

**практикум**

за превенция на наркоманията

**за родители**

2013  
проект **знание**  
**без граници**

*„Трябва да знаем какви сме,  
за да можем да решим какви искаме да бъдем“*  
Алфред Адлер

---

Проект „Знание без граници“

Проектът се изпълнява от Гражданско сдружение ЛС „КОКОРО“ – Бор  
в партньорство със Свободен младежки център – Видин

# Съдържание

---

ОПИСАНИЕ НА НАЙ-УПОТРЕБЯВАНИТЕ ПАВ	7
АМФЕТАМИНИ	7
АНАБОЛНИ СТЕРОИДИ	8
КАНАБИС, МАРИХУАНА	9
КОКАИН и КРЕК	10
АНТИДЕПРЕСАНТИ	11
ЕКСТАЗИ	12
ХЕРОИН	13
ИНХАЛАНТИ	14
ЛСД	15
ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ЗНАЦИ ЗА УПОТРЕБА/ЗЛОУПОТРЕБА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА:	16
ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ	17

## РЕЧНИК

---

**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

**ОСТРА ИНТОКСИКАЦИЯ** (натравяне) – промяна на състоянието на организма непосредствено след приема на психоактивното вещество

**ЗЛОУПОТРЕБА** – употреба на ПАВ, която води до пристрастяване и увреждане на здравето – физическото и/или психическо, социално

**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 „атмосфера“ ...

**ФИЗИЧЕСКА ЗАВИСИМОСТ** (непреодолима нужда от веществото) това е промяна в състоянието на организма, което проличава след прекратяване на вземането на веществото или при вземане на недостатъчно количество, 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

**ПОЛИТОКСИКОМАНИЯ** – много често явление, което представлява едновременното приемане на различни ПАВ, комбинирани по различни начини, наркотици с алкохол за постигане на по-голям ефект

**FLASH BACK/ФЛАШ БЕК** – след определен период (няколко дни, месеци или години) е възможно да се появят усещания или халюцинации, като като под въздействието на някое вещество, но без да е прието в този момент

**FLASH/ФЛАШ** – прилив на топлина и задоволство, които настъпват веднага след приемането на хероин. Това продължава само в първите няколко месеца от употребата и след това изчезва

**STOND/СТУПОР** – спокойствие, релаксация, безразличие към всичко

**CRASH/КРАШ** – депресия и пристъп на паника, след като еуфорията премине

**СВРЪХДОЗА** – предозиране

**З**ЛОУПОТРЕБАТА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА е проблем в света от десетилетия, а все по-често и у нас. Настоящата криза в обществото и променените ценности се отразяват директно върху младите хора.

**ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА** (ПАВ, вместо термина „дрога“) са всички видове вещества, които променят състоянието на съзнанието, възприятията, настроението, мисленето и поведението.

Младите хора обикновено придобиват първия опит от вземането на вещества по време на юношеството. На тази възраст се случват много бързи и **бурни** физически и психически промени. През този период от младите хора се очаква да овладеят определени знания за развитието си, както и да направят най-важните решения в живота си – за избор на професия, създаване на условия за независимост, за установяване на самоличността, да се приспособят към физическите промени, да отговорят на изискванията за близост и отговорност по отношение на другите.

По пътя на своето развитие, подрастващите често започват да употребяват алкохол и други психоактивни вещества в опит за преодоляване на трудностите в постигането на изискванията към тях. Специфичният период на развитие допълнително увеличава риска. Това е преди всичко **БУНТ срещу родителите или друг авторитет**. Тийнейджърите поставят на изпитание авторитета на родителите, техните правила, нагласи и очаквания. Същевременно в тази възраст все по-голямо значение започват да имат техните връстници.

**ПОТРЕБНОСТТА** да се **оценяват помежду си** и да **бъдат приети** се превръща в **една от най-важните!**

Ако един млад човек „попадне“ в групата на свои връстници, които употребяват ПАВ, за да се откаже да вземе от това, което те взимат (вещество, алкохол, цигари...) ще е необходимо много увереност и самоконтрол.

