

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



Община
ГАБРОВО



Свободни

Да се събудим
свободни!

10 Април,
2020 година

Брой № **2**



„Четири свещи горели бавно в една стая. Светлината им била слаба, мъждукали и тихо си говорели:

Първата свещ казала:

„Аз съм Мир, но напоследък никой не се интересува от мен.“ След което бавно угаснала.

Втората свещ казала:

„Аз съм Вяра, но вече никой няма нужда от мен.“ И нейният пламък помръкнал.

И третата свещ тъжно проронила:

„Аз съм Любав и останах без сили...”

Изведнъж в стаята влязло едно дете и започнало да моли на висок глас:

„Не изгасвайте, ще стане тъмно, много тъмно!”

Тогава Четвъртата свещ прошепнала на малкото момче:

„Не се страхувай, защото аз съм Надежда, и докато горя, мога отново и отново да давам светлина на другите.”

Скъпи приятели,

Към пламъчето на надеждата, което гори във всички нас, ние запалваме и пламъчето на знанието. Защото когато сме информирани, има надежда да се справим с всяко предизвикателство!

Спомняте ли си легендата за кутията на Пандора?

Когато младата жена отворила капака всички болести и страдания излезли на белия свят, а на дъното на кутията останала надеждата! И в нашите души тя е спотаена в най-съкровени кътчета, като искрица, готова да лумне и да ни стопли винаги, когато се нуждаем от нея! Дори да е съвсем мъничка, тя ни връща вярата, кара ни да потърсим любовта, показва ни загубения път, помирява ни със света и със себе си!

В навечерието на Възкресение, нашите молитви са отправени към бъдещето! Пламъчето на хиляди запалени свещи се отразява в погледите и от светлината зад зениците наднича надеждата! Там в очите, на дъното на душата, тя може да ни даде сила да преодолеем всичко, което ни плаши! Защото само надеждата е по-силна от страха! Тя се ражда от най-човешката част от нас и ни помага да преминем през всичко, без да се сломим!

Какво е зависимост?

Зависимостта е хронично, повтарящо се заболяване, което се характеризира с натрапчиво търсене и злоупотреба с психоактивни вещества, както и с дълготрайни химични промени, които настъпват в мозъка, или с повтарящо се действие, което изменя обичайния ни начин на живот. Когато говорим за зависимост, се фокусираме върху пристрастяването към психоактивни вещества (никотин, алкохол, нелегални наркотици, „дизайнерска“ дрога).

Зависимостта е процес, който се развива постепенно и преминава през различни етапи: експериментирание, употреба, вредна употреба и пристрастяване – загуба на контрол върху употребата на вещества или действия, които ни вредят.

Синдромът на зависимост е описан в МКБ-10 (десета ревизия на Международната класификация на болестите) по следния начин: „съчетание от поведенчески, когнитивни и физиологични прояви, което се развива след повторна употреба на определено психоактивно вещество и обикновено включва следните симптоми:

- силно желание за приемане на веществото;
- затруднен контрол върху приема;
- продължаване на употребата въпреки наличието на вредни последици;
- даване приоритет на приема на веществото пред другите видове активност и ангажименти;
- повишен толеранс;
- понякога физиологично състояние на абстиненция.“

Профилактика и осведоменост



Термините:

