



ПИЦ ПО ПН
СОФИЯ

Превантивно-информационен център по
проблемите на наркоманиите - София

бюлетин

ISSN 2367-7430

Декември 2024 **Брой 2 (19)**



*Превантивно - информационен център по проблемите
на наркоманиите - София Ви пожелава
Весела Коледа и Честита Нова 2025 Година!*

РАБОТНА СРЕЩА - 2 СТР.

МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ - 3 СТР.

ТЪРГОВСКИТЕ ИНТЕРЕСИ ДОПРИНАСЯТ ЗА УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ И ПРИСТРАСТЯВАНЕТО - 4 СТР.

УПОТРЕБА НА КАНАБИС И ХАЛЮЦИНОГЕНИ- 6 СТР.

МЛАДЕЖИ ДОБРОВОЛЦИ - 7 СТР.

ПО-БЕЗВРЕДНИ ЛИ СА ДЕЙСТВИТЕЛНО БИЛКОВИТЕ ЦИГАРИ? - 8 СТР.

"ДОКАЗАТЕЛСТВОТА СА ОЧЕВИДНИ: ИНВЕСТИРАЙТЕ В ПРЕВЕНЦИЯТА" - 9 СТР.

ДЕТСКО ПОЛИЦЕЙСКО УПРАВЛЕНИЕ - 10 СТР.

ТЕЛЕМЕДИЦИНАТА ПОМАГА ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ФАТАЛНИТЕ СЛУЧАИ НА СВРЪХДОЗА - 10 СТР.

ЗАЩО ИДИОТ?... - 11 СТР.

МЛАДЕЖКИ КОНКУРС - 12 СТР.

РАБОТНА СРЕЦА

На 29 октомври Столичният превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите (ПИЦ по ПН – София) организира традиционната работна среща за началото на учебната година на тема: „Актуална ситуация. Възможности за превенция на употребата на психоактивни вещества и споделени добри практики“. На срещата присъстваха директори, заместник-директори, училищни психолози и педагогически съветници от 70 училища в София.

Събитието беше открито от д-р Цветелина Петкова, директор на Превантивния център. Тя подчерта необходимостта от прилагане на съвременни подходи в превенцията на употребата на психоактивни вещества, за да се постигат ефективни и устойчиви резултати в контекста на разпространението и появата на нови наркотични вещества и техни аналози.

На срещата присъстваше г-жа Ваня Григорова, председател на Общинския съвет по наркотични вещества. Тя акцентира върху ключовата роля на ПИЦ по ПН– София в областта на превенцията и прилагането на програми, насочени към специфичните нужди на учениците в различните етапи на тяхното развитие.

В събитието се включи и г-жа Ралица Драгоева, секретар на Общинския съвет по наркотични вещества. Актуални данни за употребата на наркотици сред учениците в гимназиален етап на национално ниво и конкретно за град София представи д-р Александър Панайотов, началник на отдел „Национален фокусен център“. Той съобщи основни резултати относно употребата на цигари и алкохол при подрастващите. Относно най-съвременните тенденции свързани с развиването на зависимости при учениците, д-р Панайотов отбеляза, че все повече ученици прекарват времето си в електронни игри и социални мрежи. Това създава нови рискове, включително интернет и хазартна зависимост, социална дистанцираност и липса на мотивация за физическа активност.

По време на информационно-дискусионната среща екипът на Превантивно-информационния център представи разнообразни програми и услуги, които включват работа с деца, младежи и родители, групови сесии, аутич дейности в рискови общности, арттерапия, социално укрепване чрез планински активности. Представени бяха две програми за индикативна превенция с реална възможност за насочване и включване в тях на ученици, експериментиращи с ПАВ и техните родители.



Бяха представени двете национални програми за универсална превенция на употребата на психоактивни вещества в прогимназиален и гимназиален етап. Училищните специалисти, които активно си сътрудничат с ПИЦ по ПН-София споделиха своя опит и добри практики от взаимодействието си с Центъра. Изграждането на ефективна система за превенция на употребата на психоактивни вещества сред учениците се базира на последователност и ангажираност както от страна на директорите, така и от страна на ПИЦ по ПН-София. Основните добри практики включват: интерактивни и практическо ориентирани дейности; обучение на училищни специалисти; работа с родители; разработване на образователни и информационни материали; насърчаване на здравословен начин на живот чрез различни активности, като спортни събития, социални, културни и креативни инициативи. Добрата колаборация между Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите-София и училищните институции създава стабилна основа за изграждане на защитна среда в училищата и повишаване на осведомеността сред учениците и техните родители относно рисковете от психоактивни вещества и начините за тяхното предотвратяване. Тази съвместна работа помага за навременното разпознаване на рисковото поведение и осигурява необходимата подкрепа, като изгражда устойчиви навици и умения у младите хора за справяне с предизвикателствата на съвременната среда.

Текст: Вилиана-Мария Николова, PhD, Експерт Връзки с обществеността

МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Столичният Превантивно-информационен център отбеляза Международния ден за психично здраве на 10 октомври. „Психично здраве на работното място“ е посланието на Световната здравна организация (СЗО) през 2024 година.

Какво означава психично здраве?

Според Световната здравна организация, това е „състояние на благополучие“ при което индивидът: „реализира собствения си потенциал; може да се справя с нормалния стрес в живота; може да работи продуктивно; и да допринесе за ефективното функциониране на общността“.

