

Електронен бюлетин на Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационен център към Община Габрово



Община
ГАБРОВО



Свободни

30 април
2020 година

Брой **3**



Колко лесно се изопачават фактите

Забележка:

- Celebrate – празнувай, радвай се;
- Celibate – въздържай се.

Поука:

**Винаги проверявайте
източника на
информация!**

Притча:

Един ден в манастира младият монах, който току що бил дал обет, получил първата си задача: да препише няколко църковни молитви, псалми и закони... Започвайки работа, той обърнал внимание на факта, че другите свещенослужители преписвали текстовете не от оригинала, а от предишни (вече неведнъж преписвани) копия.

Той с изумление споделил съмненията си с игумена на манастира:

– Отче, братята преписват текстовете не от оригинала, а от копията! Ами, ако изведнъж в първото копие някой случайно е направил грешка? Нали тези, които преписват ще я повторят?

– Хм, синко – казал игуменът, – в действителност ние така сме правили в продължение на векове... Но, общо взето, в разсъжденията ти има логика – и с тези думи слязъл в архивите, намиращи се в подземията на манастира, където от древността се съхраняват оригиналите, които не били отваряни в продължение на десетилетия, тъй като всички преписвали от копията. Влязъл и изчезнал

Денонощия след неговото изчезване обезпокоеният млад монах се спуснал в залата с архивите, за да разбере къде е изчезнал светият отец. Но не го намерил веднага... Поглеждайки в най-отдалечената стая, той видял светия отец, който седял като вцепенен пред една отворена книга и мърморел нещо под носа си.

– Какво се е случило, отче? – възкликнал удивен монахът. – Какво се е случило?!

– Celebrate – простенал игуменът. – Думата е: C-E-L-E-B-R-A-T-E! А не celibate!



В света на наркотиците **жаргоните**, с които психоактивните вещества се разпространяват на улицата, непрекъснато се променят.

Новите поколения израстват със своите собствени тенденции, брандове и супер герои, които определят атрактивните за момента търговски марки. На пазара бързо навлизат все повече нови синтетични наркотици, които се изменят по състав, вид и име, не по-рядко от морските приливи. Жаргоните се променят и в различните области на една и съща държава.

Езикът на дрогата е динамичен, често пъти подвеждащ.

Искаш ли бонбон, чай, билка, спийд? Защо не?!

Често пъти младите хора се залъгват от подобни безобидни жаргони и без да се замислят опитват изключително вредни наркотични субстанции. Колкото повече младежи се „закачат“, толкова повече печалба за дилърите. Колкото по-малко родителите разбират за какво си говорят децата им, толкова по-вероятно е да не разпознаят навреме риска, в който се намират.

Информацията – достоверната и проверена информация, е основният начин да се предпазим от наркотичната зависимост, както и да вземаме своите собствени решения, въз основа на информиран избор.

В света на младите хора, често пъти обаче информацията се предава от уста на уста и жаргоните се превръщат в мода, която крие много опасности.

За почти всички видове наркотични вещества се използва жаргонното наименование „материал“ или „мат’рял“

КАНАБИС (МАРИХУАНА)

Жаргонни наименования на марихуаната: трева, джойнт, ганджа, козунак, холандец, кака Мара, Мара, чичо Митко, коз, късо и дълго кафе – за различни дози марихуана, ганджа, джанка, масур, грас, джинджифил, жожоба, сено, коноп, индианец, Марийка, Мери, Мери Джейн, махорка, баничка.

Жаргонни наименования на хашиша: хеш, смола, пластелин.

Жаргонни наименования за марихуана, обогатено със стрити таблетки или други психоактивни вещества: друсана трева, супер трева.



Едновременно проявява качества на стимулант, депресант и халюциноген на централната нервна система



Органичен произход от различни части на растенията от семейството на конопа – *Cannabis*



Предизвиква психическа зависимост



Най-често се употребява чрез пушене в ръчно навита цигара, понякога се пуши в лула или в наргиле. Понякога марихуаната се прибавя и в хранителни продукти или се консумира като запарка като чай.

АМФЕТАМИНИ И МЕТАМФЕТАМИНИ

Жаргонни наименования за амфетамини: амфети, амфетки, амфи, амфитеатър, афи, ани, анита, бял прах, спийд, кокаин за бедни.

Жаргонни наименования за метамфетамини: пико, рико, кристал, точка – за доза „пико“, спийд.