- **ПАВ (Психоактивно вещество)** – всяко вещество, което попадайки в организма променя една или повече от неговите функции, а при редовна употреба предизвиква психическа и/или физическа зависимост.
- **ЗЛОУПОТРЕБА** – употреба на психоактивни вещества (ПАВ), която води до пристрастяване и увреждане на здравето – физическото и/или психическо.
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКА ЗАВИСИМОСТ** – емоционална нужда да се „уповаваш“ на някакво вещество, за да се справиш с проблемите си, да избегнеш неприятни усещания, напрежение, тревожност, страх или просто, за да си създадеш позитивно настроение.
- **ФИЗИЧЕСКА ЗАВИСИМОСТ** - непреодолима нужда от веществото. Това е промяна в състоянието на организма, която проличава след прекратяване на вземането на веществото или при вземане на недостатъчно количество, т.нар. абстинентни кризи.
- **АБСТИНЕНТЕН СИНДРОМ** – представлява групови симптоми (физически и психологически), които се появяват при прекъсването на употребата на дадено вещество и/или намаляване на неговото количество (нервност, треперене, студена пот с неприятна миризма, повръщане, диария, главоболие, мускулни и ставни болки, безсъние).
- **ТОЛЕРАНТНОСТ** – появява се поносимост към вземаното вещество и нужда да се увеличи дозата, тъй като количеството, което е вземано вече няма същия ефект.

Най-честите пристрастявания на хората са свързани с **хазартна зависимост, алкохолна зависимост, наркотична зависимост.**

В този брой ще ви дадем кратка информация за няколко не така добре познати видове зависимост, които съществуват, въпреки че може да не са осъзнати:



Компютри и мобилни телефони / Интернет – използването на компютър или мобилен телефон през по-голяма част от денонощието може да доведе до пристрастяване към Интернет. Това води след себе си до социални и семейни конфликти и конфронтация, както и загуба на интерес към други дейности. Прекарват се много часове в сърфиране в интернет или играене на игри, което води до негативните ефекти (физически, психически, социални, трудови), в това число и лично неразположение – безсъние, тревожност, обездвижване и др.



Работа – работната зависимост, често наричана работохолизъм, е истинско психично разстройство. Както всяка друга пристрастеност, работната зависимост се изразява в невъзможността да се спре вредно за личността поведение. Често произтича от натрапчива нужда да се постигне статус на успех или да се избяга от емоционален стрес. Обичайно се среща при хора, описвани като перфекционисти.



Пазаруване – Ономанията е може би най-социално приемливата зависимост. Помислете за това: заобиколени сме от реклама, която ни казва, че купуването ще ни направи щастливи. Политиците ни насърчават да харчим като начин за стимулиране на икономиката. При някои хора се проявява и като стремеж да имат онова, което всички останали изглежда вече имат. Пристрастяването към пазаруването е поведенческа зависимост, която включва натрапчиво купуване като начин да се почувстваме добре и да избегнем негативни чувства като тревожност и депресия. Подобно на другите зависимости, води до проблеми в други области от живота, чувство за вина и срам.



Телевизия – най-често телевизионната зависимост засяга възрастни хора и деца, както и хора живеещи в социална изолация. Пенсионерите обикновено водят заседнал начин на живот, телевизионните предавания стават за тях вид забавление. Улисани в гледане на телевизия, децата и юношите забравят за домакинските си задължения и уроците. Понякога те са толкова пристрастени, че дори не стават от мястото пред телевизора да удовлетворят най-важните си физиологични нужди (вода, храна, тоалетна).



Храни – Влиянието на определени храни върху мозъка затруднява някои хора да ги избягват. Пристрастеността към храните действа подобно на другите зависимости, което обяснява защо някои хора не могат да се контролират около определени храни - колкото и да се стараят. Въпреки че не искат, те многократно ядат големи количества нездравословни храни - знаейки, че това може да причини вреда.

Специално за вас - Марина Попова



В Брой №1 ви обещахме - Марина Попова

Психолог, семеен консултант, консултант на НИЛНАХ

Марина е бакалавър по психология (ВТУ "Св.св. Кирил и Методий") и магистър по трудова и организационна психология (СУ "Св. Климент Охридски"). В периода 2010-2011 г. е доброволец на Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта, а от юни 2013 г. започва работа като консултант на Линията. От юни 2018 г. работи и като семеен консултант в програма „Солидарност“. <http://www.solidarnost-bq.org/>



Здравей, Марина!



Как би обяснила простичко, какво е превенция и каква е нейната роля, когато говорим за превенция на употребата на ПАВ и на рисковото поведение като цяло?

