

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



Община
ГАБРОВО



Свободни

Да се събудим
свободни!

13 Май,
2020 година

Брой № **4**

„ Всички пътища са еднакви: те не водят никъде. Те са пътища, минаващи през храста или отиващи в храста. Мога да кажа, че в живота си съм изминал дълги, дълги пътища, но не съм никъде. Въпросът на моя благодетел има значение сега.

Има ли този път сърце?

Ако има, пътят е добър, ако не — той е безполезен. И двата пътя не водят никъде, но единият има сърце, а другият няма.

Единият дава радостно пътешествие — докато го следваш, ти си едно с него.

Другият ще те накара да проклинаш живота си. Единият те прави силен, другият те прави слаб. “

От „Учението на дон Хуан“ - Карлос Кастанеда

*Кадърът на тази страница е на Марина Стоянова, 14г.,
СУ "Отец Паисий", гр. Габрово.*

Към него тя написа:

*"Няма нищо по-хубаво от залеза, който изгълва тъй сладко
небето, сякаш хиляди малки художници рисуват по него в
хармония със слънцето, защото всеки залез е раждането на
голяма и нова зора, на нов ден, на ново начало."*

ПЪТЯТ НА ЗАВИСИМОСТТА

1. ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ



2. АКТИВНО ТЪРСЕНЕ

Започваш да търсиш информация за наркотиците – откъде може да се набави, колко струва...

Увеличават се посещенията по купони и забавленията с употребата на наркотични вещества

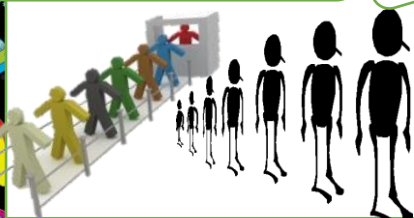
Започваш да отделяш пари и за дрога, като се лишаваш от други неща



ПЪТЯТ НА ЗАВИСИМОСТТА

3. ПРЕПОДЧИНЕНИЕ

Постепенно подчиняваш ритъма си на живот към употребата на дрога...



Понякога крадеш от вкъщи, за да набавиш пари за дрога



Сексуалната активност намалява



Губиш всички приятели, които се опитват да те откажат от дрогата



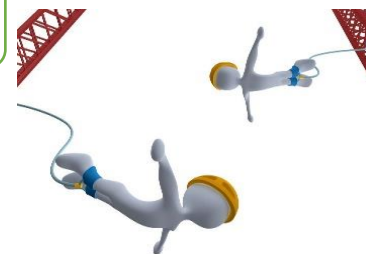
Стесняват се интересите и контактите ти - ограничаваш се до наркотиците и хората, с които се друсаш....



Появяват се случаи на насилие и агресия



Семейството ти вече знае... започват скандалите



Пропадането към зависимостта продължава...

4. ЗАВИСИМОСТ: физическа, психическа, социална

Започват проблеми с полицията, употребата на наркотици е незаконна...



Не можеш да контролираш живота си без наркотици...



Употребата на дрога вече се е превърнала в болестно състояние



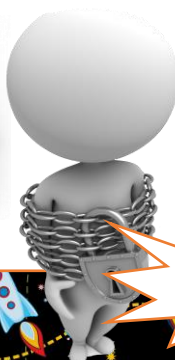
Пред теб има само три изхода:



1. Лечение

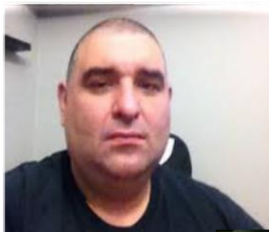


2. Затвор



Или....

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



Г-Н ПЕТКОВ, „КА СПОРТ – ТРАМПЛИН“ Е ПЪРВИЯТ В СТРАНАТА ТЕРАПЕВТИЧЕН ЦЕНТЪР ЗА ПРЕВЕНЦИЯ, РЕХАБИЛИТАЦИЯ, ЛЕЧЕНИЕ И ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ НА ТИЙНЕЙДЖЪРИ, ЗЛОУПОТРЕБЯВАЩИ С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА. РАЗКАЖЕТЕ НИ МАЛКО ПОВЕЧЕ ЗА ВАШАТА ДЕЙНОСТ.

