



"К. Е Ш.? - КОЙ Е ШЕФЪТ?" - 2 СТР.

НОВО ПРОУЧВАНЕ РАЗКРИВА ОБЩИ ГЕНЕТИЧНИ МАРКЕРИ, СВЪРЗАНИ С УПОТРЕБАТА НА ВЕЩЕСТВА - 2 СТР.

РИСКОВИ И ЗАЩИТНИ ФАКТОРИ СВЪРЗАНИ С УПОТРЕБАТА НА ВЕЩЕСТВА - 3 СТР.

РОЛЯТА НА РОДИТЕЛСКИТЕ СТИЛОВЕ В ПРЕКРАТЯВАНЕТО НА УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА ПРИ ЮНОШИ- 5 СТР.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО ДА ЗАПАЗИМ ЖИВАТА РЕЧ В ЕПОХАТА НА ЛИПСАТА Й - 6 СТР.

УПОТРЕБАТА НА ЛСИЛОЦИБИН И ДЕКРИМИНАЛИЗАЦИЯТА НА НАРКОТИЧНИТЕ ВЕЩЕСТВА В ЩАТА ОРЕГОН - 7 СТР.

АРТТЕРАПЕВТИЧНИ СЕСИИ В ДНЕВНИЯ КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР - 8 СТР.

АУТРИЧ РАБОТА И ПРЕВАНТИВНИ ДЕЙНОСТИ СРЕЩУ УПОТРЕБА НА НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА В РИСКОВИ ОБЩНОСТИ И ДЕЦА ОТ МАЛЦИНСТВЕНИ ГРУПИ - 9 СТР.

БЕЗПЛАТНО ПРИЛОЖЕНИЕ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ НА ХОРАТА ДА НАМАЛЯТ УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ - 11 СТР.

ПРЕВАНТИВНО - ИНФОРМАЦИОННИЯТ ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИТЕ НА КУЛТУРНАТА СЦЕНА SOFEST - 11 СТР.

ТИНЕЙДЖЪРИ В ЛУДА НАДПРЕВАРА С ДРАКОНОВИ ЛОДКИ - 12 СТР.

"К. Е Ш.? - КОЙ Е ШЕФЪТ?"

За четвърта поредна година в Дневния консултативен център за деца, юноши и родители към Превантивно-информационния център в София се проведе одобрената по Наредба 6 на МЗ и МОН от 11.04.2014 г. програма за повишаване на родителската компетентност „К. Е Ш.? – Кой е шефът?“. Програмата е базирана на принципа, че ефективната превенция в училищна възраст трябва да обхваща освен децата, и родителите.

Тази година в програмата се включиха 11 родители на деца от 10 до 15 години. Майки, обединени от желанието да се развиват, за да осигурят по-добро възпитание, грижа и любов на деца си, и осъзнали, че новият възрастов етап, на който се намират децата по пътя на израстването, се нуждае от нови родителски умения.

Осемте занятията преминаха на един дъх от септември до май, с много лично отношение, ангажимент, отдаване и хъс за работа. В тях бяха включени теми, свързани с очакванията към детето, моралните ценности, възпитанието, поощренията и наградите, наказанията и последствията, употребата на психоактивни вещества, границите, които поставяме в общуването си с другите. Майките се упражняваха да комуникират по нов начин с порастващите си деца, зачитайки тяхното мнение, желания и нужди.

Техниките които се използват в програмата са работа в малки групи, брейнсторминг, ролеви игри, психодраматични техники, връщане в миналото, влизане в обувките на другия. Родителите бяха силно развлечени, когато успяваха да погледнат семейството от друга гледна точка, да влязат в роля, която досега е била непривична за тях, да преживеят себе си като деца, да разберат, че се фокусират обикновено върху слабите страни на децата, а пропускат силните им такива.

Участниците изненадаха себе си със способността си да споделят лични истории, с искрения интерес към чуждите проблеми, с успеха да се видят отстрани и проявения, неочеквано от тях самите, актьорски талант. Някои с изненада откриха, че са търпеливи, а други, че има какво да променят в себе си. Всички с учудване осъзнаха колко са важни всъщност наказанието, последствията, похвалите и поощренията.

Горди сме, че за поредна година успяхме да осигурим пространство, в което родителите да чувстват, че могат да разговарят свободно, да учат и надграждат своите умения, за да дадат сигурността и подкрепата, от които децата им се нуждаят, за да не бъдат изкушени от ПАВ.

Текст: Геновева Димитрова, психолог

Миглена Петкова, психолог

НОВО ПРОУЧВАНЕ РАЗКРИВА ОБЩИ ГЕНЕТИЧНИ МАРКЕРИ, СВЪРЗАНИ С УПОТРЕБАТА НА ВЕЩЕСТВА

Месечното електронно списание Nature Mental Health публикува проучване, предоставящо нови данни, свързани с генетичните маркери, които са в основата на употребата на вещества. Проучването е ръководено от изследователи от университета „Вашингтон“ в Сейнт Луис и подкрепено от 150 съавтори от цял свят.

До сега учените са имали ограничени знания за молекулярно-генетичните основи на пристрастването и повечето клинични изпитвания и поведенчески проучвания са насочени към отделни вещества, а не към пристрастването в по-широк план.

Чрез анализ на геномни данни на повече от 1 милион души, учените са идентифицирали гени, които обикновено се наследяват при разстройство на зависимостта. Тази база данни е една от най-големите по рода си и може да спомогне за откриване на нови посоки при лечението на много разстройства, свързани с употребата на вещества – включително и за хора с повече от едно разстройство. Данните също така потвърждават ролята на допамина в пристрастването, като показват, че комбинацията от гени, отговаряща за разстройството на пристрастване, е свързана и с регулиране на допаминовата система.

