращия език. Важна стъпка към премахване на стигмата е замяната на стигматизиращ език, който не приравнява хората с тяхното състояние или има отрицателни конотации. Изследванията показват, че думи като „наркоман“ или „пристрастен“ дехуманизират човека. Други изследвания показват, че езикът може дори да повлияе на нагласите на лекарите. В едно проучване те оценяват човек, описан като „злоупотребяващ с вещества“, като по-достоеен за обвинение и наказание, отколкото някой, описан като „с разстройство, свързано с употребата на вещества“.

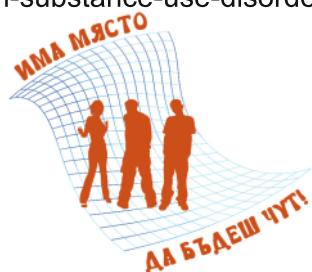
- обърнем внимание на системната дискриминация. Системният расизъм, сексизъм и други форми на дискриминация водят до много видове стигма на много хора със зависимост. Дори сам по себе си стресът от чувството за дискриминация може да увеличи вероятността някой да употребява вещества.

Текст: Жанет Михова

Източници:

<https://nida.nih.gov/research-topics/stigma-discrimination#address>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16652-drug-addiction-substance-use-disorder-sud>



ГЕНЕТИЧНИ МАРКЕРИ, КАТО ОСНОВА НА ЗАВИСИМОСТТА ОТ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Чрез методът геномно асоциативно проучване, учени от Вашингтонския университет в Сейнт Луис разкриват гени свързани със зависимостите, чрез генетичната информация на повече от 1 милион души. Този вид проучване се анализира данни за вариациите на генетичния код наречени еднонуклеотидни полиморфизми, като цели да се открият предиктори за дадено заболяване, разстройство, състояние или поведение сред множество хора.

Установено е, че развиването на зависимост се унаследява и се повлиява от комплексното взаимодействие между множество гени и условията на средата на живот. Д-р. Хатум и изследователския му екип откриват комбинации от молекулярни модели лежащи в основата на зависимостите, включително 19 независими еднонуклеотидни полиморфизми значително асоциирани с риска от развиването на зависимост и 47 еднонуклеотидни полиморфизми свързани със зависимост към специфично вещество сред изследваните лица.

Най-силни са генните консистенти с различни разстройства локализирани в зони на генома, за които се знае, че отговарят за регулацията на допамина в организма. Предполага се, че различните гени отговарящи за регулацията на допамините сигнали са първоизточника на риска от развиването на зависимост, а не допамините сигнали сами по себе си. В сравнение с други генетични предиктори, генетичният модел, който е идентифициран е бил също свързан с развиването на зависимост към две или повече вещества едновременно.

Тези генетични модели са определящи за развиването на зависимост, както и за проявата на психични или физически заболявания, включително психични разстройства, суицидно поведение, респираторни заболявания, сърдечни заболявания и състояния на хронична болка. Споделеният генетичен механизъм между зависимостта към психоактивни вещества (ПАВ) и психичните разстройства би могъл да обясни често срещаната им проява едновременно и значителната ефективност при работа и с двата проблема.

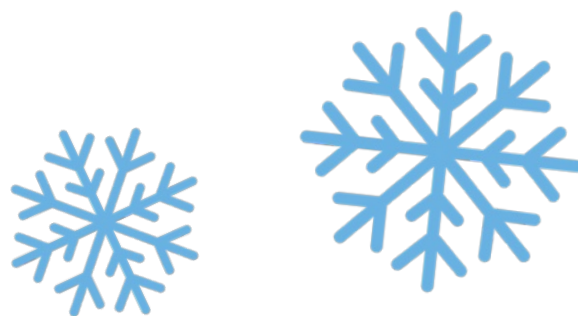


Друго откритие е, че при гените на децата на възраст между 9 и 10 години без никакъв опит с психоактивни вещества има взаимовръзка с употребата на ПАВ от родителите им и екстернализиращо поведение (неумението да се управляват собствените емоции и поведение характерно за някои видове психични личностни разстройства).

По-доброто разбиране за гените, с което допринесе това изследване, позволява да бъдат отразени фактори, които предразполагат или предпазват дадена личност от развиването на зависимост, както и за развитието на по-ефективни персонализирани интервенции и лечение.

Текст: Веселина Гилова, ОД

Източник: <https://nida.nih.gov/news-events/news-releases/2023/03/new-nih-study-reveals-shared-genetic-markers-underlying-substance-use-disorders>



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

Директор и главен консултант: д-р Цветелина Петкова

Автори в броя: Веселина Гилова, Виктория Казакова, д-р Вилиана-Мария Николова, Жанет Михова, Лидия Кирилова, Миглена Петкова, Милена Андонова

Редактори в броя: Велислава Цанкова, Виктория Казакова, д-р Вилиана-Мария Николова, 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, посетете нашия уебсайт: www.sofiamca.org