



26 юни – Международен ден за борба със злоупотребата и нелегалния трафик на наркотици.

Тази година Службата на ООН за борба с наркотиците и престъпността (UNODC) е избрала за лого на кампанията „Първо се вслушай - да чуем децата и младежите е първата стъпка да пораснат здрави и защитени“

Това е инициатива за превенция на употребата на наркотични вещества, която се основава на емпирични доказателства и е ефективна инвестиция за благосъстоянието на децата и младите хора, техните семейства и социалната им среда. Пораствайки, те се развиват, изследват околния свят и реализират своя човешки потенциал.

През този период младите хора са раними и склонни към рисково поведение, включително употреба на наркотични вещества, алкохол и цигари. Предпазването от тази опасност се осъществява от по-възрастните. Първата стъпка в този труден процес е вслушването в техните нужди, потребности и проблеми.

Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите - София работи в тази посока като реализира програмите за усвояване на личностови и групови умения за предпазване от употребата на психоактивни вещества и аутич в маргинализираните общности и етнически малцинства. Осъществяваме интервенции при деца, юноши, младежи и студенти, които са с повишен риск от злоупотреба.



ОБУЧЕНИЕ ЗА КЛАСНИ РЪКОВОДИТЕЛИ – 2017 г.

Завърши двудневното обучение за класни ръководители на ученици от 5 клас по програма „Избирам себе си“ - програма за личностови и групови умения за превенция на употребата на психоактивни вещества, реализирана от екип на Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите. С колегите от 26.СУ, 36.СУ, 73.СУ, 78.СУ и 79.СУ обсъдихме и изследвахме теми, свързани с психоактивните вещества - същност, характе-

ристики, причини за употреба, последици, техники за справяне с агресивни прояви /свързани и с употреба на психоактивни вещества/, професионални граници и стъпки за справяне в ситуации на употреба на психоактивни вещества.

Росица Станулова, психолог



ТРЕНИНГ-СЕМИНАР ЗА РОДИТЕЛИ ПО ПРОГРАМА „ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ”

На 13.05.2017 г. в Дневен консултативен център за деца, юноши и техните родители към Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите - София се проведе тренинг-семинар за родители. Родителите на деца, участващи в програма "Избирам себе си" - усвояване на личностови и групови умения за превенция употребата на психоактивни вещества, имаха възможност да получат отговор на въпросите:

- Що е то психоактивни вещества?
- Кои са най-често употребяваните психоактивни вещества във възрастта 12-15 г.?
- Какво е зависимост и кои са стадите при нейното развитие?
- Кои са рисковите и съответно защитните фактори, свързани с развиване на зависимо поведение?

Бяха разгледани и казуси от практиката, чрез които участниците имаха възможност да изразят свои преживявания, да споделят опит, да изпробват нови начини за реакция в ситуации, свързани с експеримент и/или употреба на психоактивни вещества.

Събитието беше подпомогнато от Съюза на пивоварите в България, които осигуриха средства за отпечатването на информационни материали, както и кетъринг за кафе паузи и обяд.

Росица Станулова, психолог

СТРУКТУРНИ ПРОМЕНИ В ОБСНВ-СОФИЯ

Столичния общински съвет взе решение за избор и структура на Общински съвет по наркотичните вещества - София, както следва: председател - д-р Веселин Милев, общински съветник; заместник - председатели Дончо Барбалов, зам. - кмет на Столична община и Йоанна Драгнева, общински съветник, секретар е Ралица Драгоева;

Миглена Петкова, психолог



ТРЕНИНГ-СЕМИНАР ЗА УЧИЛИЩНИ ПСИХОЛОЗИ/ПЕДАГОГИЧЕСКИ СЪВЕТНИЦИ

От 23 до 26.01.2017 г. в Дневен консултативен център за деца, юноши и техните родители към Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите - София се проведе тренинг-семинар за психолози и педагогически съветници от училищата, включили се в програма „Избирам себе си” за усвояване на личностови и групови умения за превенция на употребата на психоактивни вещества.

