



ПИЦ ПО ПН
СОФИЯ

Превантивно-информационен център по
проблемите на наркоманиите - София

бюлетин

ISSN 2367-7430

Юни 2025 **Брой 1 (20)**



"ЗАЕДНО МОЖЕМ ПОВЕЧЕ" - НОВА ПИЛОТНА
ПРОГРАМА НА ПРЕВАНТИВНИЯ ЦЕНТЪР ЗА
ДЕЦА В НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОБУЧЕНИЕ - 2 СТР.

ОТВЪД УДОВОЛСТВИЕТО: ПРИСТРАСТЯВАНЕТО
КАТО ПОВТОРЕНИЕ НА ТРАВМАТА - 2 СТР.

НОВИ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА, ИДЕНТИФИ-
ЦИРАНИ В БЪЛГАРИЯ - 3 СТР.

УЧИЛИЩНАТА СРЕДА И УПОТРЕБАТА НА НАР-
КОТИЦИ В ЕВРОПА - ПРИЧИНИ И ВЪЗМОЖНО-
СТИ - 4 СТР.

ЕВРОПЕЙСКИЯТ ЦЕНТЪР ЗА МОНИТОРИНГ НА
НАРКОТИЦИТЕ И НАРКОМАНИИТЕ СТАВА
АГЕНЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ ПО
НАРКОТИЦИТЕ - 6 СТР.

ЕФЕКТИВНАТА ПРЕВЕНЦИЯ - 7 СТР.

ТОПЛИНАТА НА МАЙКАТА В ДЕТСТВОТО МОЖЕ
ДА ПОВЛИЯЕ НА ЗДРАВЕТО НА ТИЙНЕЙ-
ДЖЪРИТЕ, КАТО ФОРМИРА ВЪЗПРИЯТИЯТА ЗА
СОЦИАЛНА СИГУРНОСТ - 8 СТР.

"ЗАЕДНО МОЖЕМ ПОВЕЧЕ" - НОВА ПИЛОТНА ПРОГРАМА НА ПРЕВАНТИВНИЯ ЦЕНТЪР ЗА ДЕЦА В НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОБУЧЕНИЕ

Програмата „Заедно можем повече“ е иновативен подход в изпълнение на дейности, насочени към ученици от 1 до 4 клас (начален етап на образователната система). Цели да изгради социални умения, емоционална компетентност и нагласа към здравословен начин на живот. Използва социално-психологическия тренинг в работата с учители от началния етап на образованието, за да ги подкрепи в тяхната функция на учител/авторитет в живота на детето.

Началният учител е вдъхновител на увереност и добродетели. Той създава емоционална връзка през индивидуален подход и социално взаимодействие, оставяйки траен отпечатък в живота на детето. Ресурсът на началния учител е групата. Тя е източник на знания и защитена среда за развитие на умения и нагласи.

Свързаността между учителя и родителя е условие за адекватно предаване на смисъл, на значими събития и моменти в живота на детето. Това на какво ще се постави акцент е определящо за съграждането/изграждането на една уверена в себе си и взаимодействаща си с другите по балансиран начин личност.

Времето е фактор, който влияе върху устойчивостта на знанието, позволявайки да се превърне в норма.

Дейностите в програмата „Заедно можем повече“ са разгърнати в период от четири години. Време, в което през преживявания, създадени приятелства и емоционални моменти - деца, родители и учители, ще говорят помежду си за смисъла на правилата, доверието и грижата, различието, опасностите и предизвикателството да се справим с тях.

Нашият стремеж е да превърнем тази инициатива в добра практика, която да намери място във всяко училище.

Към момента в програмата са включени шест столични училища, с които стартираме работа през месец юни 2025 година. Имаме ентузиазирани начални учители, подкрепящи училищни директори, високо мотивиран специализиран екип, подкрепя на общинско ниво, подкрепя от РУО-София и утвърдена програма от две министерства (Министерството на образованието и науката и

Министерството на здравеопазването). Ръководител на програмата е Евелина Пейчева, психолог.