Разстройствата, свързани с употребата на вещества, са наследствени и се влияят от сложни взаимодействия между множество гени и фактори на околната среда. През последните десетилетия се появи богат на данни метод, наречен геномна асоциация, който се опита да идентифицира специфични гени, участващи в определени разстройства. Този метод включва търсенето на цели геноми за региони на генетична вариация, наречени еднонуклеотидни полиморфизми (SNP), които се свързват с едно и също заболяване, разстройство, състояние или поведение сред множество хора.

В това проучване изследователите са използвали този метод, за да определят областите в генома, свързан с общия риск от пристрастване, както и риска от специфични нарушения, свързани с употребата на вещества, а именно – алкохол, никотин, канабис и нарушения, свързани с употребата на опиати.

В сравнение с други генетични предиктори, идентифицираният геномен модел е по-чувствителен предиктор за две или повече разстройства на употребата на вещества на веднъж. Геномният модел, свързан с общия риск от пристрастване, също прогнозира по-висок риск от психични и физически



заболявания, включително психиатрични разстройства, суицидно поведение, респираторни заболявания, сърдечни заболявания и състояния на хронична болка. При деца на 9-10 години, без никакъв опит в употребата на вещества, тези гени корелират с родителската употреба на вещества и екстернализиращото поведение.

„Разстройствата при употребата на вещества и психичните разстройства често се срещат едновременно и ние знаем, че най-ефективните лечения помагат на хората да се справят с двата проблема едновременно. Споделените генетични механизми между употребата на вещества и психичните разстройства, разкрити в това проучване, подчертават важността на мисленето за тези разстройства в тандем“- каза директорът на NIMH д-р Джошуа А. Гордън.

„Генетиката играе ключова роля в определяне на здравето ни през целия живот, но тя не е съдба. Нашата надежда с геномните изследвания е да осветлим допълнително факторите, които могат да предпазят или да предразположат човек към разстройства, свързани с употребата на вещества – знания, които могат да се използват за разширяване на превантивните услуги и да дадат възможност на хората да вземат информирани решения относно употребата на наркотици – казва директорът на NIDA д-р Нора Волков. Тя допълва, че „по-доброто разбиране на генетиката ни доближава една стъпка по-близо до разработването на персонализирани интервенции, които са съобразени с уникалната биология, среда и жизнен опит на индивида, за да осигурят най-много ползи“.

Превод: Геновева Димитрова, психолог

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

РИСКОВИ И ЗАЩИТНИ ФАКТОРИ СВЪРЗАНИ С УПОТРЕБАТА НА ВЕЩЕСТВА

Рисковите фактори за употребата на вещества могат да включват гените на дадено лице, други индивидуални характеристики и аспекти на неговата социална среда, като въздействието на тези фактори може да се промени на различни етапи от живота на даден човек. Като цяло, колкото повече рискови фактори има човек – като травма в ранния живот, хроничен стрес, фамилна анамнеза за пристрастяване или връстници, които употребяват наркотици – толкова по-големи са шансовете той да развие разстройство, свързано с употреба на психоактивни вещества. Въпреки наличието на рискови фактори, някои защитни фактори могат да предпазят човек да развие зависимост. Защитните фактори включват индивидуални черти, като оптимизъм и влияния на околната среда, здрави взаимоотношения в семейството и с връстниците и финансова стабилност. Важно е да се отбележи, че много рискови и защитни фактори не са резултат от избор, който отделно лице прави, а по-скоро са аспект на неговата наследена генетика, семейство, житейски обстоятелства и други аспекти на неговата биология и среда. По-доброто разбиране на тези фактори е от решаващо значение за разработването на стратегии за превенция, които намаляват въздействието на рисковите фактори и укрепват или въвеждат нови защитни фактори.

Примери за фактори, които могат да повлият на вероятността човек да употребява, злоупотребява или да развие разстройство, свързано с употребата на психоактивни вещества, са:

Индивидуални фактори

- Възраст при започване на употребата на вещества: Употребата на наркотици в ранна възраст може да повлияе на развитието на мозъка и поведението на човек по начини, които увеличават вероятността да използват други наркотици и да развият разстройство, свързано с употребата на вещества. Следователно, хората, които започват да употребяват вещества като деца и млади юноши, са по-склонни да развият разстройство, свързано с употребата на вещества, отколкото тези, които за първи път са употребили вещества в късна юношеска възраст или млада зряла възраст. Поради тази причина повечето програми за превенция се фокусират върху предотвратяването или забавянето на употребата на вещества при младежите.
- Генетика: Наследствените биологични фактори могат да играят значителна роля за вероятността дадено лице да употребява вещества и да развие разстройство,



свързано с употребата на вещества.

- Други проблеми с психичното здраве: Хората с психични заболявания като депресия, тревожност, посттравматично стресово разстройство и много други психиатрични състояния, също са по-склонни да употребяват вещества и да развиват разстройства, свързани с употребата на вещества.
- Пол: Фактори, свързани с биологичния пол – като различна мозъчна структура и функция, тъканен състав, юндокринни и метаболитни функции при мъже и жени, могат да повлият на това как човек реагира на наркотици. Например, жените употребяват наркотици по-рядко и в по-малки количества от мъжете, но те могат да изпитат ефектите по-силно. Освен това, употребата на вещества при жените има тенденция да се развие в пристрастяване по-бързо, отколкото при мъжете.
- Личностова структура: Индивидуалните характеристики като поемане на рисък, търсене на силни усещания, агресия или повишени реакции на хроничен стрес, могат да повлият на вероятността от употреба на вещества и развитие на разстройство, свързано с употребата на вещества.
- Специфични видове и модели на употреба на наркотици: Употребата на определени наркотици като опиоиди, никотин и метамфетамин е свързана с по-голяма вероятност от развитие на разстройство, свързано с употребата на вещества, отколкото употребата на психеделици, например. По подобен начин инжекционната употреба на наркотици е по-силно свързано с развитието на разстройство, свързано с употребата на вещества, тъй като веществото достига по-бързо в мозъка, отколкото по други начини на приложение.