Работното място играе ключова роля в живота на хората, тъй като там прекарваме значителна част от времето си. То може да бъде както източник на удовлетворение и мотивация, така и на стрес и напрежение, в зависимост от условията и културата, които съществуват в организацията. Психичното здраве на работното място е особено важно, защото то влияе не само върху личното благосъстояние на служителите, но и върху продуктивността и успеха на организацията.

Какво означава насърчаване на психичното здраве?

Насърчаването на психичното здраве (НПЗ) включва всички действия, допринасящи за доброто психично здраве. Основната цел на НПЗ е да се съсредоточи върху това, което поддържа и подобрява нашето психично благополучие. Важно е да се подчертае, че оптимално ефективното НПЗ следва да включва комбинация от управление на риска и насърчаване на здравето. Защитните фактори за добро психично здраве при работа са: социалната подкрепа; усещането за включване и значима работа; намирането на смисъл в работата; способността по време на работа да се вземат решения за действие; способността работата да се организира според собствения темп.

Как работното място влияе на психичното здраве:

1.Подпомагащо въздействие:

- Подкрепяща култура: Уважение, отворена комуникация и внимание към нуждите на служителите могат да повишат чувството за принадлежност и удовлетворение.
- Гъвкавост: Възможността за баланс между работа и личен живот, например чрез гъвкаво работно време или работа от разстояние, което намалява стреса.
- Признание и развитие: Мотивиращите фактори като признание за успехите и възможностите за обучение и развитие повишават самочувствието и ангажираността.

2.Затрудняващо въздействие:

- Стрес и напрежение: Нереалистични срокове, високо



натоварване и липса на ресурси могат да доведат до хроничен стрес.

- Проблеми в комуникацията: Липсата на яснота в задачите, лоши взаимоотношения с колеги или ръководство увеличават риска от тревожност и конфликти.

- Липса на подкрепа: Организации, които не обръщат внимание на нуждите на служителите, могат да създадат среда, в която хората се чувстват неценени и изолирани.

Важността на подкрепящата и безопасна работна среда:

Според СЗО, създаването на условия за психично здраве на работното място е ключова стратегия за устойчивото развитие на организациите. Подкрепящата работна среда:

- Намалява отсъствията поради болест.
- Повишава ефективността и качеството на работата.
- Подобрява задържането на талантиви служители.
- Създава култура на доверие и ангажираност.

Как да се подобри психичното здраве на работното място?

Практически подходи:

- „Здравни кръгове“ за установяване и обсъждане на проблеми и за намиране на решения при участието на служителя;
- Установяване на политики за психичното здраве и свързани с него въпроси като насилие и тормоз на работното място или интегриране на въпросите за психичното здраве в общата вътрешна политика на предприятието в областта на безопасността и здравето при работа;

- Осигуряване на обучение за управление на начините да се разпознават симптомите на стрес у служителите и начините за намиране на добри решения за намаляване на стреса на служителите;
- Провеждане на проучване сред служителите чрез анонимни въпросници, за да се установи за какво се тревожат служителите при работа;
- Оценка на мерки и програми, реализирани чрез обратна информация от служителите;
- Интернет портали за информиране на всички членове на персонала относно мерките и програмите, които се осъществяват на работното място, с цел да бъде подобро психичното благополучие;
- Курсове/обучение за служители как да се справят със стресови ситуации;
- Безплатни консултации по различни въпроси относно личния и професионалния живот на всички служители, които в идеалния случай се предоставят в рамките на работния ден.

Проучвания като това на Евробарометър публикувано през месец октомври, 2023 г. показват, че почти 90% от европейците смятат психичното здраве за толкова важно, колкото физическото, но често хората с психични проблеми не получават адекватна грижа. Пандемията и световните събития са оказали значително влияние върху психичното състояние на мнозина, което подчертава необходимостта от по-систематичен подход в грижата за психичното здраве. Според същото проучване най-важните фактори за постигане на добро психично здраве са условията на живот (60%), следвани от финансовата сигурност (53%), физическата активност и социалните контакти (и двете по 41%).

Текст: Вилиана-Мария Николова, PhD, Експерт Връзки с обществеността

Източници:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

Насърчаване на психичното здраве на работното място - Доклад за добри практики:

http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TEWE11004ENN/view



„условията, в които хората се раждат, растат, работят, живеят и остаряват, политиките за справяне с болестите и по-широкия набор от фактори, които оформят условията на живот на индивидите.” Търговските интереси често са преплетени с тези социални фактори, което накара СЗО да признаят необходимостта от проучване и справяне с така наречените търговски детерминанти на здравето.

Три от четирите най-големи фактора, допринасящи за глобалната заболяемост и смъртност, са алкохолът, тютюнът и преработените храни (четвъртата е изкопаемите горива). Центровете за контрол и превенция на заболяванията изчисляват, че повече от 178 000 души умират всяка година в Съединените щати от заболявания, дължащи се на прекомерната консумация на алкохол и повече от 480 000 души умират годишно от причини, свързани с употребата на тютюн, а 678 000 души умират годишно от заболявания, свързани с неправилното хранене и затлъстяване (включително рак, сърдечно-съдови заболявания и диабет тип 2). Общото между тези болестотворни продукти е, че активират мозъчната система за възнаграждение по силно пристрастяващи начини. Успехът на тези индустрии е в това, че техните продукти са способни да провокират натрапчива консумация, включително консумация, която води до пристрастяване. Като се има предвид добре изследваната роля на наградата в мотивирането за нашето поведение, индустриите прокарват нови продукти, за да активират системата за възнаграждение на мозъка и нови индустриални сектори се появяват, за да се възползват от нашата биологична склонност да се увличаме в поведение за търсене на награда.