Стимулант на централната нервна система



Синтетичен продукт



Силно изразена психическа зависимост



Употребяват се чрез шмъркане и поглъщане, рядко се употребяват чрез инжектиране или пушене.

ДИЗАЙНЕРСКИ НАРКОТИЦИ

Описват се още като:

"Нови наркотични вещества"

Жаргонни наименования:

легалка, чай,
тамян,
билков тамян,
соли за вана,
воня и др.



Включват много широк кръг наркотици от различни групи - канабиноиди, стимуланти, депресанти, халюциногени.

Синтетични аналози на забранените от закона наркотични вещества, които имитират тяхното действие, но поради изменена химична структура не реагират на тестовите за наркотици и заради това се предлагат на пазара като "законни".

За много голяма част от новите психоактивни вещества (дизайнерски наркотици), липсват научни изследвания върху животни или хора, с които да се проучи потенциалът им да предизвикват зависимост. Фармакологията на много вещества дори не е известна, поради което не може да се предположи какви ще бъдат ефектите им и дали водят до развиване на зависимост.

ЕКСТАЗИ

Жаргонни наименования:

бонбончета,
хапове, диско
хапче, диско
бисквитки,
гълъбчета,
M&M's, хап,
ябълки, копчета.



Стимулант на централната нервна система



Синтетичен продукт



Предимно психическа зависимост



Поглъща се под формата на таблетки или капсули, възможно е да се шмърка или инжектира под формата на кристали или прах.

КОКАИН

Жаргонни наименования:

бяло, кока, Коко,
чичо Коко,
ангелски прах,
спийд,
„шампанското“ на
дрогите, дрогата
на богатите.



Стимулант на централната нервна система



Органичен - извлича се от листата на растението *Erythroxylon coca*



Предимно психическа зависимост



Употреба чрез шмъркане, поглъщане, инжектиране, пушене или втриване във венците.

LSD

(ДИЕТИЛАМИД НА
ЛИЗЕРГИНОВАТА
КИСЕЛИНА)

Жаргонни
наименования:
картонче,
билетчета,
киселина, жокер,
бучка захар,
попивателна
хартия, ягоди,
трип, трипкартон.



Халюциноген

Полусинтетично
наркотично
вещество,
извлечено от гъбата
Мораво рогче

Психическа
зависимост

Поглъща като малки
квадратчета хартия,
пропити с течност,
като таблетки или
капсули.

ХЕРОИН

Жаргонни
наименования:
херца, херинга,
кафяво, жълто,
стаф, стафиди,
стръв, херо.

Жаргонно
наименование на
комбинацията
хероин+кокаин и
хероин+амфетамини:
спийдбол.



Депресант на
ЦНС, от
групата на
опиатите



Полусинтетичен
продукт,
извлечен по
химичен път от
растението
опиев мак



Тежка
физическа и
психическа
зависимост



Най-често се
употребява
чрез
инжектиране,
пушене,
шмъркане.

МЕТАДОН

Жаргонни
наименования:
мето, медец, мед,
кукли.



Депресант на
ЦНС, от групата
на опиатите



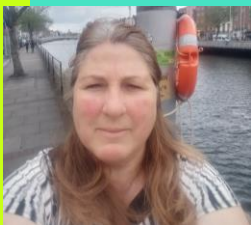
Синтетичен
продукт



Тежка
физическа и
психологическа
зависимост



Поглъща се
през устата или
инжекционно.



ДИАНА РЕМЕСАЛ

Директор на социална програма за помощ на лица, страдащи от зависимости и семействата им към Фондация „Бетел България“



Госпожо Ремесал, Вашата програма "Бетел" от дълги години помага за възстановяването на зависими. Какво се промени в последните години? Смятате ли, че обществото ни вече е по-запознато с проблемите на зависимите млади хора? Станахме ли по-толерантни и по-съпричастни към тях и към техните семейства?

Привет на всички вас, приятели от Габрово. Христос Возкресе!