Семейни фактори

- Семейни взаимоотношения: Изследванията показват, че израстването в подкрепяща, стабилна семейна среда в сравнение с такава, свързана с неблагоприятни преживявания в детството като травма, злоупотреба и неглижиране, може да повлияе на вероятността човек да има проблемна употреба на наркотици и да развие разстройство, свързано с употребата на вещества по-

късно в живота. По-високото ниво на участие на родителите в живота на децата си и възприятията на децата, че родителите са наясно с техните дейности, също се оказват защитна функция.

- Употреба от родителите и тяхната нагласа към веществата: Дали родителите употребяват наркотици или алкохол и техните нагласи към наркотичните вещества, оказват влияние върху това дали детето или юношата има вероятност да употребява.

Фактори на общността

- Училище: Проучванията показват, че някои аспекти на училишната среда, като например колко често другите ученици употребяват наркотици и колко свързани те се чувстват със своите съученици, могат да повлият на това дали ще употребяват или избягват веществата.
- Връстници: Дали връстниците на даден човек употребяват наркотици или не одобряват употребата на вещества, е основно влияние върху това дали той ще употребява, особено в ранните си години.
- място на живееене: Изследванията показват, че живеенето в квартал с високи нива на бедност или насилие, е свързано с по-голяма вероятност от употреба на вещества. Положителните взаимоотношения в общността и средата са свързани с по-малко употреба на вещества и по-малко вероятност от засилена употреба.

Структурни фактори

- Социални: Стигмата и дискриминацията въз основа на раса, етническа принадлежност, пол или други фактори могат да причинят хроничен стрес, който прави човек по-уязвим към употребата на вещества.
- Икономически: Израстването в домакинство или квартал с по-ниски ресурси може да повлияе на развитието на мозъка на децата по начин, които могат да ги направят по-уязвими към бъдещи разстройства, свързани с употребата на вещества. Несигурността за принадлежност към нормален дом и ограниченият достъп до образование и работа, също са свързани с употребата на вещества.
- Закони и култура: Достъпът до вещества, както и законите, политиките, културата, нормите и нагласите в обществото, могат да повлият дали дадено лице ще употребява вещества и дали преживява проблеми свързани със здравето, включително разстройства, свързани с употребата на вещества.

Превод: Жанет Михова, психолог

Източник:<https://nida.nih.gov/research-topics/prevention#risk-and-protective-factors-impact>

РОЛЯТА НА РОДИТЕЛСКИТЕ СТИЛОВЕ В ПРЕКРАТЯВАНЕТО НА УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА ПРИ ЮНОШИ

Употребата на психоактивни вещества сред юношите е световно признат здравен проблем. Има много фактори, като личните ценности и личностни черти, свързани с експериментирането и злоупотребата с наркотици и алкохол от подрастващите. Сред тези фактори, един от най-важните, е родителският стил.

Макоби и Мартин развиват теоретичен модел на родителските стилове с две фундаментални направления на родителските практики: взискателност (строгост, налагане, родителска твърдост) и отзивчивост (топлота, приемане, ангажиране). Според тези критерии те формулират четири стила на родителство: авторитетен, пренебрежителен, отстъпчив и авторитарен.

Терминът авторитетен се използва за стила на родителство, който съчетава високи нива на контрол и привързаност. Родителите с ниска отзивчивост и малко проява на привързаност се класифицират като пренебрежителни. Снизходителните родители са привързани, но изискват малко. Авторитарните родители са много взискателни, но демонстрират малко привързаност, показвайки ниски нива на подкрепа на своите подрастващи деца. Проучванията показват, че тийнейджърите са по-склонни да употребяват наркотици, когато се чувстват пренебрегнати от родителите си.

В същото време подрастващите са по-склонни да не употребяват наркотици, когато смятат, че родителите им имат авторитетен стил. По-специално, проучвания с бразилски юноши показват, че липсата на чувство за контрол и липсата на чувство за разбиране от родителите са свързани с употребата на незаконни психоактивни вещества (ПАВ). Също така, физическата и емоционална ангажираност на родителите е важен предиктор за превенцията на употребата на няколко вида ПАВ сред подрастващите. По този начин се предполага, че авторитетният родителски стил може да се счита за осигуряващ безопасност и полезен за нормалното развитие на младежите, което води до добри взаимоотношения между родителя и детето, академичен успех и положителна психосоциална адаптация - следователно е вероятно да бъдат предотвратени проблеми свързани с употребата на ПАВ. Последните данни за отстъпчивия родителски стил показват, че с него са свързани по-високите нива на самочувствие и задоволително училищно представяне на подрастващите. Що се отнася до авторитарния стил, проучването показва, че то е свързано с ниски нива на

самочувствие и високи нива на употреба на вещества.

От друга страна, връзката между родителските стилове и процеса на промяна в поведението с цел спиране на употребата на различни видове психоактивни вещества от подрастващите, остава недостатъчно изследвана. Следователно информацията за влиянието на стиловете на родителите или на други хора, изпълняващи тази роля, върху промяната в поведението, е важна за разработване на стратегии за работа с различни групи от населението.

Тъй като авторитетният стил осигурява по-здрава връзка между деца и родители и е силен защитен фактор срещу първоначалната употреба на наркотици, хипотезата на изследователите е, че неупотребата на вещества в представата на бразилските юноши е свързана с авторитетния родителски стил. За да провери тази хипотеза, проучването цели да изследва връзката между родителските стилове и поведенческите промени сред 14 - 19-годишни юноши по отношение на тяхната консумация на алкохол, тютюн, канабис, кокаин/крек.

Институция, която осигурява консултиране на употребяващи, изследва 99 юноши (39 момичета и 60 момчета) от Бразилия на възраст 14-19 години. Участниците са проследявани в продължение на 30 дни. Данните са събрани между март 2009 г. и октомври 2015 г.