През този период, младите хора са заети със собствения си външен вид, качества и способности, като постоянно ги преразглеждат. В същото време се наблюдава повече или по-малко спад на самочувствието и самоуважението. Това е следствие на много бързите промени на тялото, с което не винаги е лесно да се свикне, но също така и опитват нови начини за комуникация с родителите и връстниците си.

Намаляване на самочувствието е много болезнено, особено при младежите, които все още не могат да разберат, че това е **преходна криза** и е **нормално да се случва така при тяхното развитие**. Тогава се учат да понасят психологическа болка. Това е времето, в което страдат по-дълбоко и по-интензивно.

Всички тези промени могат да увеличат риска при тийнейджърите/юношите да се поддадат на (*пряк или косвен*) натиск и да започнат да се инжектират или да вземат ПАВ.

*За окончателния избор, който един млад човек ще направи, решаваща роля има на какво е подложен в семейството си, училището и заобикалящата го среда като цяло.*

Много експерти смятат, че е **погрешно да се търси главната причина за употребата на ПАВ само при младите хора**. Проблемът е много сложен, а решенията са в социалната общност и ангажимент на цялото общество. Първичната, вторична и третична превенция изискват да се обедини дейността на всички социални структури и организации за предотвратяване на разпространението на тази ужасна болест. Необходимо е постоянно многосекторно сътрудничество с отделните системи (медицинска, социална, образователна, съдебна системи и полицията) – ефективно свързана и координирана работа на всички институции и лица, които са пряко или косвено свързани със злоупотребата с наркотици. Програмите за превенция да се основават на реални факти, на база на обективните възможности, постоянно и взаимнодопълващо се с други програми за превенция на психичното здраве.

# ОПИСАНИЕ НА НАЙ-УПОТРЕБЯВАНИТЕ ПАВ

## АМФЕТАМИНИ

---

Амфетки, амфети, амфитеатър, амфи, афи, спийд, смъркало.

КАКЪВ ТИП НАРКОТИК СА?

Амфетамините са дрога, която е стимулант на централната нервна система.

КАК ИЗГЛЕЖДАТ?

Бели, сиво-бели, розови или жълти на цвят.

КАК СЕ ИЗПОЛЗВАТ?

Съществуват под формата на пудра, капсули или таблетки. Дрогата се вдишва, поглъща или всмуква. Амфетамините могат да бъдат инжектирани, но това се среща рядко.

КАКВИ СА ЕФЕКТИТЕ?

Амфетамините имат следното въздействие върху тялото на използващия – ускоряват метаболизма, карат те да чувстваш, че имаш повече енергия и те държат буден. За определено време (3-4 часа) те могат да предизвикат усещане за прилив на енергия, самонадеяност и смелост. По тази причина те често се използват на партита.

Усещанията след приемането на този вид наркотик се разделя на два периода – повишаване и намаляване – не може да се изпита едното без последствието на другото. Докато е във възбудено състояние (първата фаза) използващият се чувства силен, уверен, агресивен и да иска да танцува още и още. С това устата пресъхва, дишането и пулса се ускорява, кръвното налягане се повишава, зениците се разширяват, апетитът изчезва и говорът става несвързан. При втората фаза се възвръща баланса на енергия – има усещане на отпадналост и изтощение. Тази комбинация може да доведе до драматично изменение на настроението, тревога и параноя – да мислиш, че някой те преследва, до агресивност и насилие.

Ефектите от амфетамините, както от всяка дрога, се моделират от очакванията, желанията, настроението, мястото и компанията.

Амфетамините често са смесени с други съмнителни вещества, които могат да доведат да физическа зависимост, защото тези дроги стимулират нервната система и могат за бъдат придружени от сърдечен удар, увреждане на кръвоносните съдове и (при инжектиране) HIV и хепатит.