Текст: Евелина Пейчева, психолог

ОТВЪД УДОВОЛСТВИЕТО: ПРИСТРАСТЯВАНЕТО КАТО ПОВТОРЕНИЕ НА ТРАВМАТА

Защо хората понякога упорито повтарят поведения, които им вредят? Защо дори при ясно съзнание за разрушителните последици, пристрастените продължават да посягат към веществото отново и отново? Отговорът на тези въпроси може да се крие не в липсата на воля, а в дълбоките и често несъзнавани вътрешни процеси. Макар и никога да не е писал директно за пристрастяването, един от първите, които се опитват да дадат обяснение на този феномен, е Зигмунд Фройд – бащата на психоанализата.



Натрапливото повторение: когато психиката върти един и същ сценарий

В текста си „Отвъд принципа на удоволствието“ (1920/2014), Фройд описва едно любопитно и на пръв поглед парадоксално поведение: хората понякога не избягват болката, а напротив – повтарят я отново и отново. Той нарича това **НАТРАПЛИВО ПОВТОРЕНИЕ** – склонността на психиката да възпроизвежда болезнени или травматични преживявания, дори когато изглежда, че човек не желае това.

Фройд описва в този текст игра на дете, което



често е било оставяно само от майка си. То хвърля макар под леглото с думата „fort“ (от немски – „надалеч“) и я издърпва обратно с „da“ („тук“). Тук играта не е просто забавление, а представлява механизъм за психично овладяване на загубата и отсъствието. Чрез символична игра детето се опитва да трансформира пасивната роля на изоставено (когато майката си тръгва) в активна – като само „режисира“ отсъствието и завръщането. Така се укрепва усещането за контрол, при което една нещастна ситуация – в която то няма власт над присъствието на родителите – се превръща в щастлива, в която родителите изглеждат се подчиняват на неговата воля.

Какво общо има това с пристрастяването?

Психоаналитичната перспектива ни дава възможност да разгледаме пристрастяването не просто като търсене на удоволствие или бягство от реалността, а като несъзнателен опит за преработка на една ранна емоционална болка. Субстанцията може да се интерпретира като утешителен обект, който временно облекчава вътрешното напрежение, но в дългосрочен план поддържа и дори задълбочава страданието.

Пристрастеният човек може несъзнателно да повтаря травматичен емоционален сценарий от миналото – например усещане за изоставяне, безсилие или срам – но този път „по избор“, чрез употребата. Така страданието изглежда по-поносимо, защото този път то е „избрано“, а не наложено отвън. Позволява да се усеща като нещо под контрол – парадоксът да загубиш контрол, докато се опитваш да го упражниш.

Удоволствие и вина: вътрешната борба

Веществото носи облекчение, но и вина, срам и самонаказание. Много пристрастени описват амбивалентни чувства – обич и омраза към субстанцията. Психоанализата ни позволява да свържем това с нашия вътрешен критик – т.нар. Суперего – който осъжда и наказва. Така се затваря порочен кръг: човек се обръща към веществото за утеха, но то в крайна сметка подхранва същите болезнени чувства, от които бяга.

Концепцията за натрапливо повторение ни дава ценен поглед към по-дълбинните причини за пристрастяването. Вместо да гледаме на

зависимостта само като на липса на самоконтрол, можем да я разберем като неуспешен, но отчаян опит на психиката да се справи с вътрешна болка. Осъзнаването на тези вътрешни механизми е една съществена част от психотерапевтичната работа – когато човек започне да разбира какво повтаря, може да избере да живее различно.

Текст: Валентин Събев – Клиничен психолог

Източник: Фройд, З. (2014). Отвъд принципа на удоволствието (Оригинално публикувано 1920). В З. Фройд, Психология на несъзнаваното (с. 153–203). София: Колибри.

НОВИ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА, ИДЕНТИФИЦИРАНИ В БЪЛГАРИЯ

През 2024 г. в България са идентифицирани 36 нови психоактивни вещества. Те са с разнообразни физически данни. Осем от тях са регистрирани за първи път в страната.

През последните 3 години се забелязва прогресивно нарастване на количествата иззети нови психоактивни вещества.