Получените резултати сочат, че най-често съобщаваните родителски стилове от юношите са авторитетен (30%) и отстъпчив (28%). Децата, които възприемат майките си като отстъпчиви, и които са имали отсъстващи бащи, показват повече трудности в промяната на поведението в посока неконсумацията на алкохол и кокаин/крек.

83% от изследваните лица съобщават за употреба на вещества. Резултатите показват, че 83,7% от анкетираните младежи са употребявали алкохол, а 74,7% - тютюн. Консумацията на канабис и кокаин/крек е съответно 65,7% и 51,4%. Повечето от юношите са употребявали проследяваните вещества повече от една година. Тютюнът и канабисът се консумират по-често ежедневно, докато алкохолът и кокаинът/крекът се консумират седмично или по-рядко.

Подробният анализ показва, че е по-вероятно юношите да не променят поведението си спрямо употребата на алкохол в рамките на 30-дневното проследяване, ако майките им използват слизходителен родителски стил на възпитание. Тийнейджърите, чиито бащи (или бащин-

ски фигури) не присъстват в семейното ежедневие, е повороятно да не променят поведението си, свързано с консумацията на кокаин/крек, в рамките на 30 дни от проследяването. Следователно родителските стилове не са имали важен общ ефект върху спирането или намаляването на законната или незаконна употреба на ПАВ от подрастващите.

Въпреки че по-здравословните взаимоотношения родител-дете оказват известно влияние върху подрастващите при прекратяването на злоупотребата с наркотици, това проучване показва, че авторитетният родителски стил е по-важен за цялостната превенция на злоупотребата с ПАВ. Важно е да се признае, че възприятието на подрастващите за по-отстъпчиво отношение от страна на майката намалява шансовете за промяна при консумацията на алкохол, в сравнение с по-авторитетния майчински стил. Отсъствието на бащата в семейното ежедневие е важен фактор за липсата на промяна в консумацията на кокаин/крек.

Въпреки че тези наблюдения ясно показват, че бащинското присъствие и авторитетният възпитателен стил на майката влияят върху това дали юношите обмислят и успяват да прекратят употребата на вещества, все още са необходими други оценки с по-дългосрочно проследяване.

Текст: Миглена Петкова, психолог

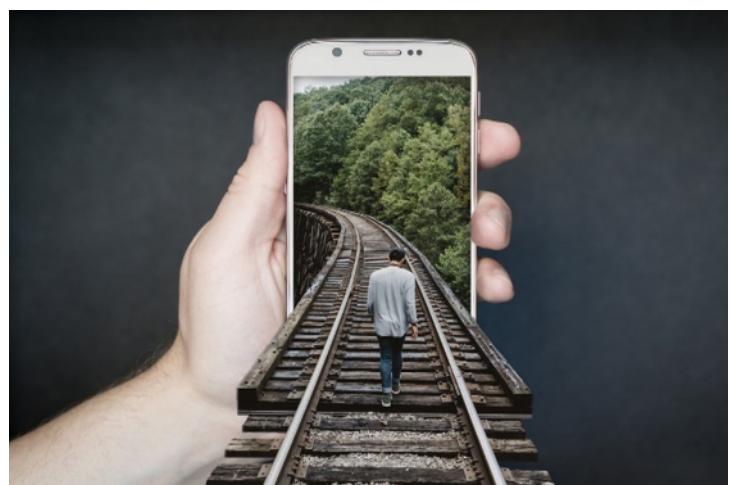
Източник:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6765768/>

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО ДА ЗАПАЗИМ ЖИВАТА РЕЧ В ЕПОХАТА НА ЛИПСАТА И

Дневен консултативен център за деца, юноши и родители, консултативна дейност и клиника, днешните юноши и кризата на авторитета, нищо отпреди не върви сега. В практиката си все по-често се сблъскваме с клиника, която носи белега в клиничните си прояви на новото дигитално време. В работата си съм ориентирана от учението на френския психоаналитик Жак Лакан, който дава опорни точки за работа с тревогата и психичното страдание. В епохата, в която живеем, техниката измества това, което преди е било ориентир. Нищо от преди не върви сега, появяват се нови дискурси.

Юношеството се разглежда като конструкция в психоанализата. Това е една добра опорна точка, която би могла да помогне в търсене на решения как да разберем света на юношата. Психоанализата се занимава с три неща, когато говорим за юноша, и това



са: изходът от детството, различието на половете и намесването на възрастния в детето.

В терапевтичната работа с младежи все по - често наблюдавам симптоми, които са свързани с тялото – хранителни разстройства, самонаранявания, употреба на психоактивни вещества/ПАВ/ и други. Много често при момичетата употребата на ПАВ е свързана с намаляване на телесното тяло, въвеждайки нови норми как трябва да изглежда тялото, измерване на части от тялото в сантиметри и постоянно правене на селфита, които се качват, за да бъдат видяни. Свидетели сме на едно отчуждение на езика и речта и все по - голямо присъствие на погледа, използвайки дигиталния свят. Липсата на употребата на езика и живата реч са свързани с нарастващата употреба на ПАВ.

„Дигиталният живот, избягвайки речта, кара субекта да вярва, че това е истинският живот, като маскира и забулава тази загуба на фона на платно. От този момент нататък субектът се оказва отчужден, като трябва непрекъснато да се представя или пред другия, или пред себе си, в режим на селфи, винаги в търсене на анонимна самоличност, уловена в нещо като изстрел към снимката. Наистина този стремеж към образ или към себе си осъжда субекта само да преследва мираж.

