

З А В И С И М О С Т
О Т
П С И Х О А К Т И В
Н И
В Е Щ Е С Т В А
(ПАВ)

ВЕЙПИНГ

УПОТРЕБАТА НА ПАВ Е ПРИСЪСТВАЛА ВИНАГИ В ЖИВОТА НА ЧОВЕЧЕСТВОТО

- Това твърдение може да предизвика смесени чувства;
- Въпросът е „ЗАЩО ХОРАТА ИЗОБЩО УПОТРЕБЯВАТ **ПАВ**?“;
- Археологични находки от преди 5000 г. са доказателство, че хората са употребявали ПАВ;
- Базисните инстинкти са глад, жажда, физическо оцеляване, секс.



ХОРАТА УПОТРЕБЯВАТ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА! ЗАЩО?

БАЗОВИ ИНСТИНКТИ НА ЧОВЕК:

– ГЛАД

– ЖАЖДА

– ФИЗИЧЕСКО ОЦЕЛЯВАНЕ

– СЕКС

– ПРОМЯНА НА ПСИХИЧНОТО СЪСТОЯНИЕ

ПРОМЯНА НА ПСИХИЧНОТО СЪСТОЯНИЕ



ЕТАПИ НА ЗАВИСИМОСТТА

1. ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ

- Нормално поведение при подрастващите;
- Желанието им да вземат дрога е, за да разберат как въздейства;
- Могат да прекратят употребата.



ЕТАПИ НА ЗАВИСИМОСТТА

2. ТЪРСЕНЕ НА ПРОМЯНА НА НАСТРОЕНИЕТО

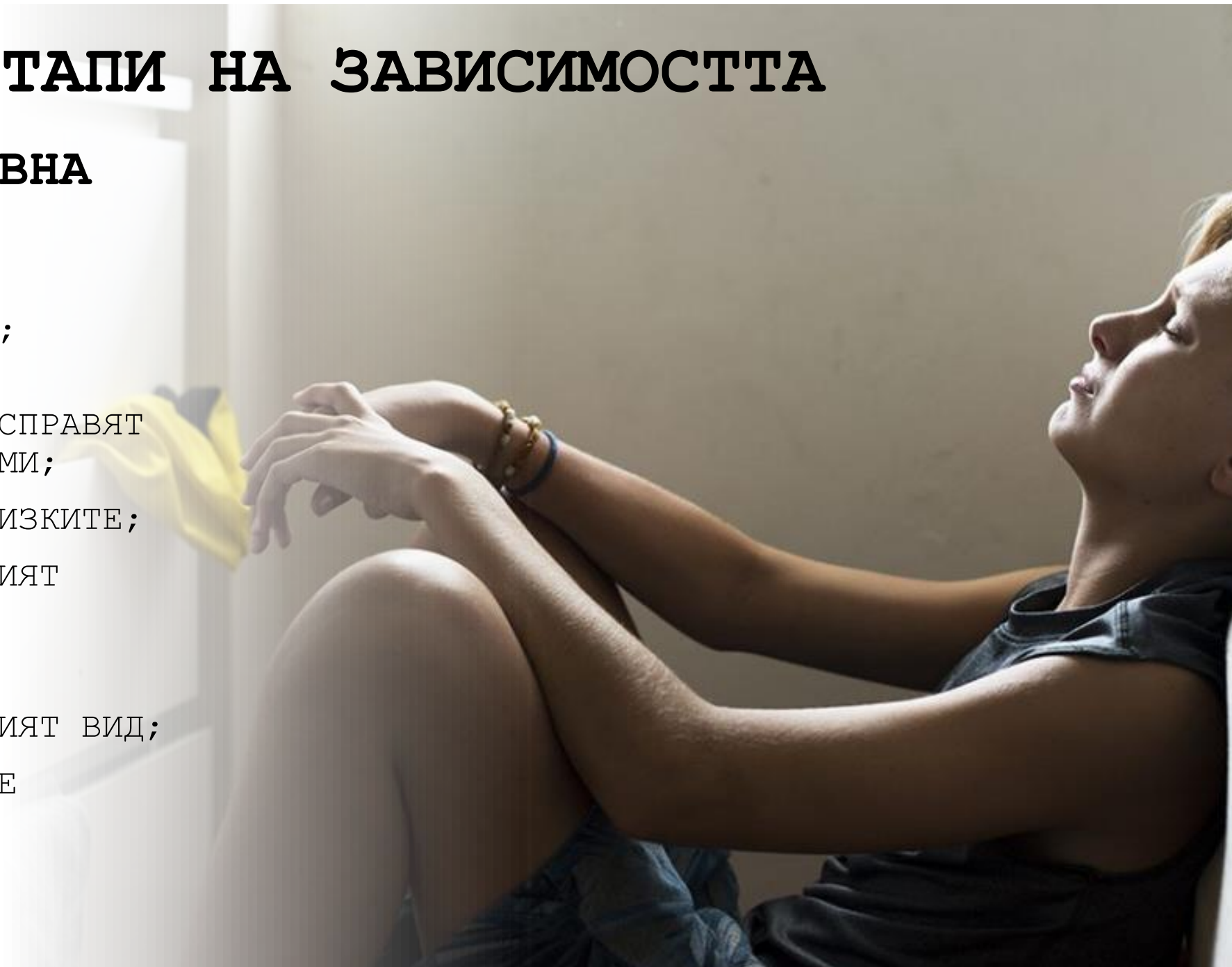
- НА ТОЗИ ЕТАП ДРОГАТА Е ВЕЧЕ В ЖИВОТА НА ДЕТЕТО;
- УПОТРЕБАТА ОСТАВА ИНЦИДЕНТНА – ГЛАВНО В КОМПАНИИ;
- ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ, ПАРИ И МИСЛИ СЕ НАСОЧВАТ КЪМ „КАК И ОТ КЪДЕ ДА СИ НАБАВЯ ДРОГА“;
- НА ТОЗИ ЕТАП СЕ УСЕЩА НАЙ-ВЕЧЕ ПОЛОЖИТЕЛНИЯТ ЕФЕКТ ОТ ВЗИМАНЕТО НА ДРОГА.