**Физическа зависимост:** Умерена.

**Психическа зависимост:** Силна.

**Толеранс:** Умерен.

## АНАБОЛНИ СТЕРОИДИ

---

Sustanon 250, deca-durabolin, dianabol, anavar, stanozolol, androgenic anabolic steroids, roids, boldenone, mesterolone, mathandienone, testosterone, nandrolone...

КАКЪВ ТИП НАРКОТИК СА?

Анаболните стероиди са подобни или включват мъжкия хормон – тестостерон.

КАК ИЗГЛЕЖДАТ?

Те са под формата на таблетки или течност.

КАК СЕ ПРИЕМАТ?

Стероидите могат да бъдат приемани на таблетки, но повечето от тях се инжектират. Атлетите и другите злоупотребяващи ги приемат на периоди от седмици или месеци по начин наречен „колоездене“. Стероидите се продават легално единствено от фармацевт по докторско предписание. Те се използват от медицината срещу анемия и за възстановяване на мускулите след операция. Анаболните стероиди не трябва да се бъркат с другите стероиди, които се използват срещу екземи и астма. Някои културисти и хора, които желаят да подобрят външния си вид, използват тази дрога.

КАКВИ СА ЕФЕКТИТЕ?

Като хормонни субстанции, те могат да нарушат нормалния хормонален баланс в тялото и увеличават риска от заболяване на черния дроб или преждевременен сърдечен удар. Стероидите се използват за повишаване на агресията и дават възможност за по-голямо натоварване, по време на тренировки. Посредством физическо натоварване и стероиди се изгражда повече мускулна маса. Съществува дебат дали те увеличават мускулната сила и атлетичната подготовка или не. Те подпомагат побързото възстановяване след напрегната тренировка.

При мъжете анаболните стероиди могат да причинят: проблеми с ерекцията, намаляващи тестиси, нарастване на гръдния кош, намалено количество на спермата и дори стерилитет, импотентност, увеличена агресивност, понякога последващо насилствено и неприемливо сексуално поведение, акне, увеличена възможност за сърдечен удар и заболяване на черния дроб, увреждане на бъбреците, преждевременна плешивост.

При жените стероидите могат да причинят: увеличаване на мъжките черти, нередовна менструация, засилено окосмяване по лицето и тялото, басов глас, намаляване на бюста, петна, нарастваща агресия, възможен е аборт или мъртво-родено дете. Някои ефекти като промяната на бюста са необратими без хирургическа намеса.

Приемането на анаболните стероиди крие много рискове за здравето и може да спре растежа при младите хора. Инжектирането уврежда вените. Ползването на общи игли и спринцовки може да доведе до опасни инфекции като хепатит и СПИН.

В повечето спортове употребата е забранена, защото се приема за вид измама. Позитивната проба може да разруши спортната кариера.

**Физическа зависимост:** Няма.

**Психическа зависимост:** Умерена.

**Толеранс:** Слаб.



## КАНАБИС, МАРИХУАНА

---

хашиш, джойнт, трева, ганджа, блаженство, грас, гърне, джанка, джей, джинджи-фил, жожоба, индианско сено, индийски коноп, коз, марийка, масур, мери, мери джейн, сас.

### КАКЪВ ТИП НАРКОТИК Е?

Канабисът, най-употребяваната нелегална дрога, е продукт от конопеното растение – *Cannabis sativa*. Основната активна съставка в марихуаната, която също присъства и в другите форми на канабиса, е ТНС (тетрахидроканабинол). От около 400-те химични съставки, открити в растението канабис, ТНС е тази, която въздейства на мозъка най-силно.

### КАК ИЗГЛЕЖДА?

Марихуаната е зелена или сива смес от изсушени, накъсани цветове и листа от конопеното растение (*Cannabis sativa*).