Има различни видове превенция, но тази за която ще говоря е универсалната, тази, която би следвало да включва цялото общество. Най-общо казано, превенцията е свързана с някакви мерки, които бихме могли да предприемем, така че определено нещо да не се случи. В смисъла на употребата на наркотици, алкохол и играта на хазарт, превенцията е свързана с това да се възпре или забави употребата/играта, чрез осигуряване на всички необходими умения и информация. Тук бих подчертала „умения“.



Голяма част от хората смятат, че е превантивно да информираме децата колко страшни, а не рядко и фатални, могат да бъдат последствията от употребата на ПАВ. Това ли е правилната превенция всъщност?

Добрите практики в превенцията в световен мащаб отдавна са доказали, че сплашването не дава добри резултати в дългосрочен план. Причините за това са много. Например, ако казваме на децата колко страшни и лоши са наркотиците, неминуемо у тях ще възникне въпросът защо тогава хората ги употребяват? И тогава няма как да не заговорим за ефектите. Ако не заговорим за ефектите, то децата биха могли да си кажат- „Възрастните са големи лицемери. Отново ми казват какво „не трябва“, но не и „защо не трябва“. На тях не може да се вярва.“ Тогава е възможно да се разбунтуват и да тръгнат да търсят своята истина. Още повече, че

тийнейджърите вероятно вече са чули и другата версия от някой свой връстник.

От друга страна, критичното мислене и способността за вземане на самостоятелни решения са основни превантивни умения. Как подрастващите биха могли да ги усвоят, ако ги лишаваме от част от информацията?



Какви са причините подрастващите (младите хора) да започнат да употребяват алкохол или някакво наркотично вещество?

Причините биха могли да бъдат много и са индивидуални. Основно са свързани с потребностите в периода, в който започва употребата- какви са дилемите на етапа от жизнения цикъл, в който се намира човекът. Тези причини са свързани и с определени рискови фактори, а те най-основно влизат в няколко големи теми- самооценката, отношенията в семейството, интеграцията и социализацията в училище, какви умения има подрастващият за разрешаване на проблеми, колко е гъвкав и адаптивен, разпознава ли и умее ли да управлява емоциите си и др. Ако има затруднения в някоя от тези области, това може и да е причина за употреба. Преживяването на някакво травматично събитие също може да е причина.



Каква е ролята на родителите в превенцията на това явление?

Колкото и да се бунтуват срещу тях, в опита си да се докажат като автономни, родителите са най-важните и значими фигури в живота на едно дете. Семейството е първата система, към която човек принадлежи. Тя е първото място, в което човек заема определени роли и се учи какви са границите им – на дете, на

син/дъщеря, на брат/сестра, на по-голям/по-малък. Семейството е първата инстанция, която дава отговор на въпросите: „Кой съм аз и какво е моето място в света?“, „Светът безопасно място ли е за мен, за нас?“. Семейството, и в частност родителите, следва да осигурят онази сигурна база, която ще направи децата спокойни и сигурни да тръгнат да изследват и да се учат, в следствие на това да станат по-уверени и автономни. Това със сигурност не означава, че се очаква от родителите да се перфектни родители. Съвсем не е така.



Важни ли са ценностите, в които възпитаваме и които предаваме на децата си, за да израсне детето като здрава и самостоятелна личност?

Децата повече наблюдават поведението на родителите си, а не какво казват. Те се учат от примера и вярват именно на него. Двойните послания са изключително объркващи за децата и това съм го чувала много пъти в практиката си. Например са ми казвали: „Майка ми и баща ми винаги ми повтаряха, как трябва да съм честна и да не ги лъжа, че хората, които лъжат са лоши. Те обаче много често ми даваха обещания, които не спазвах. Това ме объркваше и ме гневеше страшно много.“ Детето ще порасне и в най-добрият случай ще формира собствена ценностна система. Родителите могат да го подкрепят в този процес, като говорят за важните за тях неща и защо те са такива, и най-вече като живеят ценностите си на практика. Така дете има възможност да се учи да избира.