Събитието беше открито с приветствия от д-р Любомир Живков – директор на Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите в гр. София и Ивана Радомирова – изпълнителен директор на Съюза на пивоварите в България. Присъстваха представители на 1.СУ „Пенчо Славейков”, 26.СУ „Йордан Йовков”, 36.СУ „Максим Горки”, 73.СУ „Владислав Граматик”, 74.СУ „Гоце Делчев”, 78.СУ „Христо Смирненски” и 79.СУ „Индира Ганди”.

Росица Станулова, психолог

XI НАЦИОНАЛНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА ПРЕВЕНЦИЯТА НА УПОТРЕБАТА И ЗЛОУПОТРЕБАТА С НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА

На 07-09 юни 2017 г. във Велико Търново се проведе XI Национална конференция по проблемите на превенцията на употребата и злоупотребата с наркотични вещества. Организатори на събитието бяха Секретариат на Национален съвет по наркотичните вещества и Национален център по наркомании, със съдействието на Общински съвет по наркотичните вещества - Велико Търново и Регионална здравна инспекция - Велико Търново.

По време на конференцията беше представена информация за тенденции в областта на разпространението и употребата на наркотични вещества. Бяха представени дейностите на общинските съвети по наркотичните вещества и превантивно-информационните центрове в градовете Враца, Шумен, Търговище, Добрич, Ловеч и други.

Акцент в програмата беше поставен на необходимостта от въвеждане на критерии и показатели за оценяване на годишните доклади на превантивно-информационните центрове към общинските съвети по наркотичните вещества, както и на изработване на обща програма за действие на превантивно-информационните центрове в национален мащаб.

Беше изнесен доклад от Национален фокусен център, относно тенденциите в употребата и разпространението на наркотични вещества. Статистика сочи нарастване експериментиращите и употребяващи някакви наркотични вещества във възрастова група до и на 18 г. Като водещи вещества са канабис, следван от синтетични канабиноиди, кокаин и най-малък процент хероин. Относителния дял на употребяващи в България и Европа е близо 50 % повече в БГ (данни на ESPAD - Европейски училищен изследователски проект за алкохол и други наркотици). Регистрираните случаи на употреба за 2016 г са 128, сравнено с 2015 - 77 и 2014 - 85.

За периода 1999-2015 г. делът на родените през 1999 г. ученици с опит в употребата е нарастнал повече от два пъти. Друг акцент в

изследването беше употребата на наркотични вещества сред лишените от свобода, където хероина и метадона са водещи. Метадона заема все по-сериозен място сред употребяваните ПАВ, което е тревожна тенденция.

По отношение на превантивните дейности извършвани от ОБСНВ и ПИЦ около 64% от дейностите са реализирани самостоятелно, а 35% в партньорство. (НПО). Реализирани са доста обучения и проекти на МКБППМН, съвместно с ОБСНВ и ПИЦ. Тук е мястото да се обърне внимание на сътрудничеството между ОБСНВ - София и местните комисии в Столична община.

В реализираните програми София е водеща с 16, следвана от Пловдив - 6, Варна - 4, Бургас - 3 и др. градове по 2 или 1 от общо 43 програми.



Презентирана беше дейността на терапевтичен център КА спорт, като добра и ефективна практика при превенция, консултиране и психологическа работа с експериментиращи и употребяващи сред подрастващите. Основна и най-ефективна практика е промотиране на общия здравословен начин на живот, а не информиране за видовете ПАВ. Според опита на колегите от центъра, трябва да се наблегне на индикативната и селективна превенция, тъй като голяма част от учениците вече са употребявали някакъв вид наркотик. Като основен проблем са рисковите общности, маргинализираните групи.

На конференцията бяха представени данни от СДВР, Пътна полиция, относно регистрираните случаи на употреба на наркотични вещества сред проверени шофьори и регистрираните случаи на употребили наркотици и причинили ПТП.

Ралица Драгоева, секретар на ОБСНВ-София



На 28.03.2017 г. Екипът на Столичния Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите приветства своя нов ръководител д-р Цветелина Петкова. Завършила е медицина със специалност „Психиатрия“ както и магистратура по обществено здраве и здравен мениджмънт.