ЕТАПИ НА ЗАВИСИМОСТТА

3. ОПАСНА РЕДОВНА УПОТРЕБА

- НА ТОЗИ ЕТАП ДЕЦАТА УПОТРЕБЯВАТ РЕДОВНО;
- НАЛИЦЕ Е ПОЯВАТА НА НЕСПОСОБНОСТ ДА СЕ СПРАВЯТ С ЖИТЕЙСКИТЕ ПРОБЛЕМИ;
- ОТНАСЯТ СЕ ЗЛЕ С БЛИЗКИТЕ;
- ЛЪЖАТ, ЗА ДА ПРИКИРИЯТ ПОВЕДЕНИЕТО СИ;
- ЧУВСТВО НА ВИНА;
- ЗАНЕМАРЯВА СЕ ВЪНШНИЯТ ВИД;
- УСПЕХЪТ В УЧИЛИЩЕ СЕ ВЛОШАВА.



ЕТАПИ НА ЗАВИСИМОСТТА

4. ЗАВИСИМОСТ

- КРАЙНА СТЕПЕН НА УПОТРЕБА;
- ДРОГАТА ВЛАДЕЕ ЖИВОТА;
- АПАТИЯ, ЗАТВОРЕНОСТ, ЛИПСА НА ЗАГРИЖЕНОСТ;
- ОРГАНИЗМА НА ЗАВИСИМИЯ Е ПРИВИКНАЛ КЪМ ВЕЩЕСТВОТО;
- ЗАНЕМАРЕН ВЪНШЕН ВИД;
- БЕЗНАДЕЖНОСТ.



**КАК ДА РАЗБЕРЕМ, ЧЕ
ТИЙНЕЙДЖЪРЪТ
УПОТРЕБЯВА?**

В УЧЕНИЕТО

В ОБЩЕСТВЕНИЯ ЖИВОТ

В ОБЛАСТТА НА ПСИХИКАТА

В СЕМЕЙСТВОТО

ФИЗИЧЕСКИ ПРОМЕНИ

МАТЕРИАЛНИ СВИДЕТЕЛСТВА

ВЕЙПИНГ

Вейповете, известни още като електронни цигари, са устройства, които загряват течност (обикновено съдържащи никотин, ароматизатори и други химикали), за да създадат аерозол, който потребителя вдишва.