Една от основните човешки ценности е животът, сам по себе си. Според теб, дали днешните родители успяват да зложат в ценностната система на детето, че животът е ценност и че трябва да го пазим?

Базисната човешка ценност е здравето. Ако не сме здрави- физически и психически, то всичко останало също губи смисъл, а и е трудно постижимо. Мисля, че това някой трудно би го опровергал. В този контекст родителите спокойно могат да отворят темата за рисковете от употребата на наркотици и алкохол, защото те застрашават здравето.



Може да се каже, че през учебната година учениците прекарват повече време в училище, отколкото в къщи с родителите си. Каква е ролята на училището и на учителите в превантивния процес?

Времето прекарано в училище не е единственият фактор. В училище се случват много важни събития и текат значими процеси. В училище е основната среда от връстници, а учителите са другите важни авторитети. Училището и семейството са двете важни институции, които се грижат за формирането на подрастващия като автономна и отговорна личност. Учителите са хората, които освен да ни предават определени знания, следва да ни научат как да ги анализираме, да боравим с тях и да ги превръщаме в опит. С други думи да ни направят мислещи критично и в следствие на това по-автономни. Присъствието ни в училище повдига и другият важен въпрос- успявам ли да се впиша в групата ми от връстници и какво е моето място в нея? Училището е и първото място, в което бивам оценяван и сравняван с другите. Там има реални количествени показатели, по които мога да определя мястото си сред другите. Това има своето отражение в емоционален и психичен план.



Как би продължила изречението „Светът не свършва, ако детето ви сгреши ...“
....помогнете му да се научи да се изправя, след като е паднало. Научете го как да извлича уроците от грешките си и да ги трансформира в опит. Покажете му, че го обичате и когато не е перфектно.



Като наш първи гост, какво послание би искала да оставиш към нашата аудитория - ученици, родители и учители, граждани на град Габрово?

Ние се раждаме в система и цял живот живеем в такава. В този смисъл, наша човешка нужда е да се свързваме и да принадлежим. Не се страхувайте да търсите помощ и подкрепа, когато ви е трудно. С голяма доза сигурност мога да кажа, че ще получите такава, стига само да я поискате. Когато вървим с други, пътят някак става по-лесен. **Бъдете здрави!**



„Здравейте приятели от Габрово,



*Казвам се **Диана Ремесал** и съм директор на социална програма за помощ на лица, страдащи от зависимости и семействата им. По професия съм педагог и детски психолог.*

„Бетел” е Международна Християнска Асоциация, посветена да възстановява съкрушен живот на страдащите от всякакви форми на зависимост, както и на разбитите им семейства. Целта е да достигне до най-нуждаещите се, отхвърлените от обществото, събуждане в тях инстинктите за самосъхранение, желание за пълноценен живот и изграждане на ценностна система. Стремим се да постигнем възстановяването на личността на душевно, духовно и физическо ниво. Медиаторство за възстановяване връзките със семействата им, интегриране в обществото на нови творчески и градивни личности. Защото те могат! Повечето от тях са интелигентни и талантиливи млади хора в репродуктивна възраст. Това са нашите деца, децата на България. Утре може да бъде и Вашето.

Предстои ни да посрещнем един от най-светлите християнски празници Възкресение Христово. Смисълът на Възкресението е да разпознаем Христовата жертва на кръста, която има смисъл само ако я приемем, защото там на Голготския кръст е станало Спасението на човечеството. Христос е умрял и за теб, приятелю, за да имаш прощение на греховете и обещание за вечен живот. В това се изразява най-висшата любов -да дадеш себе си за жертва, спасявайки други животи.

Към децата и младежите е следващото ми послание.

Всеки от вас е дар от Бога. Вие сте специални и уникални. Всеки има вложени в него много таланти, способности, умения. Потърсете ги, развийте ги и дарете на човечеството. Започнете с малки стъпки и промяната може да започне от вас. Покорявайте се на родителите си. Те са най-добрите ви приятели.