Професионалният ѝ път минава през стационар, където се лекуват пациенти зависими към опиати и с алкохолен проблем. Била е началник отделение на стационара към диспансера (сега ЦПЗ София) и завеждащ наркологичен и съдебно-психиатричен кабинет. Има опит в работата с хора, тяхното обслужване и покриването на критериите за добра медицинска, психиатрична, диагностично-лечебна и профилактична работа. Сертифицирана е за ръководител на програма за лечение с опиев агонисти и агонисти-антагонисти на лица, зависими към опиоиди

Членува в Българския лекарски съюз (председател в ЦПЗ София), Българска психиатрична асоциация, Европейски колегиум по невропсихиатрия, Световна психиатрична асоциация. Редовен участник е на различни местни, европейски и световни конгреси.

Миглена Петкова, психолог

ДЕЛЕГАЦИЯ ОТ КИТАЙСКАТА НАРОДНА РЕПУБЛИКА ПОСЕТИ ДНЕВЕН КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА ДЕЦА, ЮНОШИ И РОДИТЕЛИ КЪМ ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР ПО ПРОБЛЕМИТЕ НА НАРКОМАНИИТЕ - СОФИЯ.

На 25.05.2017 г., Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите - София беше домакин на среща с шестчленна делегация от Китайската народна република, водена от заместник-министъра на правосъдието г-н Лиу Джънцян. Срещата се проведе в Дневен консултативен център за деца, юноши и техните родители и на нея присъстваха, председателят на Общински съвет по наркотични вещества д-р Веселин Милев и секретарят Ралица Драгоева.



Директорът на ПИЦ по ПН - София, д-р Цветелина Петкова приветства присъстващите, а отговорникът на ДКЦЮР, Евелина Пейчева ги запозна с дейността и програмите, по които работи.

Росица Станулова, психолог





На 14.06.2017г. в Дневен консултативен център за деца, юноши и родители към Превантивно информационния център по проблемите на наркоманиите - София се проведе Фестивал „Избирам себе си” – заключителното събитие от едноименната програма за усвояване на личностови и групови умения за превенция на употребата на психоактивни вещества.

Участващите ученици от столичните 1.СУ, 78.СУ, 79.СУ и 107.ОУ направиха своеобразно „пътешествие към себе си”, минавайки през спирка „Избирам”, спирка „Себе” и спирка „Си”.

На първата спирка, работейки в група със свои, непознати до момента съученици, участниците правеха и обосноваха „избори”, свързани с ценности и личностни качества, които са значима част от заниманията по програма „Избирам себе си”, и са мощен защитен фактор в превенция употребата на психоактивни вещества въобще.

На спирка „Себе”, учениците имаха възможност да изобразят с текстилни маркери върху тениски това, което ги отличава от другите, но спонтанно откриха, че това е и нещото, което ги свързва. В непринудена и творческа атмосфера те рисуваха своите изображения, но същевременно си помагаша и се вълнуваха от тези и на другите. Въпреки, че не се бяха виждали до този момент, участниците общуваха добронамерено и безконфликтно, което показва че уменията за общуване, за активно слушане, за отстояване, за изразяване, които се тренират в рамките на програма „Избирам себе си” са универсална превенция както срещу употребата на психоактивни вещества, така и на други актуални

проблеми като агресивното поведение.

В края на срещата, на спирка „Си”, учениците се включиха с ентузиазъм в творческо предизвикателство – изписване на букви от името на програма „Избирам себе си” с телата си.

Бяха раздадени грамоти и награди, осигурени от Столична община и Превантивно-информационен център – София, и Съюза на пивоварите в България, които традиционно подкрепят инициативи за универсална превенция на употребата на алкохол сред подрастващите под мотото „Спортът е по-добрия начин децата да пораснат”, част от проект за социална отговорност на бизнеса.

Росица Станулова, психолог



**„Предадеш ли се, печелиш ли?
Опиташ ли, губиш ли?
Помисли!**

**Животът, живот ли е?
Смъртта, отговор ли е?
Прераждането, съществува ли?**

**Виждаш ли, гледайки?
Чуваш ли, слушайки?
Вярваш ли, мечтаейки?
Падаш ли, ходейки?
Мразиш ли, обичайки?”**

МЧ. – 20 год.



Във връзка с 26 юни - Международния ден за борба с наркотиците и наркотрафика, Превантивно-информационен център по проблемите на наркомаиите – гр. София издаде сборник с творчество на доброволци и участници в програма „Индикативна превенция за студенти и младежи, експериментирани и/или употребяващи психоактивни вещества” под мотото: „Изкуството като алтернатива”.