ИСТОРИЯ НА ВЕЙПОВЕТЕ

- Идеята за електронна цигара се появява още през 60-те години на XX век като алтернатива на традиционното пушене;
- Създател е Хон Лик – китайски фармацевт;
- През следващите години електронните цигари започват да се разпространяват в Азия, Европа, САЩ;
- С навлизането на различни технологии, индустрията за вейпове значително се разраства и предлага множество видове устройства и течности.



ВИДОВЕ ВЕЙПОВЕ

1. Цигароподобни (Cigalike) – най-простите модели, наподобяващи традиционната цигара.
2. Под системи (Pod systems) – компактни и лесни за използване. Използват сменяеми или презареждащи се капсули (pods).
3. Модове (Box Mods) – регулира се мощността, подмяна на изпарителя.
4. Диспозабъл (Disposable vapes) – еднократни устройства.



СЪСТАВ НА ВЕЙП-ТЕЧНОСТИТЕ

1. **Пропиленгликол (PG)** – безцветна течност, използвана за създаване на гърлен удар (throat hit), наподобяващ този на традиционните цигари.
2. **Растителен глицерин (VG)** – отговаря за производството на пара и придава по-мек вкус.
3. **Никотин** – в зависимост от концентрацията, може да варира от 0 до 50 mg/ml.
4. **Ароматизатори** – добавят вкус на течността (плодови, ментолови, десертни...)
5. **Други добавки с непредвидими ефекти.**

ЗАЩО УЧЕНИЦИТЕ ИЗПОЛЗВАТ ВЕЙПОВЕ?

СОЦИАЛНИ ФАКТОРИ

- натиск на връстници
- популярност в социалните мрежи
- липса на стигма

ДОСТЪПНОСТ И УДОБСТВО

- малки размери и дискретност
- лесна наличност

АРОМАТИ И МАРКЕТИНГ

- привлекателни и вкусове
- цветен и модерен дизайн

ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО НА УЧЕНИЦИТЕ

1

Пристрастяване
към никотина.
Дори течности с
ниско
съдържание на
никотин могат
да доведат до
зависимост.

2

Въздействие
върху мозъка –
никотинът
променя
мозъчните
връзки ,
отговорни за
паметта,
ученето и
концентрацията.

3

Дихателни
проблеми;
Негативно
влияние върху
сърдечно-
съдовата
система.

4

Повишен риск
от
злоупотреба с
вещества.

РАЗПОЗНАВАНЕ НА ПРИЗНАЦИТЕ НА ВЕЙПИНГ

1

Повишена
раздразнителнос
т и тревожност

2

Чести посещения
на тоалетните в
училище

3

Мирис на плодове
или ментов
аромат, останал
по дрехите или
в стаята

АКО ТИЙНЕДЖЪРЪТ ПУШИ.....

КАК ДА ГО ПРЕДПАЗИМ ОТ УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ?

1. Разберете защо пуши:

- Социален натиск
- Любопитство
- Бунтарство
- Стрес или тревожност

Ако разберем причината, ще можем по-ефективно да насочим детето в по-добра посока.

2. Говорете открито, но без осъждане

Не казвайте:

"Това е ужасно! Ако пушиш ще станеш наркоман!"

Разговорът трябва да е двустранен, да го насърчите да споделя.

„Разбирам, че може да ти е интересно или че приятелите ти пушат. Но искам да поговорим как това ти влияе в дългосрочен план.“

АКО ТИЙНЕДЖЪРЪТ ПУШИ..... КАК ДА ГО ПРЕДПАЗИМ ОТ УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ?

3. Обяснете връзката между вейпинга и наркотиците:

- Никотинът създава зависимост!!!
- В много вейпове има трева и други наркотични вещества, които причиняват пристрастяване;
- Детето вече е в „рискова среда“, където се предлагат вещества;
- Вероятност от пробване на нови субстанции.