През последните години намалява тютюнопушенето в САЩ, което е довело до подобрения в здравето, но бързо развиващата се вейпинг индустрия, ако не бъде

ТЪРГОВСКИТЕ ИНТЕРЕСИ ДОПРИНАСЯТ ЗА УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ И ПРИСТРАСТЯВАНЕТО

Науката обръща все по-голямо внимание на социалните детерминанти на здравето, които Световната здравна организация (СЗО) определя като

правилно регулирана, може да застраши всичко, което е постигнато. Увеличаващата се популярност на вейпинга през последните години доведе до рязко увеличаване на приема на никотин, особено сред тийнейджърите и младите хора, които са най-уязвими към никотинова зависимост. Въпреки че е признат за по-малко вреден от тютюневите изделия с горене, никотиновият вейпинг все пак е свързан с неблагоприятни последици за здравето, като повишен риск от започване на тютюнопушене, зависимост и белодробна и съдова дисфункция. Потенциалните ползи от вейпинга като алтернатива за намаляване на вредите от тютюнопушенето или като терапия за отказване от тютюнопушенето са нещо, което трябва да бъде сериозно претеглено спрямо тези рискове.

Индустрията с канабис предостави нови възможности и търговски интереси за стимулиране на употребата на наркотици във всички възрасти и демографски групи. Продуктите от канабис често се продават в цветни опаковки, което ги прави привлекателни за деца и младежи. Тийнейджърите, под въздействие на реклами на канабис, са по-склонни да използват наркотика. Легализацията в някои щати на продуктите от канабис доведоха до значително увеличаване на броя на потребителите и консумираното количество канабис в САЩ. Хората на възраст от 18 до 30 години имат най-висока употреба, но възрастовата група с най-бърз темп на нарастване на употребата на канабис са хората на възраст 65 и повече години. Причината е рекламата на предполагаемите терапевтични ползи от растението. Разширяването на употребата и по-високите използвани дози доведоха до увеличаване на броя на хората, които страдат от неблагоприятни последици за здравето.

Търговците играят роля и в кризата със свръхдозите, която в момента е отговорна за 108 000 смъртни случая годишно. Някои фармацевтични компании са пряко отговорни за агресивния маркетинг на силни опиоидни болкоуспокояващи, отговорни за пристрастяването на много хора в края на 90-те години на миналия век.

Технологичният сектор също е фактор, допринасящ за пристрастяването и пристрастяващото поведение. Законните и незаконните наркотици се продават в социалните медии. Изследване показва връзки между социалните медии, други форми на прекарано екранно време и по-лоши резултати за психичното здраве. Кибертормозът, с който се сблъсква почти 1 на всеки 10 тийнейджъри, също е свързан с повишен риск от употреба на вещества. Както правеха тютюневите компании през миналия век, медиите промотират

продуктите си така, че да се използват натрапчиво и да се продават на млади хора, готови да станат потребители за цял живот. Всъщност социалните мрежи имат ефекти, които са подобни на пристрастяване.

Пристрастяващото онлайн поведение не се ограничава само до социалните мрежи. Спортните залагания и онлайн залаганията са законни във все повече щати, с възрастови ограничения от 18 или 21 и повече години, в зависимост от юрисдикцията. Това са нови възможности на бизнеса да се възползва от хора, уязвими към пристрастяване. Опасностите от онлайн хазарта могат да бъдат по-големи от тези от традиционния хазарт.

Как общественото здраве може да „изпревари“ тези индустрии, за да смекчи действителните и потенциалните вреди, които могат да причинят? Законодателни промени, подобни на тези, които се прилагат успешно по отношение на тютюна и алкохола, могат да бъдат ползотворни. Например законите за забрана на тютюнопушенето на работното място и ограниченията върху рекламата на тютюневи изделия са ефективни. Повече от 100 проучвания показват, че увеличаването на данъците върху цигарите води до значително намаляване на тютюнопушенето, особено сред младите хора и хората с по-ниски доходи. А повишаването на минималната законова възраст в САЩ за употреба на алкохол на 21 години е спасила животи, чрез намаляване на пътнотранспортните произшествия.

Уроците, научени от алкохола и тютюна, се прилагат и за продажбата, маркетинга и данъчното облагане на продукти от канабис в щати, които са легализирали наркотика. Необходими са още много изследвания, за да се разберат потенциалните рискове и терапевтични приложения на канабиса и да се планират политическите и законодателни ходове, които да минимизират вредите от легализацията му. Становище на САЩ относно въздействието на социалните медии върху психичното здраве препоръчва политиките да разработят стандарти за здраве и безопасност за младите потребители, включително прилагане на възрастови ограничения и задължаване на технологичните компании да споделят данни за въздействието на своите продукти върху здравето.

За онлайн хазарта, изследванията тепърва ще разглеждат потенциални подходи за намаляване на вредите, като възрастови ограничения, ограничения върху маркетинга на онлайн хазартни продукти, алгоритми за откриване на проблемен хазарт и възможности за терапевтични интервенции на засегнатите.