Когато един юноша се изостави на дигиталния живот, той поставя своята молба в игра, следователно своята мъка и своето страдание, защото за него, по един остръ начин, криза на езика, артикулиран към Другия, уязвимост в отношенията му с образа, което често го поставя в търсене на външния вид, директно приложим върху тялото му, на харесване в неговия акаунт във Facebook, Instagram или TikTok, директно приложено към неговия преносим обект извън тялото. Следователно това е търсенето на поглед, точка, от която субектът се стреми да утвърди своя образ, така че да го уважаваме, когато го прави по провокативен начин, така че да го

отличаваме или сякаш той също иска да провокира точка на беспокойство в другия, за да се облекчи от своето. По този нов начин на съществуване, в дигиталния живот, е инсталиран в самото сърце на уединението на детските или юношеските спални, където всичко трябва да бъде показано, чуто и сурво или дори брутално.

Този феномен на тормоз атакува тялото чрез това, което прави всеки човек наистина тревожен: пол, произход, смърт. Понякога изобразяването на сексуалното тяло засяга не само атрибутите на тялото, но и самата деградация на субекта. Млади момичета се показват разголени, често със съучастничеството на своите гаджета, в нарцистичен стремеж да искат да бъдат разпознати като жени, но изоставените им гаджета си отмъщават, като излъчват видеоклиповете в колежите. Друг пример за момче, изправено пред пробуждането на своята сексуалност, причиняващо празнина в реалността, мастурбира на живо, сякаш за да е сигурен в пола си, и изпраща тези видеоклипове, като по този начин вярва, че съблазнява нови приятелки. Сексуалната активност вече не се медиира от фантазията. Сякаш момчетата вече не мечтаят за момичета, преди да ги срещнат. Истинското тяло е там разголено без никаква въображаема опора, свързана с дискурса. Виртуалният образ, съчетан с обекта на науката, триумфира. Тук сме в режим на непосредственост, на пристрастване, на „всеприсъствието на порнографията“ и на бърз достъп до наслада, за „всички потребители!“ Небезизвестен ефект на разочарование, брутализиране, тривиализиране на отношенията между половете.

Да съществуваш в особеността на симптома: да знаеш как да бъдеш адресат. Да кажем „Не“ се състои в това да не позволим на повсеместния тласък към наслаждение да ни попречи да се вслушаме в особеността на симптома и в отношението на всеки човек към този език, който формира симптом. Официалната му опаковка е условна, не е една за всички. Има клинични разновидности в начина, по който всеки използва обида или провокация. Трябва да знаем как да предложим мястото, ситуацията, в която всеки ще намери своето решение, сам ще даде малкия тласък необходим за езика, като го оживи.“ пише д-р Филип Лакаде в част от статията си „Децата на дигиталното.“ Психоаналитик, член на Школата на фрайдистката кауза, на Новата лаканианска школа и на Световната асоциация по психоанализа. В тази връзка темата на Конгреса на новата лаканианска школа тази година, който ще се проведе на 11 и 12 май 2024 г. в Дъблин, Ирландия е „Клиника на погледа“.

Текст: Милена Жекова, психотерапевт

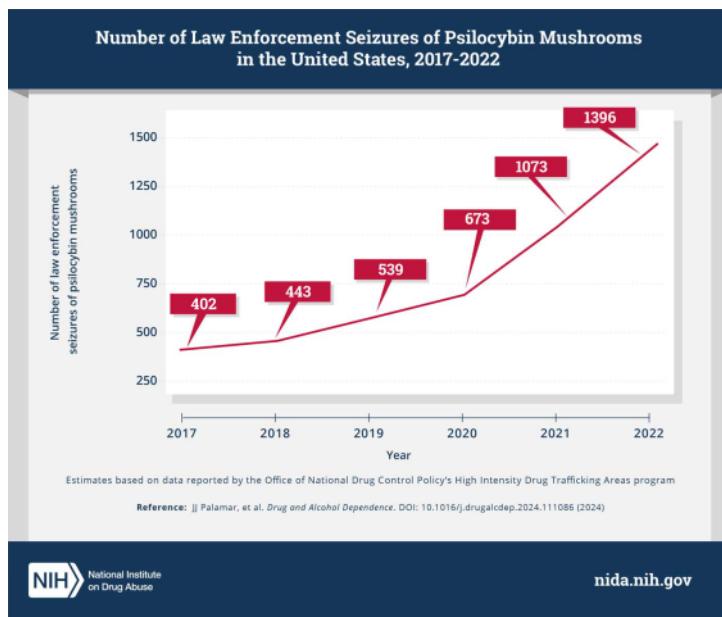
УПОТРЕБА НА ПСИЛОЦИБИН И ДЕКРИМИНАЛИЗАЦИЯ НА НАРКОТИЧНИТЕ ВЕЩЕСТВА В ЩАТА ОРЕГОН

Щатът Орегон се е превърнал в пример за САЩ с преразглеждането на статута и наказуемостта на употребата на различните наркотични вещества.

През 2020 г. избирателите одобриха декриминализацията (премахва се наказателното преследване за определено действие, така че действието остава незаконно, но не е свързано с криминално наказание или най-много се наказва с глоба) на тежките наркотици (психоактивни вещества, които нанасят сериозни щети върху здравето и психиката на употребяващия).

Щатът Орегон стана известен с опита си за проучвания на въздействието на халюциногенни гъби, като позволи употребата им в лицензиран център, съобщи Асошиейтед прес. Гъбите попадат в по-широка категория психоактивни вещества, известни като психеделични и дисоциативни вещества, които могат временно да променят настроението, мислите и възприятията на човек. Неблагоприятните ефекти, свързани с употребата им са т. нар. „лоши пътувания“, които се характеризират с изкривено мислене, промени във възприятието, излагане на физическа опасност и интензивни чувства на страх, беспокойство и объркане. Употребяващите могат да изпитат краткотрайни странични ефекти, като повишено кръвно налягане и сърдечна честота, възбуда, объркане, повръщане и гадене, които може да са тежки и да изискват медицинска помощ.