Примерен разговор:

- „Знаеш ли, че повечето хора преди да започнат да употребяват наркотици, първо са пушили цигари? Това не означава, че всеки пушач ще взема наркотици, но увеличава шансовете.
- Нека да поговорим как да останеш далеч от това?“

АКО ТИЙНЕДЖЪРЪТ ПУШИ..... КАК ДА ГО ПРЕДПАЗИМ ОТ УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ?

4. Подсилете самочувствието му и способността да казва „НЕ“.

- Много тийнейджъри пробват наркотици под социален натиск;
- Научете ги как да отказват, без да губят „авторитет“ в компанията;
- Замяна на контрола с доверие.
- Тайната е в увереността. Ако детето има високо самочувствие, ще му е по-лесно да отказва.

Примерни начини за отказ:

- „Не, брат, не ми трябва това, вече си имам достатъчно глупости на главата“;
- „Това не ме кефи“;
- „Не, човек, имам мач/изпит утре... не искам да съм скапан.“

АКО ТИЙНЕДЖЪРЪТ ПУШИ..... КАК ДА ГО ПРЕДПАЗИМ ОТ УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ?

5. Да му дадем по-добри алтернативи за справяне със стреса.

Подрастващите често се обръщат към пушенето и наркотиците, защото нямат по-добър начин да се справят със стреса.

Алтернативи:

- Спорт, фитнес;
- Групови занимания (музика, танци, изкуство, доброволчество) ;
- Разговори с приятели или психолог
- Медитация или дихателни техники

АКО ТИЙНЕДЖЪРЪТ ПУШИ..... КАК ДА ГО ПРЕДПАЗИМ ОТ УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ?

6. Обсъдете компанията му, без да го съдим;

7. Давайте личен пример – за родителите;

8. Бъдете готови за действие, ако има признаци на употреба на наркотици.

Ако вече е започнал употреба на наркотици, най-добре е да:

- Говорите с него без агресия;*
- Разберете причината;*
- Го насочите към специалист;*
- Му осигурите стабилна подкрепа, дори ако направи грешка.*
- Говорите с него, а не срещу него – бъдете приятел, а не враг.*

ОСНОВАНИЯ ЗА ВОДЕНЕ НА РАЗГОВОРИ

1. ДАВАТ ВЪЗМОЖНОСТ НА РОДИТЕЛИТЕ ДА РАЗБЕРАТ КАКВО МИСЛЯТ ДЕЦАТА ИМ.
2. ДАВАТ ВЪЗМОЖНОСТ НА ДЕЦАТА ДА РАЗБЕРТА КАКВО МИСЛЯТ РОДИТЕЛИТЕ ИМ.
3. УВЕЛИЧАВАТ ШАНСОВЕТЕ ЗА ПОСТИГАНЕ НА РАЗБИРАТЕЛСТВО И СЪГЛАСИЕ.
4. УВЕЛИЧАВА СЕ ШАНСА ЗА СПАЗВАНЕ НА ПРАВИЛА ОТ СТРАНА НА ДЕЦАТА.
5. УСВОЯВАТ СЕ УМЕНИЯ ЗА ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ.

ОСНОВАНИЯ ЗА ВОДЕНЕ НА РАЗГОВОРИ

6. ДАВАТ НА ПОДРАСТВАЩИТЕ
ЧУВСТВО НА ОТГОВОРНОСТ.