Програмата, с ръководител психологът Виктория Казакова работи с доброволци - студенти по психология от втори курс на СУ „Св. Климент Охридски”. Групата от студенти беше обучена, в рамките на една академична година по теми, свързани с употреба на ПАВ, разпознаване, последици, начини за насочване и мотивиране. Обучението включи и срещи със зависими младежи, завършили възстановителна програма в терапевтична общост, които споделиха личен опит, преживявания и страхове. Групата се събира ежеседмично, посещава изложби, театрални постановки. В края на обучението, на Ден на отворените врати, проведен в Дневен консултативен център към ПИЦ по ПН-София, бяха раздадени сертификати и бяха планирани бъдещите дейности и доброволчески инициативи.

Програмата предлага психологическо консултиране на студенти и младежи с употреба на психоактивни вещества или експериментална употреба.

Виктория Казакова, психолог

АКТИВНО ВКЛЮЧВАНЕ НА РОДИТЕЛИТЕ В ПРЕВЕНЦИЯ УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Когато става въпрос за употреба на психоактивни вещества, естествено възниква въпросът: Защо? Какво кара човек да го прави? Как се стигна до тук? Какво можеше да се направи за да го избегнем? Тези и много други въпроси задават част от родителите, с които се срещаме. Друга част от тях, по думи и на училищните специалисти отричат проблема или смятат, че това е работа на училището, защото детето им пребивава по-голямата част от деня там.

Интересувайки се от това как можем да сме полезни, а не кой е виновен решихме да предложим на родителската общност, в различни столични гимназии да се включи в интерактивни срещи на тема: „Юношите и психоактивните вещества”.

Първата такава среща се състоя на 20.05.2017 г. в Дневен консултативен център за деца, юноши и родители към Столичния превантивно-информационен център по проблемите на наркомаиите. Програмата включваше презентация и дискусия на тема психоактивни вещества – същност, последиствия, причини, рискови и защитни фактори, стъпки за справяне при съмнение за употреба. Участниците имаха възможност да се убедят, че семейството е първостепенно значим фактор, свързан с употребата на психоактивни вещества, който може да окаже или защитно, или рисково въздействие, в зависимост от качествата на семейната среда – граници, общуване, ценности. Интерактивната част на срещата се отнасяше до семейните ценности и включваше преживалищно докосване до нещата, които отличават всяко семейство, които го обединяват, сплотяват и превръщат в ценен защитен ресурс срещу употребата на психоактивни вещества.

В заключение, участниците споделиха изненада, че са открили неща, за които не са си давали сметка, изразиха задоволство от участието си в срещата, както и желание за регулярно случване на подобни срещи, всеки месец. Роди се и идея за доброволческо включване в дейности по превенция.

Росица Станулова, психолог

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВРЪЗКАТА МЕЖДУ УПОТРЕБАТА НА СТИМУЛАНТИ И ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА МОРАЛНА ПРЕЦЕНКА

Хората, които редовно употребяват кокаин и метамфетамин, може да имат трудности с избора на правилно и неправилно поведение, вероятно защото специфични части от мозъка им, които отговарят за моралните оценки и оценяването на емоциите, са увредени от продължителната употреба. Това показват резултатите от изследване сред затворници с автори Саманта Фед и д-р Кент Кийл от University of New Mexico и неправителствената организация Mind Research Network. Откритията са публикувани в списанието Psychopharmacology, а изследването е финансирано от Националния институт по злоупотреба с наркотици (NIDA) на САЩ.

Изследване показва, че употребяващите стимуланти често се затрудняват с разпознаването на емоциите на другите хора, особено страх, и с показването на емпатия. Тези способности играят важна роля за взимането на морални решения. Други проучвания са показали структурни и функционални аномалии в челните дялове на мозъка при употребяващи стимуланти. Тези области се активират, когато трябва да се прави морална преценка.

Има силна връзка между употребата на наркотици и престъпното поведение, като около 75% от затворниците в САЩ имат проблеми с употребата на психоактивни вещества. Не се знае дали криминалните прояви са донякъде резултат от ефектите на тези вещества върху мозъчните функции.