В специален център в сесия от шест часа пълнолетни лица могат да изживеят ефектите на този вид наркотик легално и в безопасна среда. Центърът предлага изживяването под формата на храна и чай, които съдържат псилоцибин (веществото в халюциногенните гъби, което предизвиква наркотична реакция). Центърът е набрал списък от над 3000 чакащи да се включат в изследването. Повечето са хора с депресия, посттравматичен стрес или различни нелечими болести. За да се включат в експеримента на участниците не им е нужна рецепта. Според създателите на центъра псилоцибинът може да доведе до революция в менталното здраве с това, че помага на мозъка да се реорганизира, а потребителят преодолява ментални проблеми. Преминаването през сесия с употреба на псилоцибин е с лицензиран наблюдател, който е неотъльчно до употребяващия и наблюдава действието на гъбите. Той може да откаже достъп до наркотика на тези, които имат активна психоза, имат мисли за



нараняване на себе си (или на другите) или са се лекували с литий през последния месец. Употребата се случва в защитена среда и потребителите не могат да закупят гъби за въкъщи. Те трябва да останат в центъра до пълното отминаване на ефектите от приема. Цената на предлаганото е доста висока (около 2000 долара на сесия), защото тя покрива лицензиран наблюдател, разносите по подсигуряване на медицински грижи за потребителите и лабораторно тестван псилоцибин.

Халюциногенните гъби могат да бъдат открити свободно и в природата, но има опасност да бъдат обвркани с отровни видове. Експерти съветват те да не бъдат набавяни в по-евтини варианти, защото произходът им ще е неясен.

В същото време изземванията в щата Орегон на псилоцибинови гъби от органите на реда са нараснали драстично между 2017 и 2022 година от 402 конфискации на 1396, а общото им тегло се е увеличило от 226 кг. на 844 кг. през 2022-ра. Или те са нараснали с 247 %. Данните за тяхната употреба и разпространение са ограничени, въпреки това специалистите считат, че употребата на вещества, които предизвикват халюцинации се е увеличила през последните години при възрастните между 35 и 50 години. Проведените изследвания, от които има данни, сочат, че псилоцибинът е най-употребяваното психеделично вещество на растителна основа в Съединените щати, като 11,3% от хората на възраст 12 и повече години съобщават, че някога са използвали псилоцибин през 2022 г. През последните години притежанието на псилоцибин става все по-декриминализирано в различни щати на САЩ. Това може да повлияе на немедицинското или развлекателно му използване.

Изследователски проучвания показват ефективност при лечение на проблеми с психичното здраве, а широкото положително медийно отразяване може да накара някои хора да търсят гъби извън медицинския контекст.

Въз основа на тези данни Орегон може да възобнови наказанията за притежание на наркотици, да оттегли закона за декриминализация на наркотиците с нова мярка. Тя е одобрена от Сената на щата и ще възстанови наказателните санкции за притежаване на малки количества от някои вещества. Законът, който влезе в сила през 2021 г., декриминализира притежанието и личната употреба на всички наркотици, включително малки количества хероин, метамфетамин, LSD, оксикодон и други. Мярката, ако бъде подписана от губернатор Тина Котек, ще възстанови наказанията за притежание на незаконни наркотици, включително кокаин, фентанил, хероин и метамфетамин. Тя няма да засегне контролираната употреба на псилоцибинови гъби за терапевтична употреба. Законодателството ще въведе присъда затвор до шест месеца за притежание на малки количества, а полицията ще може да конфискува наркотици и да спре употребата им в паркове и по тротоари. Мярката настърчава арестуван или уличен в притежание за насочване към програми за лечение вместо затвор. Щатът преживява един от най-големите пикове на смъртни случаи от свръхдоза наркотици и второто най-високо ниво на разстройства, свързани с употреба на вещества, а се нареджа на 50-то място по достъп до места за лечение.

Текст: Велислава Цанкова, психолог

Източник:

<https://btvnovinite.bg/svetut/lekarstvo-ot-gabi-mozhe-da-lekuva-tezhka-depresija-sochi-prouchvane.html>
<https://apnews.com/article/psilocybin-oregon-magic-mushrooms-psychadelics-therapy-legal-6e5389b090b0c50d5c90d9574b63eca5>
<https://nida.nih.gov/news-events/news-releases/2024/02/law-enforcement-seizures-of-psilocybin-mushrooms-rose-dramatically-between-2017-2022>

АРТТЕРАПЕВТИЧНИ СЕСИИ В ДНЕВНИЯ КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР

От началото на 2022 година в Дневен консултивативен център за деца, юноши и родители към столичния Превантивно-информационен център по проблеми на наркоманиите се провеждат сесии по арт терапия с последователни теми в три основни категории: себерефлек-

сия, междуличностни взаимоотношения и социални интеракции. Темите към тях се изготвят предварително, съобразно нуждите и целите на сформираната група. Арттерапията предлага специфичен начин за използване на творческия процес в изкуството като проводник за комуникация, себеизразяване и развитие на личността. Екипът, състоящ се от психолога Виктория Казакова и Лидия Кирилова (дипломант към магистърска програма "Арт терапия" в НХА) работи с комплексни експресивни модели, при които изкуството и психологията са уникатно комбинирани, за да изследват и развиват креативните възможности на младежите. Чрез терапевтични занимания с изкуство се развиват широк спектър от физически, емоционални и познавателни умения, които осигуряват ценен принос към потенциала и нуждите от социална и психологическа адаптация, пред които е изправен съвременният индивид.