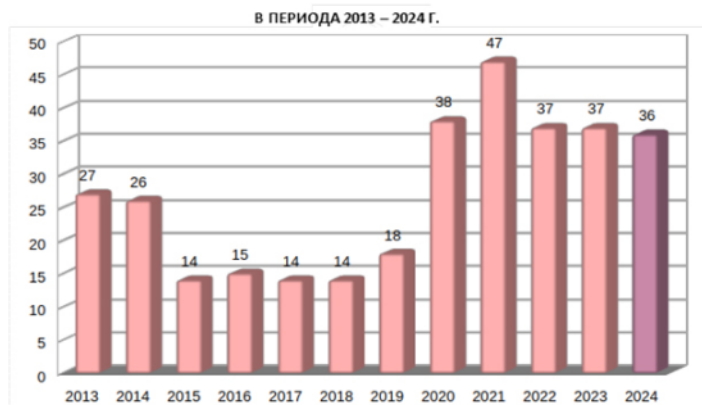
По статистика за поредна година синтетичните канабиноиди остават най-голяма група нови вещества, идентифицирани в България, по отношение на броя случаи. По отношение на количеството, обаче, аналогично на предната година, първо място заема групата на полусинтетичните канабиноиди. Количествата на останалите групи вещества е сравнително нисък.

Най-често идентифицирано вещество е от групата на синтетичните канабиноиди. През 2024 г. това е 5F-ADB (5F-MDMB-PINACA) – 824 случая, което е рекорден брой случаи и количество заловени в страната.

От полусинтетичните канабиноиди най-често срещано вещество на нелегалния пазар на наркотици е хексахидроканабинол (HHC).

Освен в самостоятелна форма, веществата могат да се срещат във вид на смеси, където две или повече вещества се предлагат заедно. За синтетичните и полусинтетичните канабиноиди това е все по-често срещано явление. С всяка изминала година случаите, в които са установени повече от едно вещество растат. Употребата на смеси крие сериозен риск за здравето и живота на употребяващите.

Общо 8 са новопостъпили вещества в Системата



за ранно предупреждение през 2024 г. От тях 1 е с първа регистрация и за Европа. 5 от веществата принадлежат към групата на полусинтетичните канабиноиди, 2 на синтетичните канабиноиди и 1 към групата на триптамините.

10-хидроксихексахидроканабинол (10-ОН-ННС) е хидроксилно производно на хексахидроканабинол (ННС). Той споделя структурни сходства с хексахидроканабинол ацетат (ННС ацетат), хексахидроканабифорол (ННС-Р), хексахидроканабихексол (ННСН) и ННС-Р-О-ацетат. 10-ОН-ННС има четири стереогенни центъра и следователно може да съществуват шестнадесет стереоизомера.

Делта-9 тетрахидроканабиоктил, познато под различни наименования – delta-9-THC-C8, Δ9-THC-C8, Δ9-THC-JD, Δ9-THC-octyl, е вещество от групата на полусинтетичните канабиноиди. Той е по-висш хомолог на международно контролирания THC (delta-9-THC) (Списък I на Единната конвенция на ООН за психотропните вещества от 1971 г.). Delta-9-THC-C8 съдържа два стереогенни центъра и следователно може да съществуват четири възможни стереоизомера. Делта-8 тетрахидроканабифорол (Delta-8-THCP, Δ8-THCP, JWH 091, Δ8-THC-C7) е по-висш хомолог на международно контролирания делта-8-THC (аналогично на вече споменатото по-горе 8-THC-C8) Delta-8-THCP съдържа два стереогенни центъра и следователно може да съществуват четири възможни стереоизомера.

Дихидроканабидиол (H2-CBD) е канабиноид, синтезиран за първи път през 1940 г. Подобно на H4-CBD, той се получава чрез хидрогениране на CBD. Към момента няма достатъчно информация за него. Все още не е поставен под мониторинг от EUDA.

3,5-ADB-4en-PFUPPYCA е синтетичен канабиноид

на базата на пиразол. 5-ADB-4en-PFUPPYCA и 5,3-ADB-4enPFUPPYCA са изомери, които се различават само в позицията на заместителите около пиразоловото ядро. 3,5-ADB-4enPFUPPYCA съдържа стереогенен център и следователно могат да съществуват два възможни енантиомера.