Екипът на Кийл е първият, който изследва как невронните мрежи и мозъчното функциониране

на хронично употребяващи кокаин и метамфетамин са свързани с тяхната способност да оценяват и да правят избори в морални ситуации или сценарии. Лошата преценка по отношение на морални ситуации може да доведе до влошен процес на вземане на решения и последващо антисоциално поведение.

Изследователите записали историята на употреба на 131 употребяващи кокаин и метамфетамин и на 80 души, които не употребявали, като и двете групи са били съставени от затворници в затвори в Ню Мексико и Уисконсин. Мозъците на участниците били сканирани, докато те изпълнявали задача за взимане на морално решение, в която оценявали дали определени изречения са морално грешни или не.

В сравнение с неупотребяващите, хората с редовна употреба на стимуланти имали аномална активност в челните дялове и лимбичните дялове на мозъка по време на изпълнение на задачата. Употребяващите стимуланти имали по-слаба активност на амигдалата – група неврони в мозъка, която помага за регулацията и разбирането на емоциите. Изследователите наблюдавали и връзка в нивото на активност на определена област от мозъчната кора (anterior cingulate cortex): колкото по-дълго хората приемали стимуланти, толкова по-слаба била активността в този регион. Той координира възнаградението, ефекта и действията, нужни за взимането на морални решения.

ScienceDaily[®]

„Това е първото изследване, което показва увреждания на системите за морална обработка при употребяващи кокаин и метамфетамин“, казва водещият автор Фед. „Въпреки че са нужни още изследвания на свързаността на системите при употребяващи стимуланти, това ни дава

обещаващо първоначално разбиране за челно-лимбичните дефицити при употребяващите стимуланти.“

Екипът признава, че хората, които са предразположени към редовна употреба на стимуланти, може да имат трудности с моралната обработка и преди да започнат да употребяват. Откритите ефекти върху определени мозъчни структури, които са важни за взимането на морални решения, подсказват, че метамфетаминът и кокаинът могат да имат сериозен ефект върху мозъка

Източник:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160713114945.htm>

Превод и адаптация: Росица Станулова, психолог

ВРЕМЕ СЛЕД УПОТРЕБА

АНАЛИЗ НА ПОТТА – 2-4 часа

АНАЛИЗ НА СЛЮНКТА – 3-5 дни

АНАЛИЗ НА КРЪВТА – 3-5 дни

АНАЛИЗ НА УРИНА – 5-15 дни

АНАЛИЗ НА НОКТИ И КОСА – до 180 дни

Корекциите в броя са направени от Миглена Петкова, психолог

ОРИЕНТИР ЗА ИЗЛЪЧВАНЕ НА ВЕЩЕСТВАТА ОТ ОРГАНИЗМА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА:

АЛКОХОЛ – 6-24 часа

ОПИУМ – 2 дни

МАРИХУАНА – (епизодична употреба) – 2-3 дни

ЛСД (LSD) – 3 дни

МЕТАМФЕТАМИНИ – 3-5 дни

ХЕРОИН (епизодична употреба) – 4 дни

КОКАИН – 4-5 дни

МДМА (MDMA) – 5 дни

ХЕРОИН (редовна употреба) – до 7 дни

БАРБИТУРАТИ – до 21 дни

МАРИХУАНА (редовна употреба) – до 12 седмици



За ПИЦ по ПН - София

Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите – София (ПИЦ по ПН) е специализирано здравно заведение към Столична община. Планира, подготвя и реализира дейностите си по проблемите, свързани с употребата, злоупотребата и зависимостта към психоактивни вещества в изпълнение на Националната стратегия за борба с наркотиците 2014 – 2018 г. и Плана за действие към нея.

Към ПИЦ по ПН функционира първия по рода си в България Дневен консултативен център за деца и юноши, които експериментират или злоупотребяват с психоактивни вещества и техните семейства – една от ключовите дейности по Проект № BG0011 „Слушайте детето – подобряване на превенцията и достъпа до услуги на деца и подрастващи, експериментиращи и употребяващи наркотични вещества”, финансиран по Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство (ФМ на ЕИП) със страни донори: Исландия, Княжество Лихтенщайн и Кралство Норвегия.

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

За допълнителна информация моля, посетете нашия уебсайт: www.sofiamca.org