Ето някои начини, по които арттерапията може да помогне в превенцията на употребата на психоактивни вещества сред младежите:

1. Изразяване на емоции: Често младите хора използват употребата на ПАВ като начин да се справят със стреса и негативните емоции. Сесиите по арттерапия предоставят безопасно пространство, където те могат да изразят своите чувства и преживявания чрез изкуството, което може да измести фокуса им към себерефлексия чрез креативност и творчество.
2. Подобряване на самочувствието и самооценката: Арттерапията наಸърчава себерефлексията и креативността, докато подкрепата от групата подпомага самочувствието и дава усещане за приемственост и принадлежност. По-високото ниво на самооценка е важно за развитието на личността и култивирането на автентичност.
3. Развиване на копинг стратегии: Чрез арт терапията младежите могат да научат нови стратегии за справяне с проблеми и стресови ситуации, както и да разработят здравословни копинг механизми.
4. Подобряване на комуникационните умения: В груповата среда се наಸърчават комуникацията и споделянето на емоции през изкуството и различните му форми. Това подобрява способностите за по-пълноценно взаимодействие с техните връстници.
5. Развиване на смисъл за цел и смисъл в живота: Чрез арт терапията могат да се изследват теми като лични цели, ценности и смисъл в живота. Това дава насока на младежите към здравословни и конструктивни занимания, чрез изследване и развиване на личностния потенциал.



Арт терапията е съществена част от по-широката стратегия за превенция и лечение и може да се комбинира с други методи и интервенции. Групите са затворени, с възможност за допускане на нови членове по изрична преценка на ръководителите. Ефективността им е в пряка корелация с възрастовата рамка на участниците (младежи на възраст 16-21 г.). Основните терапевтични фактори на въздействие в груповата терапия са: междуличностно учене; подражателно поведение чрез здрав пример и обратна връзка; техники за социално взаимодействие; групова сплотеност и равнопоставеност. Последователността от теми и надграждането им в цикъл от сесии дава възможност за дългосрочно заложени цели и процеси. Високо-ефективната групова терапия е доказана и проследена в множество индивидуални случаи.

Текст: Лидия Кирилова, арттерапевт

АУТРИЧ РАБОТА И ПРЕВАНТИВНИ ДЕЙНОСТИ СРЕЩУ УПОТРЕБА НА НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА В РИСКОВИ ОБЩНОСТИ И ДЕЦА ОТ МАЛЦИНСТВЕНИ ГРУПИ

Програмата „Аутрич работа и превантивни дейности срещу употреба на наркотични вещества в рискови общиности и деца от малцинствени групи“ е в съответствие с изискванията на Наредба № 6, издадена от Министерството на здравеопазването и Министерството на обра-

зованието и науката от 11.04.2014 г., и с Европейските стандарти за качество на превенцията на употребата на наркотици на Европейския мониторинг център за наркотици и наркомании. Програмата има съгласие с рег. №1/02.01.2020 г., издадено от Министерство на здравеопазването и Министерство на образованието и науката, за реализиране на дейности за селективна превенция на употреба на наркотичните вещества за срок от 5 години.

Целевите групи, които са включени в програмата са: деца и младежи на възраст 12-25 години, които живеят във високо рискова среда и/или са в неравностойно социално положение, т.е. младежи живеещи в ромските общности; ученици от 5-8 клас в училища с преобладаващ брой ученици от етнически малцинства; младежи, навършили пълнолетие, живеещи в защитените и преходни жилища /ЦНСТДМУ/; семейства, родители, близки и роднини; социални работници, учители и др. специалисти, които работят и се грижат за тези деца и младежи в риск; лидерите в местната общност.

Програмата за деца и младежи в риск има за задача да работи на терен сред самата общност и/или институция и всяко дете, с което общуваме да бъде мотивирано за промяна и здравословен начин на живот. Друга задача е ранната намеса чрез обхващане на скритите групи и лица, така че проблема да бъде идентифициран и преодолян на ранен етап. Основната цел е намаляване на маргинализацията и изолацията на рисковите групи чрез насърчаване на теренната работа. Други от поставените цели са: повишаване на информираността, консултиране и промотиране на здравословен начин на живот, свободен от употребата на наркотични вещества, социална адаптация и социализация на децата и младежите, принадлежащи към т.н. рискови групи и придобиване на умения за самостоятелен живот без употреба на ПАВ.

Основните дейности и интервенции, които се реализират в ромските общности са т.н. аутрич дейности /работка на терен/, състоящи се от ежеседмично посещение на екип от специалисти. По време на тези посещения се провеждат дискусии, свързани с рисковете и последиците от употреба на ПАВ, предоставя се информация, провеждат се консултации и насочване към съществуващите образователни, здравни, лечебни и социални служби. Организират се и групи с родители, на които се обсъждат теми, свързани с отглеждането и възпитанието на децата и повишаване на родителските компетенции и умения.

С децата и младежите от Центъра за настаняване от



семеен тип и учениците от училищата с преобладаващ брой ученици от етническите малцинства се провежда превантивна работа, която се реализира в училището, ЦНСТ и/или ПИЦ по ПН- София. Провеждат се и дискусии по актуални теми със специализирания екип, който се грижи и възпитава тези деца.

За всички целеви групи се предлагат индивидуално и семеен и/или групово консултиране, психологическа и социална подкрепа, здравно-образователни и информационни дискусии, свързани с употребата и злоупотребата на ПАВ. Организират се и креативни дейности за свободното време – посещение на интересни и подходящи за възрастта спортни, културни и развлекателни мероприятия.

В началото на 2023 г. се извърши мониторинг /по документи и на терен/ от експерти и директора на Дирекция „Психично здраве и превенция“ към Национален център по обществено здраве и анализи към МЗ, които дадоха висока оценка за постигнатите добри резултати и получиха положителна обратна връзка от всички участници.

Програмата би могла да се използва, като основа за една устойчива, дългосрочна програма за аутрич работа с деца и младежи в риск от различни общности. Може да послужи за формиране на трайна обществена подкрепа за необходимостта на целевата група от селективна превантивна работа, насочена срещу факторите, които водят до употреба на психоактивни вещества, както и за създаване на сътрудничество със съответните институции и организации на място ниво /създаване на мрежа/. Такива дейности имат бъдеще и биха могли да бъдат финансираны и от други институции и национални програми и стратегии. Ръководител на програмата е Пламенка Петрова – Велчева.