Родители, обичайте децата си безусловно. Възпитавайте ги като им давате пример. Дисциплинирайте, но без да глезите, нито да сте много сурови. Не купувайте вниманието и обичта им с предмети и пари. Те имат нужда от топли взаимоотношения и любов. Посвещавайте времето си за да ги изграждате достойни личности. Те са ви дар от Бога и един ден ще ви бъде потърсена отговорност.

И нека Бог да бъде милостив и да пази България!“

<http://betelbulgaria.org/bg/>



В следващия брой
наш и ваш виртуален гост ще
бъде **Диана Ремесал** – какво
бихте искали да я попитаме?

Пишете ни на
osnv@gabrovo.bg или
звъннете на 066 809 818,
0882 442 253





В рамките на инициативата „Великденски внучета“ бяха организирани работилници, в които доброволци изработиха великденски картички, сувенири и украса. Младежите украсиха празнично домовете на свои възрастни съграждани и им дариха малко радост в дните преди Възкресение Христово. Със скромните си дарове и слънчевите си усмивки доброволците успяха да докоснат сърцата на бабите и дядовците, които ги очакваха с нетърпение и мили спомени.

Те посетиха Дома за възрастни хора с физически увреждания, дневните центрове за възрастни хора и за деца и младежи с увреждания, както и Дневния център за стари хора, за да им поднесат подаръците и да ги поздравят с празника Великден. Вниманието в своите домове получиха също баби и дядовци, ползващи услугите на Домашния социален патронаж в Габрово.

По време на срещата в Дневния център за стари хора младите обмениха идеи и опит с по-възрастните за спазването на традициите около Великден преди и сега. Чуха се интересни истории за багренето на яйцата в миналото, когато е нямало модерни продукти, а хората са ползвали природни материали.

Тестото за козунаците от царевично брашно се замесвало в дървени нощви, а маята се правила с отвара от хмел. Подготовката за празника минавала през Велики заговезни и Лазаровден, а постът, изповедта и причастието били задължителен елемент в духовния живот на вярващите.

Освен че зарадваха възрастните хора и ги заредиха с празнично настроение, великденските внучета бяха също поздравени - с авторски стихотворения, благодарности и аплодисменти.

Разделихме се с приятелска прегръдка и пожелание от все сърце да бъдат здрави, бодр и да посрещаме още много празници заедно!

В дните преди най-светлия и тържествен християнски празник, си припомняме ценността на този Велик за нашата вяра ден, а именно Възкресението, което става основен източник на най-искрения оптимизъм – християнският.

Позитивно настроение и семеен уют - даровете, които доброволците от Младежкия съвет по наркотични вещества бяха пригласили да раздадат на възрастните хора от град Габрово през празничните дни и тази година. Извънредната ситуация, в която се намираме в момента, не ни позволи да реализираме до край инициативата „Великденски внучета“ през 2020 г.

Затова с усмивка на лице и с много гордост ще споделим как стартира инициативата „Великденски внучета“ през 2016 година, когато доброволците от МСНВ към Община Габрово поставиха началото на всичко това...

Солидарността между поколенията е двустранен процес - да споделяме с другите това, което знаем и можем, и да разчитаме на тях за нещата, които не знаем и не можем.

Защото всеки има нужда от внимание и разбиране!



Доброволците от Младежкия съвет по наркотични вещества имат много приятели измежду възрастните хора от град Габрово.

Тази зима се сприятелихме с бабите и дядовците от НЧ "Искра - 1954", по време на кампанията "Коледни внучета", която се реализира през празничните дни на месец декември.

Днес, те ще ни посетят, макар и виртуално, за да си припомним старите техники за боядисване на яйца и да споделят с нас опит, спомени и предпразнично настроение.

Благодарим на бабите и дядовците от НЧ "Искра - 1954" и им пожелаваме от все сърце - Бъдете здрави!