### КАК СЕ ПРИЕМА?

Възстановяващо или като медикамент, канабисът обикновено се употребява по един от следните начини:

Пуши се като цигара (джойнт).

Пуши се в лула.

Пуши се с наргиле.

Инхалира се парата от сторещено хашишово масло.

Сготвя се в храната.

Тинктура (може да бъде много силна и да предизвика свръхдоза).

### КАКВИ СА ЕФЕКТИТЕ МУ?

Времето, цветовете и пространството са деформирани, използващият се чувства в еуфория, изпитва възбуда, смее се и има повишен апетит. Понякога се появява параноя.

**Физическа зависимост:** Слаба до умерена.

**Психическа зависимост:** Умерена.

**Толеранс:** Умерен.

## КОКАИН и КРЕК

---

Кокаин: Coke, snow, nose candy, snowbirds, flake, blow, white.

Крек: rock, freebase, baseball, pebbles, apple jacks, 151, half track, pony.

### КАКЪВ ВИД НАРКОТИК Е?

Кокаинът ( $C_{17}H_{21}NO_4$ ) е силен мозъчен стимулант и анестетик. Той е един от наркотиците, предизвикващи най-силно пристрастяване. Извлича се от листата на южноамериканския храст *Erythroxylon coca*.

### КАК ИЗГЛЕЖДА?

Традиционният метод на приемане на кокаин е чрез дъвчене на листа, което води до лека стимулация. Кокаинът се екстрахира и рафинира като по този начин се разпространява на улицата под формата на: кокаин хидрохлорид, който е бял кристален прах и „крек“ – кокаин хидрохлорид, който се получава като се смеси с амонячна или сода бикарбонат (хлебна сода) и вода с кокаин под формата на чипс, бучки или парченца.

### КАК СЕ ПРИЕМА?

Кокаинът може да бъде вдишван през носа или разтворен във вода и инжектиран. Извън Южна Америка, където кокаинът е бил дъвкан и абсорбиран от лигавицата на устната кухина, стомаха и червата, кокаинът е най-често използван под форма на пудра.

Крекът може да бъде пушен. Крекът обикновено е пушен чрез тръбичка, завършваща със стъклена вдлъбнатина (чашка). Използващите нагорещават долната част на чашката (обикновено със запалка) и топлината причинява изпаряване на кокаина.

Алтернативно крекът може да бъде поръсен върху марихуана или тютюн и да бъде пушен.

### КАКВИ СА ЕФЕКТИТЕ?

Кокаинът засилва състоянието на будност, повишава настроението, предизвиква еуфория, намалява умората, подобрява мисленето, нараства концентрацията, нараства енергията, увеличава се раздразнителността, безсъние, безпокойство. При по-големи дози употребяващите често показват симптоми на психоза с объркано и дезориентирано поведение, раздразнителност, страх, параноя, халюцинации, може да стане крайно необщителен и агресивен. Кокаинът предизвиква учестено сърцебиене, ускорява пулса, кръвното налягане, телесната температура и дишането, намалява съня и апетита, припадъци, пристъпи, сърдечни удари, смърт.

Крекът има същите ефекти както другите типове кокаин, но много по-силни. Ефектите са по-краткотрайни и когато концентрацията му в мозъка намалее, употребяващият преживява „кокаинова катастрофа“, което включва депресия, раздразнителност и умора, значително повишен риск от неравномерен сърдечен ритъм, високо кръвно налягане, инсулт и смърт.

Продължителните последствия включват: кашляне на черни храчки, хриптене, травмиране на белия дроб и кървене, пресипналост, изсъхнали устни, език и гърло от вдишването на горещия дим, влошаването на умствената дейност, мисли за самоубийство, оттегляне от обществото и насилствено поведение.