БЕЗПЛАТНО ПРИЛОЖЕНИЕ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ НА ХОРАТА ДА НАМАЛЯТ УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ

Според проучване, ръководено от изследователи от Лондонския университетски колеж (UCL) и включващо учени от Бристолския университет, бесплатното приложение за смартфон „Drink Less“ може да помогне на хора, които биха имали най-голяма полза от намаляване на консумацията на алкохол и да го направят успешно. Проучването, публикувано в списание „Клинична медицина“ (Clinical Medicine), установява, че хората, на които е препоръчано да използват приложението „Drink Less“, са намалили пиенето си с 39 единици седмично. Всичките 5602 участници в проучването са хора, които се интересуват от намаляване на консумацията на алкохол и са разпределени на случаен принцип.

Водещият автор д-р Мелиса Олдам от Института по епидемиология и здравеопазване на Лондонския университетски колеж казва: „Тези резултати показват, че приложението „Drink Less“ може да бъде полезно за хора, които искат да намалят консумацията на алкохол. Тя може да доведе до много здравословни проблеми като рак и сърдечно-съдови заболявания. Около 20 процента от възрастното население в Обединеното кралство пие алкохол в нива, които увеличават риска от лошо здраве. Приложението „Drink Less“ може да помогне на тези хора да намалят употребата на алкохол. Намаляването на приема с допълнителни две единици на седмица средно може да изглежда малко, но е важно както по отношение на предотвратяването на потенциални вреди за здравето, така и за намаляване на разходите за лечение на злоупотребата с алкохол.“

Д-р Клеър Гарнет от Института по епидемиология и здравеопазване на Лондонския университетски колеж и Факултета по психология на Университета в Бристол, добавя: „Много приложения предлагат да подкрепят хората да намалят пиенето си, но това е първото рандомизирано контролирано проучване на приложение за намаляване на алкохола за общото население в Обединеното кралство. Ако хората ще използват приложение, би било по-добре да опитат такова, което има добри доказателства зад него. Приложение, което не е ефективно, може да направи по-малко вероятно човекът, който го ползва да се опита да намали пиенето си в бъдеще“.

В допълнителен анализ екипът е изчислил, че ако приложението „Drink Less“ бъде разпространено широко, то ще спести стотици милиони паундове за лечение на



злоупотреба с алкохол за период от 20 години. Приложението „Drink Less“ позволява на хората да си поставят цели, да записват колко пият и да регистрират настроението и качеството на съня си след пиене. То показва напредък към целите и може да предложи обратна връзка и подкрепа с планове за действие за ситуации, в които потребителите обикновено пият.

Текст: Милена Андонова, ОСД

Източник: <https://medicalxpress.com/news/2024-03-app-people-alcohol-intake.html>

ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОННИЯТ ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИТЕ НА КУЛТУРНАТА СЦЕНА SOFEST 2024

В периода 21-23 юни, София ще бъде свидетел на вълнуващото културно събитие - SoFest 2024. мястото е вход А6 зад НДК. Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите (ПИЦ по ПН) отново ще е на разположение на посетителите, за да проведе бесплатни консултации и да запознае родители и тийнейджъри относно рисковете от наркотиците и зависимостта.

Доброволци и участници в програмите на ПИЦ по ПН ще са в центъра на събитията, за да демонстрират разнообразни креативни техники за създаване на авторско изкуство. Те ще рисуват върху вода, ще използват различни музикални инструменти, за да зазвучи обща мелодия, ще разкрият що е то Body mapping, ще играят с цветове и текстури. Ще демонстрират талантите си чрез участия на сцената с музикални и танцови изпълнения.

Превантивно-информационният център участва във фестивала в партньорство със Съюза на пивоварите в България под мотото "КОД: Отговорни заедно" – дългогодишна инициатива на СПБ, прерасната в



национална кампания за превенция и здравословен начин на живот.

С нетърпение очакваме срещата с множеството посетители, за да се пренесем в света на изкуството, където свободата да изразиш себе си е безграницна и всяка творческа изява носи отпечатъка на индивидуалността.

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

ТИНЕЙДЖЪРИ В ЛУДА НАДПРЕВАРА С ДРАКОНОВИ ЛОДКИ

Отбележаваме Международния ден за борба с наркотиците и наркотрафика

Столичният Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите организира спортен празник по повод Международния ден за борба с наркоманиите и наркотрафика на 26 юни 2024 г., сряда.



Вълнуващото събитие ще се проведе на Панчаревското езеро и ще обедини 20 столични училища в надпревара с драконови лодки. За да се справят с водното предизвикателство, отборите от по 18 тийнейджъри ще трябва да покажат екипен дух, умения за сътрудничество и комуникация. Спортният празник ще ни отдалечи от забързаното ежедневие и ще докажем, че дейностите сред природата и приятелите са пътят към психичното и физическото благополучие.

Победителите ще бъдат наградени от Съюза на пивоварите в България, които се включват в спортното събитие под мотото "КОД: Отговорни заедно".

Спортният празник на 26 юни ще бъде израз на обединението и ангажираността на общността в борбата с наркотиците. Това е инициатива, която подчертава важността на активния и природосъобразен начин на живот. Спортните дейности и заниманията на открито са неизменна част от превантивните програми на ПИЦ, наред с творческите, креативни и културни дейности за развиващие на личността и идентичността.

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

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

Директор и главен консултант: д-р Цветелина Петкова

Автори в броя: Велислава Цанкова, д-р Вилиана-Мария Николова, Геновева Димитрова, Жанет Михова, Лидия Кирилова, Миглена Петкова, Милена Андонова, Милена Жекова, Пламенка Петрова-Велчева

Редактори в броя: Велислава Цанкова, 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

Допълнителна информация: Моля, посетете нашия уебсайт: www.sofiamca.org