Текст: Велислава Цанкова

Източник:

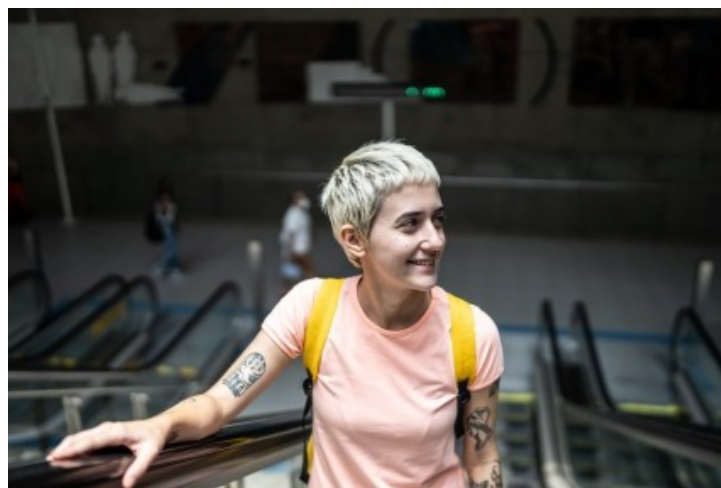
<https://nida.nih.gov/about-nida/noras-blog/2024/09/commercial-interests-contribute-to-drug-use-addiction>

УПОТЕРЕБА НА КАНАБИС И ХАЛЮЦИНОГЕНИ

Употребата на канабис и халюциногени сред възрастните са достигнали исторически върхове през 2023 г. Проучването „Monitoring the Future” е лонгитудно и се занимава с измерване употребата на наркотици и алкохол и свързаните с тях нагласи сред подрастващи ученици. Национална представителна извадка от участници в проучването отчита своето поведение при употреба на наркотици през три периода от време: през целия живот, миналата година и през последния месец. Проучването е финансирано от Националния институт за злоупотреба с наркотици (NIDA), част от Националния институти по здравеопазване (NIH) на САЩ, и е проведено от Мичиганския университет.

Според последните данни от проучването „Monitoring the Future” употребата на канабис и халюциногени през изминалата 2023 г. година се е запазила на исторически високи нива сред хората на 19 до 30 години и от 35 до 50 години. За разлика от това, употребата на цигари през миналата година остава на исторически ниски нива и в двете възрастови групи. Употребата на алкохол през изминалия месец и ежедневната употреба е продължило десетилетие сред хората на възраст между 19 и 30 години, като прекомерното пиене достигна най-ниските си нива за всички времена. Сред 35 до 50-годишните, прекомерното пиене през 2023 г. се е увеличило в сравнение от преди 5 и 10 години.

Вейпингът на никотин или канабис през изминалата година сред възрастни от 19 до 30 години са се увеличили за пет години, като и двете тенденции са останали на рекордно високи нива през 2023 г. Сред възрастните от 35 до 50 години вейпингът на никотин и канабис остават стабилни в сравнение с миналата година. За първи път през 2023 г. респондентите от женски пол от 19 до 30 години съобщават за по-висока употреба на канабис през изминалата година, в сравнение с респондентите мъже в същата възрастова група. Обратно, респондентите мъже на възраст от 35 до 50 години поддържат на по-високи нива употребата на канабис през изминалата година, отколкото респондентите жени от същата възрастова група, в



съответствие с това, което се наблюдава през последното десетилетие.

„Видяхме, че хората на различни възрасти са по-склонни към употребата на наркотици като канабис и психеделици, но стоят далеч от тютюневите цигари“, каза д-р Нора Д. Волков, директор на Националния институт за злоупотреба с наркотици (NIDA). „Това откритие подчертава спешната необходимост от стриктно изследване на потенциалните рискове и ползи от канабиса и халюциногените – особено след като продължават да се появяват нови продукти.“

Употребата на канабис през изминалата година и изминалия месец остана на исторически високи нива и за двете възрастни възрастови групи през 2023 г. Сред участниците на възраст от 19 до 30 години приблизително 42% съобщават за употреба на канабис през изминалата година, 29% през изминалия месец и 10 % ежедневна употреба (употреба на 20 или повече пъти през последните 30 дни). Сред възрастните от 35 до 50 години съобщават употреба съответно 29%, 19% и 8%. Въпреки че тези данни за 2023 г. не се различават статистически от тези за 2022 г., те отразяват 5 и 10-годишни увеличения и за двете възрастови групи.

Употребата на вейп с канабис през последната година и последния месец е със съответно 22% и 14% от участниците на възраст между 19 и 30 години и от 9% и 6% от участниците на 35 и 50 години, през 2023 г.

Употребата на вейп с никотин сред възрастни от 19 до 30 години поддържа исторически върхове през 2023 г. Данните за вейпинг на никотин през миналата година и миналия месец достигнаха съответно 25% и 19%. Тези проценти представляват увеличение от преди пет години, но не и от преди една година. При респондентите на възраст от 35 до 50 години употребата на вейп с никотин остава стабилна спрямо предходната година (2022 г.), като 7% и 5% съобщават за употреба

през последната година и през последния месец.

Употребата на халюциногени през изминалата година е с петгодишно стръмно покачване и за двете групи възрастни, достигайки 9% за възрастни от 19 до 30 години и 4% за възрастни от 35 до 50 години през 2023 г. Видовете халюциногени, докладвани от участниците, включват LSD, мескалин, пейот, гъби или псилоцибин и фенциклидин.