Това е от нас. Бабите на Читалище „Искра 1954“, кв. Лютаци, гр. Габрово:



С обелки от лук - обелват се 4-5 глави лук. Обелките се поставят в съд с 2 чаши вода, лъжица оцет и лъжица сол. Сместа се сварява и яйцата се слагат в нея. Там престояват известно време, като се разбъркват и проверяват дали са получили желания цвят, а именно оранжев.



С червено домашно вино- смесват се еднакво количество вино и вода , 1 лъжица сол и 2 лъжици оцет. Сваряват се и се поставят яйцата. Стават сини.



С червено цвекло - за получаване на червени яйца. Настъргват се 2 по-големи глави червено цвекло и се залива с около 1 литър вода. Сварява се и се добавя сол и оцет. Яйцата се накисват и престояват около час, като се вадят от време на време , за да изберем наситеността на цвета.

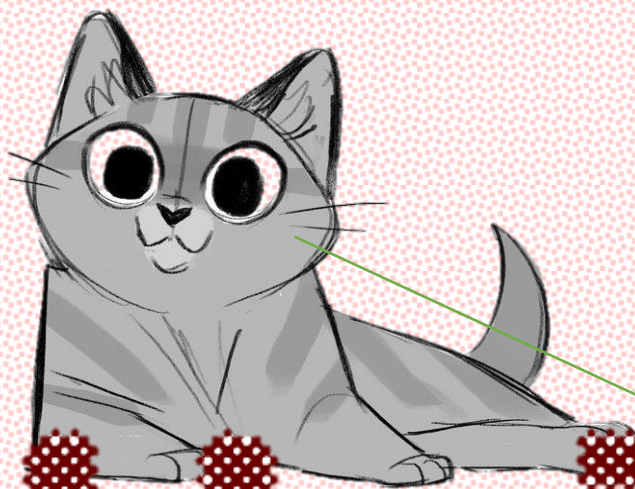


За получаване на жълт цвят- вземат се 2-3 пакетчета куркума, която се сварява с 500 мл. вода, в която се слага оцет и сол. Потапят се яйцата вътре. Получават се хубави цветове, но става много бавно, трябва да се има търпение.



Аз боядисвам яйцата и по един нетрадиционен начин, а именно с дантела от някоя стара дреха. Увивам яйцето в плата, след това го поставям в желаната боя. Изчакват се 10 минути и се изважда, като изсъхне се маха от дантелата.

Изпробвайте рецептите на нашите приятели от НЧ „Искра- 1954“!
Очакваме снимки на вашите оригинални великденски яйца на
e-mail: osnv@gabrovo.bg и на нашата страница във Фейсбук –
„Доброволци срещу дрогата“! За най-активните ще има награди!



Здравейте!
Аз съм Нетко, експерт по ровене в
мрежата!
Миналия път ви разказах колко
важни са **прегръдките** за нашето
здраве. Това е така заради хормона
ОКСИТОЦИН.
Вие чували ли сте за него?



Нетко

Какво е хормон?

- Вещество, което се образува само на едно, точно определено място в организма и което, преминало в кръвта, подбужда по кръвен път дейността на други органи и системи.

Окситоцин

- Окситоцинът би могъл да се нарече "хормон на любовта". Наличието на високи нива на окситоцин позволява да бъдат потиснати тези области в мозъка, които отговарят за умората и страха. Помага ни да се чувстваме добре и да изграждаме връзки с нашите близки хора. **Запомнете, че организмът не може да си набави окситоцин чрез външен прием...**

Научете още:

www.youtube.com/watch?v=IOAakeXwiWU
www.youtube.com/watch?v=ldPuBk7a9V4
<https://www.youtube.com/watch?v=tLc9fQd58bg>
<https://nauka.bg/kak-da-si-nabavim-oksitocin-po-estestven-pat/>



Следващия път ще ви разкажа повече за веществата, които влияят на нашата психика, а до тогава....



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