CUMYL-5FPINACA познат още като 5F-CUMYL-PINACA и SGT-25 принадлежи към семейството на бензил индазол карбоксамид. Веществото също е идентифицирано за продажба онлайн, етикетирано като "Алтамира".

4-HO-MALT е структурно свързан с международно контролираните триптамини DET (N,N-диетилтриптами) и DMT (N,N-диметилтриптами) (Списък I на Единната конвенция на ООН за психотропните вещества от 1971 г.). 4-HO-MALT е 4- хидрокси производното на MALT, известен също като метилалилтриптами.

Регистрираните за първи път вещества в България през 2024 г. показват, че пазарът на наркотици в страната е идентичен с този в Европа. Появата и скоростта на разпространение на нови психоактивни вещества, в частност полусинтетичните канабиноиди, поставя страната в сходна на другите европейски страни ситуация.

Текст: Ина Миланова

Източник: https://www.nfp-drugs.bg/wp-content/uploads/2025/02/NEWS_14.pdf

УЧИЛИЩНАТА СРЕДА И УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ В ЕВРОПА - ПРИЧИНИ И ВЪЗМОЖНОСТИ

Юношеството и ранната зрялост са периоди от живота, които често се свързват с поемане на рискове и експериментиране, включително с употребата на психоактивни вещества. В този контекст училищата са важна среда за достигане до широк кръг млади хора. Те също така предоставят възможности за идентифициране и ангажиране с лица в риск – например младежи с по-висока невротичност или ученици с често отсъствие от училище, които са с повишен риск от развитие на проблемна употреба на вещества.

Употребата на наркотици от учениците не е широко разпространена и често е част от по-широк модел на поведенчески проблеми и рисков поведение. Затова в такава ситуация е необходимо

да се предприемат действия, насочени към причините за поведенческите проблеми, а не само към употребата на наркотици изолирано. Образователните системи по-лесно подкрепят програми и политики за превенция и чрез тях, освен че повлияват върху намаляването на употребата на психоактивни вещества, също така ограничават насилието и тормоза, подобряват резултатите в ученето и създават по-добър училищен климат.

Превенцията често се провежда в училищата, тъй като те осигуряват уникален достъп до млади хора в критичен етап от тяхното развитие. Интервенциите обикновено целят въздействие върху цялата ученическа общност и персонал. Такива инициативи включват универсални програми, базирани на доказателства, които развиват социални умения, умения за отказ и здравословно вземане на решения, както и коригират погрешните представи за нормите на употреба на наркотици. Един положителен пример в тази област е програмата Unplugged, прилагана с успех в редица европейски страни, която акцентира върху развитие на жизнено умения и корекция на нормативни вярвания.

Важно е училищните политики да подкрепят програмите за превенция на употребата на вещества. Има програми, които не адресират пряко темата за психоактивните вещества, а вместо това развиват социална компетентност и поведенчески умения. Те показват положително въздействие върху импулсия контрол, както и върху учебния климат, с потенциален дългосрочен ефект върху употребата на вещества и психичното здраве. Такива програми са особено подходящи за началните училища – например Good Behaviour Game.

Съществуват доказателства, че интегрирани академични и здравни образователни интервенции, насочени към изграждане на позитивна училищна среда и ясни правила по отношение на употребата на вещества, могат да имат положителен ефект. Подобно, интервенции с участието на семейството или многокомпонентни подходи, които комбинират родителски обучения със здравно образование и поведенческо развитие, също могат да намалят употребата сред младите хора.

Някои подходи, при които доказателствата са по-малко, включват творчески извънкласни дейности



за ученици. Съществуват индикации, че кратки интервенции, провеждани в училищна среда, могат да имат лек положителен ефект при намаляване на употребата на алкохол, но няма достатъчно доказателства за ефект върху употребата на канабис. Липсва и категорична оценка за ефективността на интервенции, водени от връстници, по отношение на употребата на канабис.