Алкохолът си остава най-употребяваното вещество сред възрастните в проучването. Употребата на алкохол през изминалата година сред възрастни от 19 до 30 години показва лека възходяща тенденция през последните пет години, като 84% докладват за употреба през 2023 г. Въпреки това, пиенето през последния месец (65%), ежедневно пиене (4%) и препиването (27%) са останали на най-ниските си нива в проучването през 2023 г., сред участниците от 19 до 30 г. Тези числа са намалели спрямо последните 10 години. Консумацията на алкохол и прекомерното пиене през последния месец (пет или повече последователни питиета в период от последни две седмици) е намаляло значително спрямо предходната година за тази възрастова група (намаление от 68% за употреба през последния месец и 31% за препиването, отчетено през 2022 г.).

През 2023 г. около 84% от участниците от 35 до 50 години съобщават за употреба на алкохол през изминалата година, което не се е променило значително спрямо предходната година или последните 5 или 10 години. Употребата на алкохол през последния месец и прекомерното пиене са се увеличили леко през последните 10 години за тази възрастова група; през 2023 г. употребата на алкохол през последния месец е била 69%, а препиването е било 27%. Ежедневно пиене е намаляло в тази група през последните 5 години и е било на най-ниското си ниво, регистрирано някога през 2023 г. (8%).

Превод: Жанет Михова

Източници:

<https://nida.nih.gov/research-topics/trends-statistics/monitoring-future> NIDA. 2024, August 29. Cannabis and hallucinogen use among adults remained at historic highs in 2023.

<https://nida.nih.gov/news-events/news-releases/2024/08/cannabis-and-hallucinogen-use-among-adults-remained-at-historic-highs-in-2023> on 2024, November 10

МЛАДЕЖИ-ДОБРОВОЛЦИ

Защо е важна работата с младежи-доброволци към Центъра за превенция на употребата на психоактивни вещества?

В сложните процеси, в които живеем, все по-често ни се налага да търсим механизми за справяне с предизвикателствата на реалността. За щастие те са заложили в нас, както на физическо, така и на ментално ниво и, за да ни служат добре, трябва да полагаме грижи за себе си във всички аспекти съществуването. Нашите доброволци – студенти по психология, са един много добър пример как това е възможно, защото съумяват да преодоляват предизвикателствата по здравословен и градивен начин, търсейки здравословни и креативни стратегии за справяне, най-вече в самите себе си.

В Дневния консултативен център за деца, юноши и родители (ДКЦДЮР) към ПИЦ по ПН, се работи активно с мрежа от доброволци към програма „Индикативна превенция за юноши и младежи, експериментирани или употребяващи психоактивни вещества (ПАВ)“, чийто създател и ръководител е психологът Виктория Казакова. Към програмата функционира активно студентска доброволческа общност „Утре започва от днес“, като работата с младежите е насочена към култивиране на устойчиви механизми за справяне с реалността, в подкрепата им да продължават да бъдат добрия пример за своите връстници, които са в риск. Това се осъществява в сесиите по арттерапия с Лидия Кирилова, която от доброволец към същата програма става арттерапевт в ДКЦДЮР към ПИЦ по ПН.

Ето какво отговориха част от най-активните ни доброволци на въпросите:

- 1.Какво ми носи арттерапията в центъра?
- 2.Защо според мен е важна превенцията на употребата на психоактивни вещества?
- 3.Какви са моите методи за справяне с предизвикателствата?

Георги, студент по психология в СУ „Св. Климент Охридски“

Сесиите по арттерапия ми помагат да опозная себе си.Превенцията на употребата на ПАВ е важна, за да се избегне злоупотребата с тях, която би повлияла на здравословното развитие на младежите. Един от методите ми за справяне с предизвикателствата е грижата за себе си - заобикалям се с готини хора, спортувам, храня се качествено, старая се да се наспивам.



Николета, студентка по психология в СУ „Св. Климент Охридски“

Арттерапията ми носи преди всичко спокойствие и по някакъв начин ме обогатява личностно, чрез сблъсъка на светове. Превенцията на употребата на ПАВ е важна, защото дава възможност за промяна - на миогледа по темата, на евентуално грешно поетия житейски път, на смисъла да се говори за това. Методът ми за справяне с предизвикателствата е да се опитам да се отпусна, преди да ме връхлети предстоящото, за да мога да му се отдам изцяло с нови сили.

Весела, студентка по психология в СУ „Св. Климент Охридски“

Арттерапията в Центъра ми носи спокойствие, чувство за приобщеност и много позитивни мисли за това, което предстои. Важно е младежите да са информирани за последствията от употребата на вещества, замъгляващи съзнанието. Бягството, което често се цели с нея, е временно и само привидно решение на проблемите. Разходките, музиката, книгите, изкуството и приятелите ми помагат да намирам сили и вдъхновение.

Стилиян, студент по психология в СУ „Св. Климент Охридски“

Арттерапията ми помага да разбирам по-добре емоциите си, когато не мога точно да ги вербализирам. Превенцията от употреба на ПАВ е ключова, защото се корени в създаването на среда, която подпомага хората да намират здравословни механизми за справяне със стреса, тревожността и натиска на съвременния живот. Подхождам към предизвикателствата аналитично и с търпение. Стремя се да разбера корена на проблема и да изследвам възможностите за действие.

Деница, студентка по психология в СУ „Св. Климент Охридски“

Арттерапията в Центъра ми донесе не само нови приятелства и позитивни емоции, но и ми помогна да се освободя от усещането за вътрешна самота и да приема онази част от себе си, която по-рано ми създаваше неудобство. Почувствах се свободна да споделям и искрено приета от групата, въпреки себепознатието си, което до този момент не вярвах, че съм способна да постигна.