Бетел е помагал, помага и ще помага на всички, които тънат в робството на зависимостите. Много е трудно да промениш мисленето на хората и да ги накараш да осъзнаят, че зависимостта е пандемия в Световен мащаб. Тя е по-страшна и от тази сегашната с корона вируса. Защото обхваща милиони млади хора, които се погубват, както и техните семейства и близки. От това страда цялото общество. Демографски-нацията ни се стопява и обезлюдява. Милиони съсипан живот, несъздадени семейства, неродени деца. Проблемът е така също и икономически. Липсват на пазара на труда продуктивни млади специалисти и работници. Макар и много трудно, но има пробив в отношението към проблемите на зависимите лица. Говори се вече много, случаите на зависимост засягат над 70% от българските семейства, което е много тревожно. Час по-скоро трябва да се приеме законово, че зависимостта е болест и трябва да се лекува. Трябва коренна промяна в програмите за превенция, държавно финансиране на терапевтичните програми, ресоциализация, достъпни възможности за рекреация, спорт, култура и осигуряване на трудова заетост на тези хора. Трябва държавна политика.



Кое е най-трудното в работата Ви?

Да убедиш един млад човек, че си струва да живее и твори. Защото те са потенциални самоубийци, докато употребяват тези отрови. Да намери себе си и осмисли живота си.



Освен с лечението на зависими, Вие работите и за превенция на рисковото поведение. Каква превантивна дейност, според Вас, би била най-ефективна сред подрастващите?

Засега е ясно, че превантивните програми куцат и не работят ефективно, с малки изключения. Трябва да се започне превенция в семействата най-напред. Любовта, топлиите отношения между членовете на едно семейство, грижа и отговорност на родителите за възпитаването и отглеждането на децата, са най-важните фактори за превенция, за да не попадне детето в мрежите на дилърите. И тук ще спомена една важна насока, дадена ни от Бога: „Възпитавай детето отрано в подходящия за него път, И не ще се отклони от него, дори когато остарее.“ Притчи 22:6 BG1940

Загриженост на учители, центрове за работа с млади хора, общини. Трябва да се предлагат алтернативи за забавление на младите хора. Често те са притиснати в безизходица. Липсата на перспектива също така е причина да се увеличава броят на зависимите лица. Участието в доброволчески инициативи, възпитаването в отговорности и труд, също са фактори за превенция. Както казва една стара поговорка: „Дай на детето работа, че да не му дава дявола“.

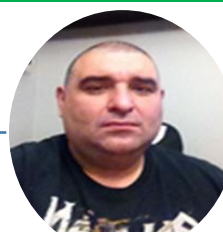
В следващия брой :

Очаквайте интервю с Калин Петков – клиничен психолог, психотерапевт, арт терапевт и треньор по бойни спортове. Калин Петков е ръководител на програма „ЖИВОТ БЕЗ ДРОГА“ в Ка Спорт ТРАМПЛИН – първият терапевтичен център за превенция, рехабилитация, лечение и личностно развитие на тийнейджъри, злоупотребяващи с психоактивни вещества.

Може да ни изпращате въпросите си

към него на ел.поща:

osnv@gabrovo.bg



Калин Петков



Ка Спорт
Трамплин



<https://www.ka-sport.club/>

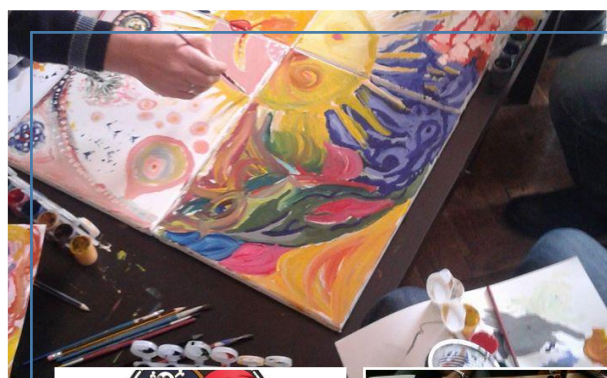
"Ка Спорт - ТРАМПЛИН" е първият и засега единствен център за превенция и терапия на употреба на наркотици от младежи.

„Ка Спорт – ТРАМПЛИН“ предлага квалифицирана помощ, специално адаптирана за деца и младежи в риск от злоупотреба с наркотични вещества. Прилага се индивидуален подход при разрешаване на специфични проблеми, чрез индивидуални, семейни и групови консултации и сесии. Осъществява се ранна превенция на асоциално поведение при деца и младежи. Разработват се социални проекти в сферата на психотерапията и личностно развитие.

Деятелностите са изцяло насочени към спиране на употребата на наркотични вещества чрез психосоциална рехабилитация. В ежедневието на участниците са заложили дейности и програма, която структурира крехката личност на тийнейджърите и подпомага позитивната промяна на тяхната идентичност.