В колежи и университетите, където по-честата употреба на алкохол и наркотици не рядко се възприема като "нормална част" от студентския живот, превенцията обикновено е насочена към промяна на тези нагласи. Тези подходи са широко използвани в САЩ и показват известен ефект върху намаляване на вредната употреба на алкохол, макар и с ограничена сила. Интервенциите, базирани на социалните норми, се стремят да коригират погрешните представи за честотата на употреба сред връстници, което може да повлияе на личното поведение.



В някои държави се практикува тестване за наркотици в училище, с идеята, че това действа като възпирателен фактор. Въпреки това няма доказателства в подкрепа на тази мярка. Практиката остава спорна и рядко прилагана в Европа. Критиците подчертават, че тя нарушава личното пространство на учениците, подкопава доверието между ученици и училище и може да увеличи рисковете, свързани с употребата. Освен това няма установени ефективни практики за последваща подкрепа на учениците с положителен тест. Поради това тестването не се препоръчва като ефективна интервенция.

Превод: Вилиана-Мария Николова, PhD

Експерт връзки с обществеността

Източник: https://www.euda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en#section4

ЕВРОПЕЙСКИЯТ ЦЕНТЪР ЗА МОНИТОРИНГ НА НАРКОТИЦИТЕ И НАРКОМАНИЕТЕ СТАВА АГЕНЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ ПО НАРКОТИЦИТЕ

През 1993 г. е създаден Европейският център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (EMCDDA) с цел да мониторира явлението наркотици и да хармонизира и стандартизира данните. В годините обаче се установява, че е необходимо да се разширят правомощията на Центъра за справяне с настоящите и бъдещи проблеми с наркотиците и така през юни 2023 г. е публикуван нов Регламент на Европейския



парламент и на Съвета на ЕС, който преразглежда мандата на Европейския център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите. Регламентът е публикуван в Официален вестник на Европейския съюз на 30 юни 2023 г., влиза в сила в началото на юли 2023 г., поставяйки на Европейския център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите едногодишен преходен курс, за да се подготви за изпълнение на новия мандат.

От 2 юли 2024 г. Европейският център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите става Агенция на Европейския съюз по наркотиците (EUDA). Идеята е Агенцията да е по-добре подготвена да подкрепя ЕС и неговите държави-членки при справянето с възникващи проблеми в тази област. Този важен етап е отбелязан с официална церемония по стартирането в Лисабон на 3 юли 2024 г. Събитието събира европейския комисар по вътрешните работи Илва Йохансон и други високопоставени представители от цяла Европа. Честванията продължават с пресконференция с ключови институционални партньори.

Под мотото „Действаме днес в очакване на утре“ мисията на Агенцията на Европейския съюз по наркотиците е изградена върху четири ключови стълба: Да се предвидят бъдещи предизвикателства, свързани с наркотиците, и техните последици; Предупреждаване в реално време за нови рискове от наркотици и заплахи за здравето и сигурността; Реагиране: Подпомагане на ЕС и неговите държави-членки в засилването на отговорите им на явлението наркотици; Научаване: Улесняване на обмена на знания и обучение в целия ЕС за основани на доказателства политики и интервенции.

Текст: Миглена Петкова, психолог

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

https://www.euda.europa.eu/publications/annual-activities/2024/snapshot_en



ЕФЕКТИВНАТА ПРЕВЕНЦИЯ

В обществата с добре развити системи за превенция усилията са насочени към подпомагане на личностното израстване на всяко дете и укрепване на неговия индивидуален потенциал и психично здраве. Превенцията се основава на разбиране, топлина и любов. Тя е своеобразна насока и подкрепа в правенето на по-трудни, но по-устойчиви във времето, избори на поведение. Съществена част от превенцията е предлагането на алтернативни начини за прекарване на времето, за себеизразяване, за това младежите да бъдат готини и уникални, в процеса на формирането им като личности. Превенцията е рамото, което семейството, обществото и институциите могат да предложат на подрастващите, за да се култивира едно по-здравео, осъзнато и устойчиво общество.