Превенцията на употребата на психоактивни вещества е от изключително значение, защото помага на човек да разширява уменията си за справяне и обогатява набора от стратегии, чрез които да преодолява трудни моменти. Също така допринася за трайното наличие на допълнителна социална и професионална подкрепа, към която човек има възможността да се обърне при нужда.

Моите методи за справяне с предизвикателствата често са били непоследователни, но благодарение на арттерапията осъзнах, че общото между тях е желанието ми да създавам нещо, чрез което да изразя емоциите си. Това ми дава възможност да ги материализирам, тъй като често ми е трудно да ги изразя директно.

„Вече съм убедена, че комбинацията от творчество и самоизразяване води до най-позитивни резултати. Вярвам, че всеки може да открие най-добрият път към себе си, за да не се загуби в кризисните моменти от живота.“

Текст: Лидия Кирилова, арт-терапевт

ПО-БЕЗВРЕДНИ ЛИ СА ДЕЙСТВИТЕЛНО БИЛКОВИТЕ ЦИГАРИ?

На пръв поглед билковите цигари изглеждат като по-безвредна алтернатива на тютюна, но наистина ли са по-безопасни за пушене? Не съвсем, казват експертите. „Дори билковите цигари без тютюн отделят катран и въглероден окис и са опасни за вашето здраве“, според Американското общество за борба с рака (ACS). Специалистите очертават опасностите от някои от тези билкови алтернативи – от карамфилови цигари, известни като Kreteks, до ароматизирани цигари, известни като Bidis, и наргилета. „Наргилето не е безопасна алтернатива на пушенето на цигари“, казва д-р Елън Рим, лекар от Кливланд, Охайо в публикация за опасностите от пушенето на наргиле. „Типичната едночасова сесия включва вдишване на 100 до 200 пъти обема дим, вдишван от една цигара“, отбелязва д-р Рим. Bidis представляват тютюн, свит в листа от местни



азиатски растения, наречени tendu или temburni, или в непреработени тютюневи листа, според Американското общество за борба с рака. Те са с по-ниско съдържание на тютюн, но с по-високо съдържание на никотин – около три до пет пъти повече, отколкото в традиционните цигари. Bidis може също да бъдат ароматизирани с плодови аромати или шоколад. Те са малки, тънки и нефилтрирани. Междувременно индонезийските Kreteks съдържат тютюн, смлян карамфил, карамфилово масло и други добавки. Те са „тренировъчна цигара“, предпочитана от младите хора. Техните причиняващи рак химикали и никотин ги правят вредни и пристрастяващи, според Националният онкологичен институт на САЩ (NCI).

Какво представляват билковите цигари?

Националният онкологичен институт на САЩ определя билковите цигари като съдържащи смес от цветя, билки и други естествени съставки. Какво всъщност няма в билковите цигари? Отговорът е тютюн и никотин. Въпреки тези естествени съставки, те съдържат много от същите вредни химикали като цигарите, като катран и въглероден окис, според Националният онкологичен институт на САЩ. Докато някои билкови цигари са добре известни, други са по-неясни. Проучване, публикувано наскоро в списание Omega, описва редица билки, които се пушат, включително някои известни за употреба в чайове, готварски или козметични продукти. Сред тях са дамяна, лопен, подбел, женшен, пелин, мента, лавандула, мащерка и карамфил.

Проучването отбелязва потенциалното въздействие върху дългосрочното здраве при пушенето на определени билки, което включва повишен риск от сърдечни заболявания, инсулт и диабет тип 2. „Като цяло изгарянето на съставки, получени от билки, може да повлияе на човешкото тяло по много начини и да причини сериозни заболявания“, пишат авторите.

Текст: Милена Андонова, организатор-социални дейности

Източник: <https://medicalxpress.com/news/2023-01-herbal-cigarettes-healthier.html>

"ДОКАЗАТЕЛСТВАТА СА ОЧЕВИДНИ: ИНВЕСТИРАЙТЕ В ПРЕВЕНЦИЯ"



Темата на службата за борба срещу наркотиците и престъпността на ООН (UNODC) за 2024 г. е „Доказателствата са очевидни: инвестирайте в превенция“. Съществува световен проблем с наркотиците, който представлява многолико предизвикателство, което засяга живота на милиони хора в световен мащаб. От хора, които се борят с разстройства вследствие от употребата на наркотици до общности борещи се с последствията от трафика на наркотици и организираната престъпност, въздействието на наркотиците е далеч по-обхватно и комплексно. За справяне с това предизвикателство е наложително да се възприеме основан на научни доказателства подход, който дава приоритет на превенцията и лечението на употребата на психоактивни вещества.

Международният ден за борба със злоупотребата с наркотици и наркотрафика или Световен ден срещу наркотиците се отбелязва на 26 юни всяка година за да подкрепи действията и сътрудничеството в постигането на свят свободен от злоупотреба с наркотични вещества. През 2024 г. кампанията на Обединените нации послучай Световния ден срещу наркотиците призна, че ефективните политики срещу употребата на психоактивни вещества трябва да се основават на наука, изследвания, с уважение към човешките права, съчувствие и дълбоко разбиране на социалните, икономическите и здравни последици от употребата на наркотици.

Нека заедно положим повече усилия в борбата със световия проблем с наркотиците, ръководени от принципите за научност, състрадание и солидарност. През общите действия и ангажираност с научно доказани решения, можем да създадем свят, в който хората са подкрепени да водят здравословен и пълноценен живот.