“Ка Спорт - ТРАМПЛИН” е терапевтичен център за тийнейджъри, зависими от ПАВ. Работим с младежи от 13 до 21 години, без значение от веществата, към които са зависими - кокаин, хероин, метамфетамини, марихуана, “дизайнерски” дроги. Дейността ни е свързана с превенция, рехабилитация и лечение на зависимости, но ние вярваме, че “лечението” на зависимостта сама по себе си е работа със симптомите и пренебрегване на причината. Затова в терапията в “Ка Спорт - ТРАМПЛИН” се основава на личностното развитие на тийнейджърите. Така се увеличава и възможността младежът да остане “чист” в дългосрочен план. Но без мотивация от страна на тийнейджъра и желание за промяна и съдействие от неговото семейство и близки, резултатите от рехабилитацията могат да бъдат краткосрочни. По тази причина постъпването в програмата става след предварителен разговор - интервю с психолог, който оценява психологическото състояние на младия човек. Следващият етап е 8-месечен престой в терапевтичната общност. Това е основната част от терапевтичната програма за лечение на наркотична зависимост при

младежи на “Ка Спорт - ТРАМПЛИН”, но след приключването ѝ, работата със тийнейджъра и семейството му продължава под формата на дневен център, където се извършва ресоциализация чрез индивидуална и груповая терапия.

През целия период на терапията, със зависимите работи екип от психолози, психиатри, арт терапевти, педагози, координатори, които се грижат както за психическото, така и за физическото здраве на младежите.



КАКВИ, СПОРЕД ВАС, СА ПРИЧИНИТЕ МЛАДИ ХОРА ДА ЗЛОУПОТРЕБЯВАТ С НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА – НЕЗНАНИЕ, ПОДЦЕНЯВАНЕ НА РИСКОВЕТЕ ИЛИ ЛИПСАТА НА УМЕНИЯ ЗА СПРАВЯНЕ В ТРУДНИ СИТУАЦИИ?

Няма еднозначен отговор на този въпрос, още повече когато говорим за тийнейджъри, при които хормоните кипят, а желанието за налагане на собственото Аз и самодоказване пред себе си и пред околните, понякога рефлектира в поемане на необмислени рискове. В този контекст, причина за злоупотребата с наркотици при тийнейджърите може да е всяко едно от нещата, които споменавате.

Младите хора имат пълен достъп до информация, а темата за наркотиците се обсъжда както в семействата, така и в публичното пространство. Въпреки това има младежи, които не са достатъчно наясно с възможните последици от употребата на наркотици или имат частична и подвеждаща информация - “дочута” или “подхвърлена” от връстници. От друга страна, за пубертета е характерен бунтът срещу авторитетите и налагане на собствената личност, която обаче не е напълно изградена и без достатъчно опит. В този контекст, е лесно разумните аргументи да бъдат подценени и дори умишлено пренебрегнати, а рисковете - омаловажени.

Допълнително, в периода на израстването, решенията невинаги се взимат на база на обективна информация и

често други фактори оказват влияние върху решението за употреба на наркотици: личната самооценка, ценностната система, семейната и социалната среда, натискът на обкръжението и други.



С КАКВИ ДЕЙНОСТИ АНГАЖИРАТЕ МЛАДЕЖИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПРЕСТОЯ ИМ ВЪВ ВАШИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕН ЦЕНТЪР?

Дейностите в терапевтичната общност са включени в система на дневен режим, която поставя структурирана рамка за дейностите в програмата за рехабилитация на наркозависимост при подрастващи на „Ка Спорт – ТРАМПЛИН“. Денят започва в 7 ч. сутринта и завършва в 23 ч. вечерта. Времето на тийнейджърите в този период е запълнено със сутрешни и вечерни събирания, терапевтични групи, трудови задължения, спорт, организирани забавления и лично време. През уикендите графикът е малко по-свободен, но също организиран характер.



КАКВА Е РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ В ПРОЦЕСА НА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА МЛАДЕЖИТЕ?

Както вече споменах, една от предпоставките за решението дали тийнейджърът да взема наркотици, или не е, може да е семейната среда. Но семейството и родителите са важна част и от възстановяването. Затова родителите са активно включени в продължаващата терапия на наркозависимост при младежите, в процеса по ресоциализация. Ролята на родителите е да продължат процеса на личностно израстване на тийнейджъра и да му помогнат да изгради модели на поведение, които да го превърнат в пълноценен зрял човек.



ВИЕ ОТ ДЪЛГИ ГОДИНИ РАБОТИТЕ И В СФЕРАТА НА ПРЕВЕНЦИЯ УПОТРЕБАТА И ЗЛОУПОТРЕБАТА С НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА. КОИ ПРЕВАНТИВНИ ДЕЙНОСТИ, СПОРЕД ВАС, СА НАЙ-ЕФЕКТИВНИ СРЕД ДЕЦАТА И МЛАДЕЖИТЕ?

Опитът показва, че „сухото“ предаване на информация и четенето на лекции за вредата от употребата на наркотици не води до успешни резултати, а при работата с младежи това е особено силно изразено.