Рехабилитацията в "Ка Спорт - ТРАМПЛИН" цели: тийнейджърът да приеме наличието на проблем, свързан с употребата на наркотични вещества, както и последиците от него, да се осъзнае сериозността на проблема и да се оцени личния потенциал за справяне. В терапевтичния процес тези деца, също така имат за цел да усвоят техники за справяне с негативните емоционални състояния и постигане на контрол върху деструктивните импулси и поведения. Тийнейджърите придобиват умения за повишаване на асертивността и самооценката си.

Физическата активност се използва като възможност за превенция от употребата на наркотици, алкохол и цигари. В програмата на "Ка Спорт - ТРАМПЛИН" се включва КУДО, под формата на групови и индивидуални тренировки, съобразени с възможностите на тийнейджъра. Има възможност за практикуване и на други спортове или спортни дейности.



Един от основните терапевтични подходи, включени в рехабилитационна дейност, е Експресивна арт терапия, което в най елементарния си вид е превръщане на чувства в образ и откриване на смисъл.

След толкова дни на обучение от възрастни, необходимостта от забавление става все по-голяма както за децата, така и за техните родители. Едва ли мнозина могат да си позволят да покарат колело в хола, но за сметка на това, има доста забавни начини да разпуснем от напрежението и скуката и да се посмеем заедно.



Учим ли, докато играем? Разбира се, защото играта е преживяване, опит, споделяне, себепознание, творчество и изява. А всяка споделена емоция е крачка напред към по-ефективното и уверено общуване в семейството, в училище и в офиса.

Затова ви предлагаме няколко простички техники за справяне с усещането за изолация и активно забавление с цялото семейство. Това са игри, чрез които ще разчупите леда във взаимоотношенията, ще затоплите емоциите и ще пуснете навън чувствата. Включвайки подобни неформални образователни игри в ежедневието на децата си, ние им помагаме да израснат като успешни и щастливи личности.



Обща история

Всеки участник казва за едно свое действие от сутринта до момента на играта, което трябва да е реално случило се. Следващият участник продължава със свое действие и така до последния – целта е да се получи една обща история. Например – участник 1 казва: „Сутринта станях в 6 часа“, следва участник 2 – „и си направих мляко с какао“, участник 3 – „после излязох да разходя кучето“, следващ участник – „половин час си избирах блуза“. След това започвате отново от участник 1 и се въртите, докато доведете историята си до край.

Познай какво има в торбата

Един от вас събира няколко малки предмета от дома, например седем, и ги поставя в голяма непрозрачна торба, така че другите да не видят. След това събирате цялото семейство и всеки участник има право да опипа внимателно предметите в торбата в продължение на 3 минути, без да поглежда вътре, за да познае какви са. Всеки участник записва на лист това, което според него е имало в торбата. След като се изредят всички, прочитате какво са написали... Победител е този, който е познал най-много предмети.

Рицар, змей, принцеса

Играли ли сте „Камък – Ножица – Хартия“, но по нов и по-забавен начин? Сега ще разберете как. Вместо всеизвестните думички, повтаряте „Рицар – Змей – Принцеса. Едно – две – три“, като на три показвате едно от следните възможни решения: Рицар – извиквате силно „ХА“ и правите крачка напред с въображаема сабя в ръце; Змей – казвате със страшен тон „АУУ“ и имитирате голяма уста с двете си ръце; Принцеса – с мил тон се казва „ИЕЕЕ“ и заемате стойка на тялото като на „кифла“. Кой кого побеждава: Рицарят убива змея, змеят изяжда принцесата, принцесата покорява рицаря.

Ха – ха

Участниците застават в кръг. Хващат ръцете си като за хоро и затварят очи. Най-малкият участник в играта започва като високо казва: „Ха“, следващият участник казва: „Ха-ха“, третият „Ха-ха-ха“, следващият участник или отново се връща на първия, започва отначало с: „Ха“ и т.н. Предизвикателството е всички да останат напълно сериозни и да не се разсмеят, колкото по-бързо го правите, толкова по-забавно ще се получи.

Живи скулптури

Необходимо е да се снабдите с превръзка за очи. Нужни са двама участници, ако сте повече може да се разделите по двойки. Единият е със завързани очи. Другият застава в някаква поза и не мърда. Целта на участника със завързани очи е да застане в същата поза като може да се ориентира само с докосване. Когато вторият участник мисли, че е готов, сваля превръзката от очите си. После участниците се сменят.