Текст: Миглена Петкова, психолог

Източник: <https://www.unodc.org/unodc/en/drugs/index-new.html>

ДЕТСКО ПОЛИЦЕЙСКО УПРАВЛЕНИЕ



Здравейте, скъпи читатели, в настоящия очерк ще ви запознаем с програмата „Детско полицейско управление“, която е разписана през 2015 г. Тя е пример за устойчива във времето превантивна програма, която се осъществява благодарение на партньорството между ангажираните институции. За целите на програмата е създадено методическото ръководство от представители на Главна дирекция „Национална полиция“, Институт по психология на МВР, Научно изследователски институт по криминалистика и криминология на МВР, Академия на МВР, Главна дирекция „Пожарна безопасност и защита на населението“, Министерство на образованието и науката, Софийска градска прокуратура, Български туристически съюз, Сдружение „Велоеволюция“, Българска православна църква, Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите – София, Сдружение „България без дим“ и Български младежки червен кръст. Методическото пособие е издадено с подкрепата на Съюза на пивоварите в България, като част от кампанията за превенция на употребата на алкохол от лица под 18 години – „Спортът е по-добрият начин децата да пораснат“.

Ръководството е разработено в две части, състоящи се от шест раздела всяка. Темите, които засягат са: Дейности на Детско полицейско управление; Оказване на първа долекарска помощ; Детска полицейска лична защита; Безопасност на движението по пътищата; Здраве, етика и право; Обучителни лагери и Социални умения. Столичният Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите за поредна година си сътрудничи успешно със Столична дирекция на вътрешните работи по темите „Вредата от

тютюнопушенето и неговото въздействие върху младия организъм“, „Вредата от алкохола“ и „Психоактивни вещества“. Програмата се осъществява с ученици от трети до шести клас. По темите „Вредата от алкохола“ и „Психоактивни вещества“ задачите за децата са:

- да могат да опишат някои от ефектите, които предизвиква употребата на алкохол и психоактивни вещества върху мозъка и тялото;
- да придобият умения за справяне с натиска от страна на връстниците за употреба на алкохол и психоактивни вещества;
- да работят по групи за разработване на ефективни послания за превенция на употребата на алкохол и психоактивни вещества.

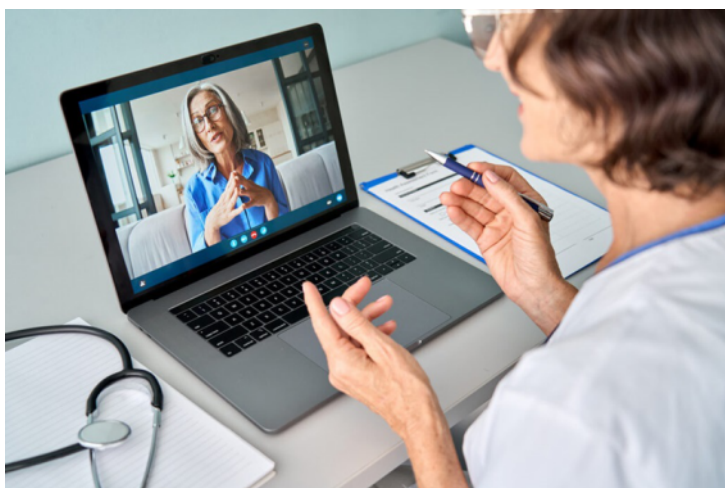
В занятията учениците търсят и намират алтернативни занимания на употребата, както и дискутират върху въпроса защо младите хора употребяват. През учебната 2024/2025 г. в програмата са се включили девет столични училища с паралелки в трети и пети клас.

Текст: Миглена Петкова, психолог

ТЕЛЕМЕДИЦИНАТА ПОМАГА ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ФАТАЛНИТЕ СЛУЧАИ НА СВРЪХДОЗА

Ново проучване установява, че увеличената наличност на телездравни услуги и лекарства, свързани с употребата на опиоиди, по време на пандемията са били свързани с по-нисък риск от фатално предозиране. Изследователите са анализирали данни от две групи пациенти на Medicare с разстройство, свързано с употребата на опиати. Първият набор от данни идва от повече от 105 000 пациенти, от септември 2018 г. до февруари 2020 г. Вторият набор от данни идва от повече от 70 000 пациенти, от септември 2019 г. до февруари 2021 г. Пациентите, които са започнали да получават грижи за разстройство, свързано с употребата на опиати по време на пандемията, включително телездравни услуги, са имали 33% намален риск от фатално предозиране, съобщава HealthDay.

Пациентите, които са получавали лекарства за разстройство, свързано с употребата на опиати, от програми за лечение с опиоиди, и тези, които са получавали бупренорфин, лекарство за разстройство, свързано с употребата на опиати, в офис-базирани условия, също са имали намалени шансове за фатално предозиране съответно с 59% и 38%. Степента на смъртност от всички причини и предозиране е по-висока в групата на пандемията в сравнение с групата преди



пандемията, но процентът на смъртните случаи поради предозиране е сходен между двете групи.

„Изследванията продължават да показват, че разширеният достъп до телездраве е безопасен, ефективен и вероятно дори животоспасяващ инструмент за грижа за хора с разстройство, свързано с употребата на опиати, което може да има дългосрочно положително въздействие, ако продължи“, смята д-р Уилсън Комптън от Националния институт по злоупотребата с наркотици.