Нравоученията предизвикват съпротива у младежите и може да постигнат обратен ефект. Начинът за достигане до младите хора е откритият и честен диалог между равни, който се постига чрез един от популярните съвременни подходи за превенцията на употребата на

ПАВ - „връстници помагат на връстници“ (или peer-to-peer подход). Ефективността му се крие това, че младите хора могат да говорят открито за проблемите, на език, различен от този на специалистите. Това води до изграждане на доверие и желание за участие в диалог. Резултатите показват, че това влияе благоприятно на знанията и мотивацията на младежи с рисково поведение.



ПРЕЗ 2018 Г. Вие и Вашия ЕКИП ПРОВЕДОХТЕ ОБУЧЕНИЯ НА ДОБРОВОЛЦИТЕ ОТ МЛАДЕЖКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА - ГАБРОВО И НА СЛУЖИТЕЛИТЕ НА ОБЩИНСКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА И ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР КЪМ ОБЩИНА ГАБРОВО ЗА ПРИЛАГАНЕ НА АРТ И ФОТО – ТЕРАПИЯТА, КАТО МЕТОД ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАВИСИМОСТИ. С КАКВО ТЕЗИ МЕТОДИ И ТЕХНИКИ СА ПО-ЕФЕКТИВНИ?

Искрено се радваме на интереса от страна на доброволците от Младежки съвет по наркотични вещества - Габрово и отвореността им за съвременните подходи в областта на превенцията и рехабилитацията на наркозависимости.

Още в началото искам да наблегна на факта, че арт терапията погрешно масово се смята за равна на рисуване и изобразително изкуство. Важно е да се подчертае, че тя е мултидисциплинарен подход, защото това е едно от основните ѝ предимства, особено в контекста на зависимости при деца и тийнейджъри. Разполагайки с голям набор от възможности за себеизява (в това число и танц, музика, звук, работа с плътни материали, като дърво или глина, и други), арт терапията създава условия за неформална комуникация и атмосфера на доверие и подкрепа. По този начин се съкращава дистанцията с младежите и се постига открит двустранен диалог, в който поднесената информация бива възприемана и осмислена от страна на тийнейджърите.

В блога на Ка Спорт - ТРАМПЛИН (<https://www.kasport.club/блог/>), както и на Facebook страницата

(<https://www.facebook.com/pg/kasport.club/>) често засягаме темите за арт терапията, превенцията и справянето с наркозависимост - статиите са тематично разделени и са насочени както към младежите, така и към техните родители.

В програма „Живот без дрога“ се прилага систематизиран арт терапевтичен модел, включващ фототерапия за рехабилитация на зависимости. Този терапевтичен подход се прилага за първи път в България от Ка Спорт – ТРАМПЛИН.



"Арт терапията е средство за себеизразяване. Това е не само рисунка, но и движение, музика, звук, работа с плътни материали като дърво или глина и много други."/Махони/



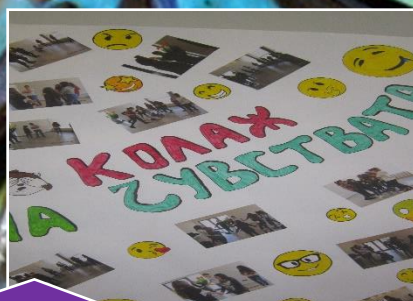
Живеем в свят на все по-визуална култура. Ежедневно сме бомбардирани от снимки по телевизията, в книги, списания, вестници, чрез обяви за билбордове и интернет. Те откриват нашия свят и ни транспортират на места, където никога не сме и сънували, че можем да отидем.



Понякога изображенията ни предлагат нов поглед към различни начини на съществуване, споделяне на алтернативни начини на живот, което ни прави все по-доволни или недоволни от това, което имаме. Снимките са средство за преразглеждане на миналото и записване на настоящето.



Изображенията са навсякъде. Те проникват в нашата работа, в ежедневието ни, в разговори и мечти. Визуализацията е неразривно преплетена с нашата идентичност, разкази, начин на живот, култура, а също така и със запознаване с дадена историята, пространство или истина.



Снимките не са неутрални. Всеки път, когато се сблъскаме със снимка, там се появява и форма на ангажимент, съзнателно или несъзнателно и ние заемаме позиция по отношение на това, което виждаме, правим оценка на това в контекста на собствените си преживявания и спомени.



При взаимодействие с изображенията, може би ще се идентифицирате с персонажите, изобразени на тях, или да създадете свой собствен вариант на историята на снимката. По този начин, в една или друга степен, със снимката е направена връзка: физическа, умствена или емоционална. В зависимост от отговора ни – нашето приемане или отхвърляне на това, което наблюдаваме, ние променяме и нашето виждане за света и кои сме ние.



