



Умения за живот и превенция на употреба и зависимост към психоактивни вещества.

Психоактивно вещество (ПАВ) е всяко вещество, което прието от хора променя възприятието, настроението, способността за учене, поведението и двигателните функции. Към психоактивните вещества се отнасят не само наркотиците, но и алкохола, тютюна (никотин), кафето (кофеин), разтворителите, лекарствата, енергийните напитки и др.

Привличането на вниманието към опасността и вредите при употреба на психоактивни вещества се оказва недостатъчно за да се предотврати употреба и развиване на зависимост. Основна цел на превенцията е формирането на здрава и адаптивна личност, която може да се развива ефективно, да преодолява житейските трудности и проблеми.

Според препоръките на Националния институт за злоупотреба с наркотици (САЩ) е необходима превенция, насочена към укрепване на защитните, предпазващите фактори, които пречат на началната употреба и експериментирането, като по този начин се намалява риска от развиване на зависимост към психоактивни вещества.

Няма конкретен фактор, който допринася за началото на употребата на психоактивни вещества. Съвкупност от рискови и защитни фактори, които не са пряко свързани с формирането на наркотична зависимост, оказват влияние на всеки индивид по време на неговия живот.

Учените са установили значими рискови фактори, влияещи на започването на употреба на ПАВ от подрастващите и важни защитни фактори, които имат съществена роля в противодействието на този риск. Тези фактори могат да бъдат групирани в три категории:

- История на живота, произхода (възраст, социална принадлежност, традиции, вероизповедание, черти на характера, достъпност до наркотици)

- Социални фактори (успеваемост, взаимоотношения и атмосфера в училището; структура, стил на комуникация и взаимоотношения в семейството, отношение към ПАВ и употреба в семейството; влияние на медиите; влияние на връстниците)

Ново, полезно, интерактивно

Офисът на Обединените нации за наркотиците и престъпността (UNODC) създаде нов инструмент за намиране на ресурси с цел улесняване и насърчаване на младежите да водят по-здравословен живот и да се избегне злоупотребата с наркотични вещества. На сайта всеки, който работи в сферата на превенцията на наркоманиите разполага с над 100 доказателствено обосновани ресурса от различни водещи организации в целия свят, ангажирани с превенцията на наркоманиите.

Този интерактивен инструмент ще помогне на родители, семейства, учители, лекари и др. да намерят съответните материали, необходими им за тяхната работа с младежите и в крайна сметка ще даде възможност на младите хора да водят щастлив и здравословен живот и да се избегне злоупотребата с наркотици.

Новият наставник International Finder Resource може да намерите на <https://www.unodc.org/> рубрика „Превенция на наркотиците употреба, лечение и грижи“

Всички материали са на английски и руски език. За тези, които предпочитат бърз превод на роден език могат да се възползват от услугите на Гугъл преводача с автоматичния превод на страницата.

За вас преведе и адаптира Миглена Петкова, психолог

- Личностови фактори:

- Знания, възгледи, очаквания: знания за разпространението, употребата и негативните последици от употребата на наркотици, морални норми, възгледи и отношение към употребата на наркотици;

- Личностови умения: умения за вземане на решения, решаване на проблеми, способност да управлява и контролира емоциите и поведението си, умения да разрешава конфликти, да си поставя и постига цели.

- Социални умения: умения да общува, да защити мнението и позицията си, способност да отказва, да оказва подкрепа и да приема или търси помощ.

- Психологически фактори: самочувствие, себеразбиране, осъзнаване на своите перспективи в живота.

Взаимодействието на всички тези фактори и относителното им влияние върху конкретния човек води до употреба, експериментиране и евентуално пристрастяване към различни психоактивни вещества или предотвратяване на зависимост.

В последните години се установи висока ефективност на програмите, развиващи така наречените умения за живот, насочени към засилване на изброените по-горе защитни личностови фактори за придобиване на знания, умения и изграждане на поведение, които ще дадат възможност на младите хора и възрастните да поемат отговорност за собствения си живот, да правят правилни, добри, полезни и здравословни избори и решения, да имат висока устойчивост на негативните събития и влияния, да минимизират вредните си навици и при нужда да търсят своевременно адекватна помощ. Това се осъществява не само чрез получаване на съществена, важна информация, но също така и чрез обучение, което води до усвояване на информацията. Така тези знания ще могат да бъдат използвани, посредством вземане на ефективни решения и чрез създаване на ползотворни междуличностни отношения, а чрез стремежа да разбере себе си и другите при поставянето на цели и при търсенето на решения ще е в състояние да преговаря с другите, като се съобразява не само със своите, но и с нуждите и желанията на другия/ите, като прилага и развива и уменията за саморегулиране.

Превод и адаптация: Екатерина Николова, психолог

Източници: <http://www.unodc.org>;

“Профилактика зависимости от психоактивных веществ”
http://www.unodc.org/documents/russia/Manuals/080516_Manual_Life_Skills_Maket_Final.pdf



България в Европейския съюз

През 2014 г. в изпълнение на Националната стратегия за борба с наркотиците 2014 – 2018 и плана към нея беше издадена наредба №6 от 11.04.2014 г. на Министерство на здравеопазването и Министерство на образованието и науката. Създаването на Наредбата е в изпълнение на европейските стандарти за качество на превенцията на употребата на наркотици на национално ниво и по своята същност тя определя условията и реда за осъществяване на различните програми, свързани с превенция на употребата на наркотични вещества.

Във връзка с това служителите на ПИЦ по ПН София разработиха програми за универсална, селективна и индикативна превенция. И трите програми, за наша гордост, бяха одобрени и започнаха поэтапно работа.

Информация за програмите може да получите от базата данни на лицата, които осъществяват одобрените програми в рубрика “Нормативни актове”, “Национални правни актове” на страницата на Националния център по наркомании <http://www.ncn-bg.org>

Автор на материала: Миглена Петкова, психолог

ДЕН НА ОТВОРЕНИТЕ ВРАТИ

26.06.2015 от 11 до 15ч.

За четвърта поредна година столичния Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите организира ден на отворените врати в своя Дневен център за деца юноши и родители създаден 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.

Инициативата да се отбелязва 26-ти юни като ден на борбата с наркотиците и техния трафик е на Организацията на обединените нации (ООН), която на своето Общо събрание през 1987 г. решава този ден да служи за напомняне на държавите членки за целите, които са си поставили, за свят без наркотици. Службата на ООН за борба с наркотиците и престъпността (UNODC) избира темите за Международния ден и

стартира кампании за повишаване на осведомеността за проблема с наркотиците в световен мащаб.

От 2010 г. здравето е мотото на кампанията. Целта е младите хора да изберат здравето си вместо употребата на наркотични вещества. В програмата на Центъра ще има прожекция на късометражни филми с разнообразна тематика, графити, кръстословица с томбола, изложба на фотографии и рисунки и др.

На празника са поканени представители на различни институции, граждани, ученици от столичните училища. Идеята на събитието е да се привлече внимание върху проблема с наркотиците, който с всяка година става все по-обезпокоителен. Така се дава възможност на всеки да се замисли какво отнемат наркотичните вещества на човека, като здравословно състояние, личностно израстване и социален статус.

Дневен консултативен център за деца, юноши и родители



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