Текст: Милена Андонова, организатор-социални дейности

Източник: <https://drugfree.org/>

ЗАЩО ИДИОТ?...

Защо идиот? Какво е общото с индикативната превенция? Има ли връзка с риска от развиване на зависимост?

Провокацията на изображението поражда, като че вътрешен бунт: „не е прилично да се говори за такива неща, проява е на лош вкус, да „забождаш“ в очите на хората такива думи, които даже естетически не стоят добре....Но зависимостите не са ли точно това: нещо, за което, ако въобще се говори, е по-добре да е скрито, под „сурдинка“ и със сигурност не е лицеприятно. В последно време се опитваме да сме широко скроени, но някак си остава неприемливо да признаеш за зависимост – своя, на свой близък. Уж се знае вече, че зависимостта е болест като много други, но все пак, по-добре да не се окаже лична или на близък диагноза.

Иначе, според общото разбиране, идиотът е човек, който не блести с интелектуални качества, и който най-често е да го намериш на грешното място, в грешното време, изразяващ се по грешен начин, казващ грешните неща....., с две думи – безнадежден случай.

Но..., идиотът не е точно това!

Етимологията на думата, както беше подчертал Федон Калотеракис /помощник директор на Кетеа – една от най-големите организации за лечение на зависими в Европа/ в една от многото си блестящи презентации по темата за зависимостите, идва от гръцки език и означава свой, собствен, частно лице. Лице, което е отделено от общността, живее в свой собствен свят и е с нарушени връзки с другите.

Точно така е и при зависимостта. Зависимостта е заболяване, чиито механизми съдействат за нарушаване на връзката с реалността, на връзката с другите, както и на връзката със себе си. Емоциите са притъпени, фактите са преиначени, думите и делата са обезценени.

В програмата за индикативна превенция „Ценните връзки“ целим да забавим и/или стопираме този процес, за да не се задълбочава, прераствайки в симптом на развитата зависимост, както и да подпомогнем възстановяването.

Постигаме го чрез подпомагане на процеса на осъзнаване и развиване на критичност към случващото се, както и чрез създаване на възможности за насочване към алтернативи.

А защо „ценни“ връзки, а не просто връзки? – защото ценностите са нещо, което дава възможност за непреходност във времето и пространството, и което със своята значимост и стойност вдъхновява промяната и израстването на личността в по-добрата версия на себе си.

Текст: Росица Станулова, психолог

Източник:

<http://sofiamca.org/%d0%9f%d1%80%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d0%bc%d0%b0-%d0%b7%d0%b0-%d0%b8%d0%bd%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d0%b0-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%b2%d0%b5%d0%bd%d1%86%d0%b8%d1%8f-%d0%bd%d0%b0/>



МЛАДЕЖКИ КОНКУРС

В младежкия конкурс за авторска песен, посветен на Деня на доброволците 5 декември се включиха прекрасни участници, осмелили се да творят, мечтаят, постигат и намират себе си по алтернативен начин, без употребата на психоактивни вещества!

Идеята за организирането на младежки конкурс се роди спонтанно, свързана, може би, с констатирана в индивидуални разговори с тийнейджъри, нужда от възможности за изява. Приехме предизвикателството и с присъщия за екипа на ПИЦ по ПН – София ентузиазъм се устремихме да търсим начин да реализираме вдъхновяващото начинание, а не причини да не го направим. Въпреки, че, до последно, изглеждаше като прекалено голямо усилие, което не можем да си позволим, и което не е по нашите сили и възможности, намерихме съмишленици и стъпка по стъпка стигнахме до вечерта на 3 декември, когато от сцената на Културен дом „Искър“ в гр. София зазвучаха прекрасни песни и послания, сътворени и изпълнени от десетки млади хора, даващи пример и свидетелстващи, че младежите на 21 век не са провал. Както победителите в конкурса се изразиха: „Българската музика не е загинала, още я има и не само, ще продължава да съществува!“. Професионалното жури, което оценяваше изпълненията, в състав: Теди Кацарова, Тома Здравков, Наско от БГ радио и Васил Делиев също бяха категорични, че авторските произведения са безопасни и стойностни, и подчертаха, че заряда на случващото се е надхвърлил техните представи и очаквания.

Много награди и подаръци зарадваха участниците, приповдигнаха настроението и всички се обединихме около решителността, че „шоуто трябва да продължи“. Първото място спечели група „Код Буря“. Наградата за тях включва професионален студийн звукозапис на песента им „Пламък“, осигурен от дългогодишните партньори на Превантивния център – Съюз на пивоварите в България. Второто място беше присъдено



на група REBELS и авторската им песен „Без теб“. Те получиха ваучер за музикален магазин на стойност 700 лв. Третото място бе за Елина Миланова и песента ѝ „Детството е тук“, която заслужи награда от ваучер за музикален магазин на стойност 400 лв.

Наградата на публиката отиде при учениците от 82 Основно училище „Васил Априлов“. Бяха връчени и три награди на ученици, които се отличиха в категорията за видео послания, свързани с каузата за здравословен начин на живот. Това са: Божидара Симеонова, група „Код Буря“ и група „Diamond“.

Благодарим на всички въввлечени! Очакваме новата среща с нетърпение!

Ползотворна, успешна и креативна нова 2025 година

Текст: Росица Станулова, психолог



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, Жанет Михова, Лидия Кирилова, Миглена Петкова, Милена Андонова, Росица Станулова

Редактори в броя: 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