ЛОМОВЕРА

Да се запознаем!

„Казвам се Вера Гоцева - Ломовера и водя курсове по фотография, фотоуикенди, корпоративни фототиймбилдинги, групови фотоаналитични опити и публични лекции в различни формати, като TED, Creative mornings и гост-лекции в университети.....“

Последвайте ме в Instagram: <https://www.instagram.com/lomovera/>

В следния линк ще разберете

Най-важния въпрос във фотографията:

<https://www.youtube.com/watch?v=GYEj4AZE0eQ>

„9 СЪВЕТА КАК ДА ЗАСНЕМЕМ ИНТЕРЕСНА ФОТО ИСТОРИЯ

Какво е важно да имаме предвид, когато заснемаме своята визуална история?

Първо, тя е преди всичко и на първо място история, и ако една снимка е запечатан момент, то във фото есето имаме развитие на момента във времето и пространството.

На практика има два основни подхода при заснемането ѝ – тръгвате да снимате като вече сте я композирали в главата си, или в последствие се връщате към голям набор от снимки, които сте правили по някакъв повод, и избирате няколко от тях – оптималното е между 6 и 12, с които да разкажете история.

Визуалните истории следват основните правила за всеки разказ – въвеждане, обстановка, завръзка, развързка, главни герои и т. н., поради което при втория подход може да се окаже, че любимата ви снимка като самостоятелен кадър просто не стои на място в историята. Използвайте я самостоятелно като такава, а с другите разкажете история.

Ето и няколко практически съвета от Вера Гоцева - Lomovera, споделени на последния от серията уъркшопи за мобилна фотография.

1. Изберете или заснетема въвеждащ кадър: такъв, който вкарва зрителя в историята. Той задава контекст и обикновено указва мястото на развитие на историята. Пътна табела, разпознаваем интериор с надписи са добри примери, ако търсите конкретика, морски пейзаж също става, ако искате да кажете просто, че историята ви се развива на морето и т.н.
2. Покажете детайл - снимките с детайли създават наситеност и плътност на историята.
3. Включете портрети - хората са най-важното нещо за добрата история и е добре да имате поне един портрет. Отново припомняме, че портретът не е задължително да е буквално лице, по-скоро търсете одушевено присъствие - силует, ръка, животно и други според идеята на историята ви.
4. Предайте настроение - настроението е привлекателно и заразително във фото есетата.
5. Внимавайте за цветовата тоналност - добре е историята да бъде в една хомогенна тоналност.
6. Предайте конфликт - добрата история разчита на конфликт. Това е аналогът на завръзката в традиционните разкази. Във фотографията тази роля играят контрастите - емоционални или чисто геометрични и цветове.
7. Моментът е важен и в серията и от снимки - опитайте да уловите кадър, който е извън линеарната част на историята и я показва под друг ъгъл.
8. Покажете общата картина чрез поне един кадър, който дава общ поглед върху историята.
9. Завършващ кадър: ако правите затворена история, сложете кадър, който едновременно да препраща към началото, но и да ви извежда от историята. Това е развързката и тя е много важна."

Източник на информацията:

<https://ladyzone.bg/lafstail/artbox/9-saveta-kak-da-zasnemem-interesna-foto-istorija.html>

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

Обявяват:

КОНКУРС

по повод

**26 юни - Международния ден за борба с наркоманиите и
наркотрафика**

Категория: 5 - 7 клас

Авторска снимка с послание на тема

„ЗДРАВЕ НА ФОКУС“

Толкова много знаем и учим за здравето и здравословния начин на живот. Всеки ден слушаме за рисковете и мерките, които трябва да спазваме. А замисляме ли се всъщност за онези мънички неща, които в ежедневието си ни дават шанс да пораснем и да се развием като здрави личности - при това здрави, не само физически?

Здравето не е само липсата на болест. То е цяла съвкупност от елементи като: здравословно хранене и лична хигиена; спорт и двигателна култура; положителни емоции и умения за справяне със стреса и напрежението. Не забравяме и социалното здраве – успешното и ползотворно общуване със семейството, съучениците, приятелите и дори с непознатите хора, които срещаме навън или в Интернет.

Вече досетихте ли се какво бихте могли да запечатате в кадър, който да ни покаже как вие виждате и усещате здравословния начин на живот? Какво обичате да правите, как то ви помага да се чувствате по-добре, споделяте ли вашите здравословни навици с някого, забавно ли е това за вас?