„От баби „под наем“ за внуци „назаем“

Скъпи момичета и момчета,

И в първия ни брой ви представихме баба Катя и дядо Гошо от село Беломъжите, които са посрещнали в своя дом внучета „назаем“ от цялата страна.

И ви предизвикахме да пригответе прочутата „плодова хрупкава пита“ на баба Катя – изключително лесна за приготвяне и



неповторимо вкусна.

В това се убедиха учениците от ОУ „Неофит Рилски“, които запретнаха ръкави и приготвиха този сладкиш. Благодарим им за участието! Благодарим и на г-жа Петя Тошкова – за активната подкрепа и съдействие!

За всички малки кулinari ще бъдат и нашите награди – тениски „внуче назаем“ от инициативата „Приеми ме на село“!

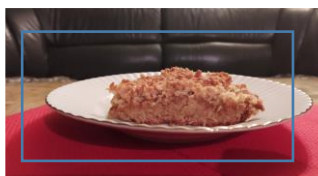
Ето ги снимките и имената на победителите:



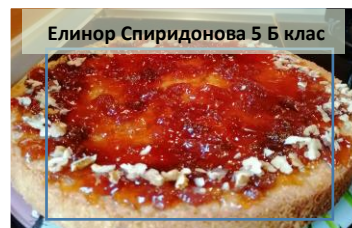
Калин Славков, 5 В клас



Евгени Боянов, 6 В клас



Кристина Петрова, 7 А клас



Елинора Спиридонова 5 Б клас



Мария Абрашева, 5 Б клас



Яница Станева, 6 В клас



Теодора Папазова, 7 А клас

Предизвикателствата продължават! И пак от кулинарния тефтер на баба Катя от село Беломъжите - лесни и вкусни сиренки:

СИРЕНКИ

Продукти: 1ч.ч кисело мляко с една чаена лъжичка хлебна сода, 1 яйце, 1/3 чаена чаша олио, 1 чаена лъжичка сол, 250 гр. сирене, 3 чаени чаши брашно с 1 чаена лъжичка бакпулвер. Забърква се с продуктите лепкаво тесто, от което правим кръгли топки. Поставяме ги в намаслена и набрашнена тава в предварително загрята фурна на 230 градуса и печем около 15 – 20 мин.



Сиренките са готови!

Изпращайте снимките си от готовите сиренки на електронна поща osnv@gabrovo.bg или като съобщение на фейсбук страница „Доброволци срещу дрогата“.



Баба Катя и сръчните готвачи!



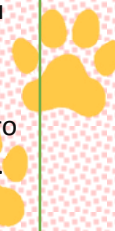
Здравейте!

Аз съм Нетко, експерт по равене в мрежата!

В предния брой ви показах интересна информация за **хормона окситоцин** и неговото значение за мозъка.

Днес искам да ви разкажа за веществата, които имитират действието на окситоцина и останалите хормони.

Те влияят на нашата психика!



Нетко

Психоактивните вещества променят поведението и психическото ни състояние. Според начина, по който ни влияят, тези вещества могат да бъдат обособени в различни групи: стимуланти, депресанти, опиоиди, канабиноиди, халюциногени, инхаланти, транквиланти и сънотворни, нови психоактивни вещества и стероиди. За момент, могат да те накарат да се почувстваш страхотно, но има голяма вероятност последствията от употребата им да те разболее и да попречи на реализирането на мечтите и плановите ти за бъдещето. Те предизвикват зависимост, което означава, че може да ви отнемат възможността сами да контролирате живота си!

От Кан Академи са подготвили страхотно видео, от което можете да научите още по темата:

<https://bg.khanacademy.org/science/health-and-medicine/mental-health/drug-abuse-and-drug-addictions/v/overview-of-psychoactive-drugs>

<https://bg.khanacademy.org/science/health-and-medicine/mental-health/drug-abuse-and-drug-addictions/v/how-does-substance-use-develop-into-substance-abuse>

Законът класифицира психоактивните вещества в 3 групи спрямо рисковете, които те носят за общественото здраве:

http://www.mh.government.bg/media/filer_public/2015/06/19/naredba-red-za-klasifitsirane-narasteniyata-i-veshestvata-kato-narkotichni-08-11-2013.pdf



Следващия път ще ви разкажа още интересни неща за тях, а до тогава....

*Похапвайте си здравословно,
мийте се редовно,
от болестите се пазете
и ако може, у дома си останете!*