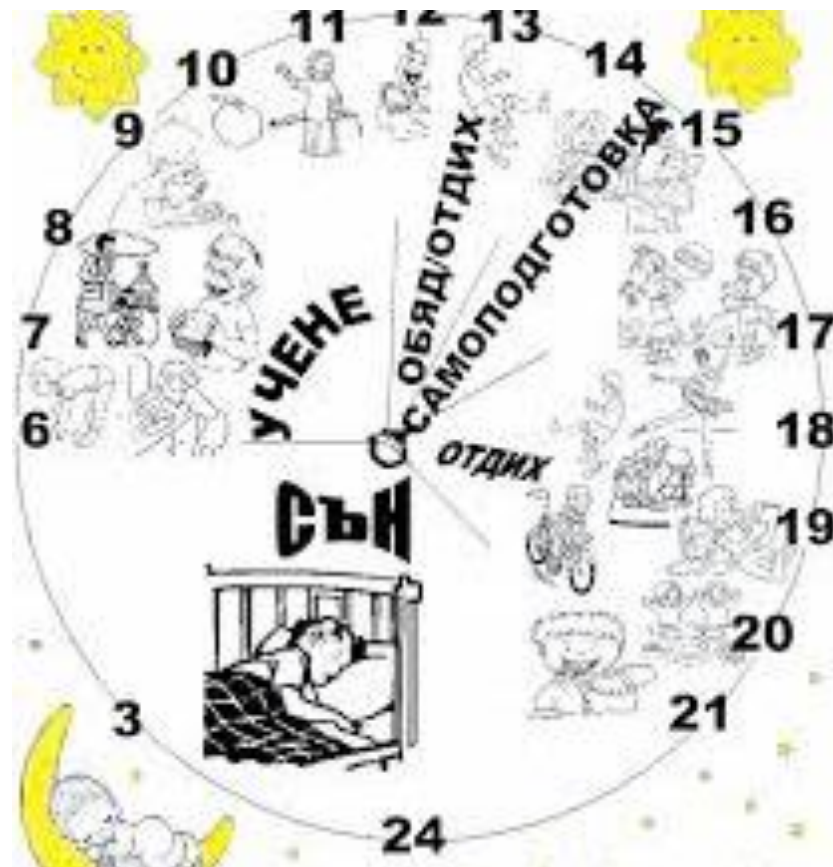
7. ВОДЕНЕТО НА РАЗГОВОРИ Е
ПРЕВЪЗХОДЕН НАЧИН ЗА
РАЗВИВАНЕ НА ДОБРИ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И
СЪТРУДНИЧЕСТВО.



ПЛАНИРАНЕ

ДНЕВЕН РЕЖИМ

- ВРЕМЕ ЗА УЧИЛИЩЕ
- ВРЕМЕ ЗА САМОПОДГОТОВКА
- ВРЕМЕ ЗА СПОРТ
- ВРЕМЕ ЗА ДРУГИ ЗАДАЧИ
- ВРЕМЕ ЗА ПОЧИВКА
- ВРЕМЕ ЗА ПРИЯТЕЛИ
- ДА СЕ ХРАНЯ ТРИ ПЪТИ НА ДЕН
- РАВНОСМЕТКА И ПРЕПЛАНИРАНЕ



ТО „ФЕНИКС“

- ТО „ФЕНИС“ е първата терапевтична общност в България. Тя е на 25 години. Неин основател е д-р Петър Василев, който пръв въвежда в България Когнитивно-поведенческата терапия.
- Програмата е за зависими хора над 18 години.
- Доказана успеваемост 68%.



ТО „ФЕНИКС“

Стадиите на лечение в ТО „Феникс“ са три:

1. Ориентация;
2. Активно лечение – фокус върху контрола на импулсите, изграждане на ново поведение, осъзнаване на болестните механизми;
3. Обратен преход и ресоциализация.



ЦСР "БЕННУ БИ"

- АДАПТАЦИЯ КЪМ ЖИВОТА НАВЪН;
- ИЗГРАЖДАНЕ НА СОЦИАЛНА МРЕЖА;
- РАЗВИТИЕ НА АВТОНОМНОСТ И СОЦИАЛНА КРЕАТИВНОСТ;
- РАЗВИВАНЕ И ПРАКТИКУВАНЕ НА УМЕНИЯ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ПОЗИТИВНА САМООЦЕНКА И САМООУВАЖЕНИЕ;
- ЕМОЦИОНАЛНА ЗРЯЛОСТ И ОСЪЗНАТОСТ.



ЦСР "БЕННУ БИ"

ОРГАНИЗИРА:

1. ГРУПИ ЗА РАБОТА СЪС ЗАВИСИМИ;
2. ГРУПИ ЗА РАБОТА С БЛИЗКИТЕ НА ЗАВИСИМИ;
3. ГРУПИ ЗА РОДИТЕЛИ – „КАК ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ОТ НАРКОТИЦИТЕ?“.



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО !

ТАНЯ ЦЪРНОРЕЧКА, психолог
тел.: +359 876 720386
e-mail: contact@bennu.bg