Смело се впуснете в това приключение и участвайте в нашия фотоконкурс, за да се вгледате по-внимателно в собствените си здравословни нагласи, както и за да вдъхновите мнозина към по-здравословен живот. Успех!

Категория: 8 - 12 клас

ФОТО ЕСЕ на тема

„РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ“

Продуктите трябва да са простички, за да ги има във всяка душа. Добре е да се готви лесно, за да е подходящо и за начинаещи. Важно е да запомним едно – че ако не се съхранява правилно, може бързо да се развали...

Готови ли сте да творите, обичате и побеждавате - значи сте създадени, за да живеете щастливи и свободни. Свободата е щастие - ценност и отговорност, дар и постижение, усещане и личен избор.

Моментите, в които избираме щастие, са в нашите ръце, затова ви предизвикваме да ги уловите в кадъра на обектива си. Снимайте вашите безгрижни дни, както и любими моменти с обичани хора, животни, предмети, места...

*Искаме да разберем кои са продуктите на вашата **рецепта за щастие**, кой е нужно да присъства в нея, какво правите заедно, как го забърквате и какъв е резултатът?*

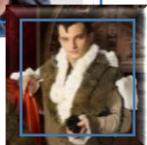
Покажете ни тези основни моменти в кадрите на вашето фото есе. Опишете ни с няколко думи мислите, които сте запечатали с тях. Успех!

**ПОДРОБЕН РЕГЛАМЕНТ ЗА УЧАСТИЕ И ПОДРОБНОСТИ ОТНОСНО ТЕХНИЧЕСКИТЕ
ИЗИСКВАНИЯ, КРИТЕРИИТЕ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ, СРОКОВЕТЕ ЗА УЧАСТИЕ И НАГРАДИТЕ
ЗА НАЙ-ДОБРИТЕ ТРИ ТВОРБИ ОТ ВСЯКА КАТЕГОРИЯ, МОЖЕ ДА ОТКРИЕТЕ НА САЙТА
НА ОБЩИНА ГАБРОВО И НА СЛЕДНИЯ ЛИНК:**

<https://drive.google.com/file/d/17UdzS1YXOjV3Mx-2aJ5uL6j4BUNjcUs/view?usp=sharing>

Познавате ли го?!?

Светослав Славчев



Актьор от ДТ "Рачо Стоянов", гр. Габрово



Създател и ръководител на Младежка театрална студия "ГаРгАрА" и студио "IMPROOV"



Може да ни изпратите въпросите си към него на ел.поща: osnv@gabrovo.bg



МАЙ Е МЕСЕЦЪТ НА КАРНАВАЛА В ГАБРОВО! ПРИПОМНЕТЕ СИ НЯКОИ ЦВЕТНИ МИГОВЕ ОТ НЕГО СЪС СЛЕДВАЩИТЕ СНИМКИ И ДА СИ ПОЖЕЛАЕМ ПРЕЗ СЛЕДВАЩАТА ГОДИНА ДА СМЕ ОТНОВО ЗАЕДНО В ШАРЕНИЯ СВЯТ НА КАРНАВАЛНОТО ШЕСТВИЕ!



Ю-ХУУУ!

Хапнахте ли си по празниците? Позабавлявахте ли се вкъщи? Аз съм любител на здравословните домашни партита. А какво е купонът без музика??? Докато ровех из нета, открих много интересни дистанционни музикални поздрави и представления. Изкуството и забавлението могат да ни накарат да се почувстваме добре, дори и под карантина. Хайде в този брой да се позабавяваме заедно!



В нета е фиеста!

Много наши музикални любимци споделят с нас творчеството си онлайн:



Миро и талантливото му колеги ни поздравиха с "Губя контрол", (Откривате ли един млад габровец сред изпълнителите?)

• <https://www.facebook.com/MiroOfficialFanpage/videos/629441834570320/>



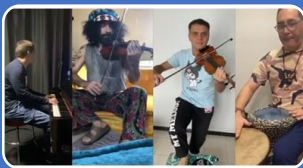
Орлин Павлов ни попя от своя музикален гараж,

• <https://www.facebook.com/opavlov/videos/10157829816971893/>



а братята македонци извадиха супер свеж кавър... (впечатлиха дори г-н Борисов)

• <https://www.youtube.com/watch?v=KK8zXgRCntU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2seaPIKNv-scGr81G9vq6hXxmpo9u0GcSUQaaciKiRA-F7iEJCmKxzwVM>



и накрая да тропнем хорце с Васко Василев и неговите чуждестранни приятели

• <https://www.facebook.com/59273741120/videos/1085698821822850>

Следващия път очаквайте още интересни неща,
а дотогава....

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