Периодът на юношеството е сложен и обръкващ, но също така представлява уникален шанс за самоопределяне. Младите хора експериментират с различни идентичности и роли преди да намерят своята автентична същност. Отговорността на възрастните е да осигурят достъп до позитивни и смислени такива, които създават усещане за принадлежност, радост и принос към общността. В основата на склонността към употреба на психоактивни вещества стоят най-често състояния като тревожност, депресивност, повишена емоционалност и стремеж към силни преживявания. За да бъдат комуникирани, е необходимо да има доверие към средата (семейна и/или социална) и поне един доверен възрастен.

Научни изследвания показват, че включването на младежите в различни дейности, като спортни събития или организирани тематични инициативи, има предпазващ ефект срещу употребата на психоактивни вещества. Особено значими са структурирани дейности с наблюдение и подкрепа, тъй като те предлагат възможности за личностно развитие, усвояване на полезни умения и формулиране на житейски цели. Допълнително, тези дейности позволяват на младите хора да се свържат с по-широки социални общности и да получат подкрепа от значими възрастни извън семейството – например ментори, учители или спортни треньори. Подобни взаимоотношения, включително чрез доброволчество, оказват положително влияние върху изграждането на устойчиви и здравословни модели на поведение.



Важни елементи на превантивните дейности:

- Подкрепа за семейната роля в превенцията.
- Активно участие на училища, общности и местни власти.
- Безплатен достъп до спорт, култура и извънкласни дейности.
- Ролята на семейството: подкрепа, наблюдение и време заедно.

Пример за успешен подход към превенцията може да бъде намерен в исландския модел: <https://shorturl.at/orJQs>, който поставя акцент върху ролята на родителите, училищата и общностите в изграждането на защитена и благоприятна за развитие среда за младите хора.

Проучванията в Исландия показват, че родителската подкрепа, ефективният контрол и времето, прекарано с децата, са ключови фактори за намаляване на риска от употреба на психоактивни вещества. Младежите, които чувстват подкрепа от страна на родителите си и рядко общуват с връстници, употребяващи наркотици, са по-малко податливи на експериментиране с вещества и започване на употреба. От съществено значение е и така нареченото „интеграционно сближаване“ – познаването между родителите и приятелските кръгове на децата, което допринася за изграждането на социален капитал и по-здрава общностна мрежа.

Ролята на семейството и силата на емоционалната свързаност.

В съвременното общество, изправено пред

нарастващи предизвикателства като агресия, изолация и рисково поведение сред подрастващите, ролята на семейството остава ключов фактор за здравословното развитие на младежите. Най-ценният ресурс, с който родителите разполагат, е живата, топла и устойчива емоционална връзка с децата им. Това е основата, върху която се изгражда доверието, разбирането и истинската подкрепа. Тази връзка не се поддържа чрез авторитарни забрани или пълна липса на граници, а чрез спокойно присъствие, ненасилствено общуване и ясно, но грижовно поставяне на рамки. За децата свободата без структура често се възприема като незаинтересованост, а не като доверие. Проучванията недвусмислено сочат, че принадлежността към подкрепяща група, семейната ангажираност и достъпът до смислени занимания са сред най-силните защитни фактори срещу употребата на психоактивни вещества. Успешните превантивни програми са именно тези, които поставят акцент върху укрепването на семейните връзки и взаимоотношения.

Училищата – ключова структура в превенцията.

Училището има потенциала да бъде мощен инструмент за превенция. То не само осигурява социална среда, но и служи като място за наблюдение, диалог и координация между родители, учители и организатори на извънкласни дейности. Регулярното събиране на данни за поведението на учениците позволява идентифициране на нуждите им и прилагане на целенасочени мерки.

Общностният подход и междуинституционално сътрудничество

Отношенията между родители, училищна общност и институции са от изключително значение за създаването на сигурна среда, в която децата могат да израстват уверено и пълноценно. Превенцията на наркотичната употреба не може да бъде ефективна без широка ангажираност. Тя изисква сътрудничество между родители, учители, училищни специалисти и психолози, експерти, политици, институции и общността. Диалогът между различните заинтересовани страни е от ключово значение за идентифициране на рисковите фактори и за разработване на

практически приложими интервенции. Участието на младежите, семействата и организаторите на младежки дейности е основополагащо за успеха на всяка стратегия.

Заклучение

Силната и устойчива връзка между родителите и децата е най-важният фактор за тяхното емоционално и социално благополучие. Вместо подходи, основани на контрол и санкции, е необходимо да се изгражда доверие, подкрепа и активен диалог – както в семейството, така и между семейството и институциите. Осигуряването на смислени роли, предлагането на алтернативи за прекарване на свободното време, ангажираност в общността и достъп до положителни модели за подражание, са факторите, които създават условия за здравословно развитие и превенция на рисковото поведение. Да възпитаваме не означава да наказваме, а да имаме стабилно и осезаемо подкрепящо присъствие.

Текст: Лидия Кирилова, арттерапевт

ТОПЛИНАТА НА МАЙКАТА В ДЕТСТВОТО МОЖЕ ДА ПОВЛИЯЕ НА ЗДРАВЕТО НА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ, КАТО ФОРМИРА ВЪЗПРИЯТИЯТА ЗА СОЦИАЛНА СИГУРНОСТ

Родителската топлина и обич в ранното детство могат да имат ползи за физическото и психическото здраве на децата през целия им живот, а ново изследване на UCLA Health сочи към важен основен процес: чувството за социална сигурност у децата.

Проучването, публикувано в JAMA Psychiatry, установява, че децата, които изпитват повече майчина топлина на 3-годишна възраст, имат по-положителни възприятия за социална сигурност на 14-годишна възраст, което от своя страна предполага по-добри резултати за физическото и психическото здраве на 17-годишна възраст.

Топлината и обичта от страна на майката в ранното детство, дефинирана като повече похвали, положителен тон на гласа и прояви на обич, е доказано, че предполага по-добро здраве през целия живот. Механизмите, лежащи в основата на тези връзки, обаче са неясни, каза д-р Джена Али, водещ автор на изследването и постдокторант в



Лабораторията за оценка и изследвания на стреса в Калифорнийския университет в Лос Анджелис.

Една от възможностите е, че междуличностните преживявания в ранна възраст влияят върху това дали децата възприемат социалния свят като безопасен или заплашителен, приемащ или отхвърлящ и подкрепящ или пренебрежително настроен. С течение на времето тези възприятия се развиват в ментални рамки, наречени схеми за социална безопасност, които помагат на хората да интерпретират, организират и правят прогнози за социални ситуации и взаимоотношения.

„Вашата схема за социална безопасност е призмата, през която гледате на всяко социално взаимодействие, което имате“, каза Али. „В известен смисъл тези схеми представляват вашите основни вярвания за света, какво можете да очаквате от него и как се вписвате.“

Децата, чиито майки са проявявали повече майчина топлина в ранното детство, са възприемали света като по-социално безопасен на 14-годишна възраст и са имали по-малко физически здравословни проблеми на 17-годишна възраст.

За разлика от това, майчината суровост не е

повлияяла благоприятно върху възприятията на децата за социална безопасност на 14-годишна възраст, нито физическото или психическото им здраве на 17-годишна възраст.

„Това са първите резултати, за които знаем, показващи, че майчината топлина може да окаже въздействие върху здравето и благополучието на децата години по-късно, като повлияе на начина, по който мислят за социалния свят“, каза д-р Джордж Славич, старши автор на изследването и директор на Лабораторията за оценка и изследвания на стреса в Калифорнийския университет в Лос Анджелис.

„Това е силно послание, защото въпреки че обстоятелствата в ранния живот не винаги са лесни за промяна, можем да помогнем на младежите да гледат на другите и на бъдещето си в по-позитивна светлина.“

Може би истинският въпрос не е „кое детство е по-добро“, а как да намерим баланса.

Превод: Милена Андонова – организатор дейности-социални

Източник: <https://medicalxpress.com/news/2025-05-mother-warmth-childhood-teen-health.html>



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

Директор и главен консултант: д-р Цветелина Петкова

Автори в броя: Валентин Събев, д-р Вилиана-Мария Николова, Евелина Пейчева, Ина Миланова, Лидия Кирилова, Миглена Петкова, Милена Андонова

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