**Физическа зависимост:** Умерена.

**Психическа зависимост:** Силна.

**Толеранс:** Силен.

## АНТИДЕПРЕСАНТИ

---

Дизел, котки, наяджане, хапове, Валиум, Веронал, Глутемид, Диазепам, Лексотан, Паркизан.

### КАКЪВ ВИД НАРКОТИЦИ СА?

Както подсказва наименованието, депресантите потискат дейността на централната нервна система. Има три вида депресанти: хипнотизиращи – които причиняват сънливост; седативни – които не причиняват сънливост, но имат релаксиращ ефект; и транквилизатори. Депресантите могат да бъдат синтетични (барбитура-ти) или естествени, получени от растения.

### КАК ИЗГЛЕЖДАТ?

Транквилизаторите могат да се приемат под формата на таблетки, капсули или течности, които се инжектират.

### КАК СЕ ИЗПОЛЗВАТ?

Транквилизаторите се предписват от личния лекар за краткосрочно лечение на безсъние, депресия, безпокойство. Те се употребяват неправилно от някои хора за намаляване на ефекта на взети стимуланти или се вземат заедно с алкохол или хероин. Транквилизаторите могат да бъдат продадени законно само от фармацевт на пациент по лекарско предписание.

### КАКЪВ ЕФЕКТ ИМАТ?

Транквилизаторите успокояват тези, които са ги употребили, и забавят умствените им способности. Те облекчават напрежението и безпокойството. По-високите дози могат да причинят сънливост и разсеяност. Транквилизаторите забавят реакциите и увеличават риска от инциденти. Може да се развие толеранс. Употребяващите могат да станат зависими особено, ако разчитат на наркотика (лекарството) да ги успокои или да им помогне да заспят. Тези, които се опитват да ги откажат, могат да изпаднат в паника. Инжектирането на натрошени таблетки или на съдържанието на капсулите е много опасно и може да бъде смъртоносно.

Транквилизаторите са особено опасни, ако се смесят с алкохол.

**Физическа зависимост:** Силна.

**Психическа зависимост:** Силна.

**Толеранс:** Умерена.

## ЕКСТАЗИ

---

Бонбони, гълъбчета, дискобисквити, „Е“, „M&M's“, пластилинче, ХТС, ябълки.

КАКЪВ ВИД НАРКОТИК Е?

MDMA или Екстази (3-4-methylenedioxy-methamphetamine) е синтетичен наркотик с амфитаминно-подобни и халюциногенни свойства. Той е стимулант.

КАК ИЗГЛЕЖДА?

Екстази обикновено се поглъща под формата на таблетки с различни изображения по тях напр. на анимационни герои и др. Екстази или 3,4-metilenedioxy-N-methamphetamine ( $C_{11}H_{15}NO_2$ ) е вещество от типа на амфетамините. Може да се извлече от етерично масло от лаврово дърво.

КАК СЕ ПРИЕМА?

Обикновено се поглъща под формата на таблетки с различна форма, размери и цвят (най-често бял) или капсули. Основният начин на приемане е орално. Прахообразната форма на MDMA може също да се смърка или инжектира, но това е рядко срещано. Още по-рядко е инжектирането или пушенето на наркотика. Съществуват няколко аналози на MDMA, вещества с подобен химичен състав, които се продават на улицата като екстази. Към тях принадлежат MDA и MDEA (познато като „Eve“). Освен това съдържанието на екстази е много по-ненадеждно от това на другите дроги, продавани на улицата. Известно е, че хапчетата екстази съдържат кофеин, ефедрин, амфетамини, MDA, MDEA, DXM, хероин, кокаин и често не съдържат въобще MDMA или някакви други психо-активни вещества.

КАКВИ СА НЕГОВИТЕ ЕФЕКТИ?

Ефектите му включват: еуфория, повишаване на емоционалната откритост и слаб до умерен стимулиращ ефект.

Слабите и умерените дози създават приповдигнато настроение, чувство за принадлежност към групата, самоувереност, загуба на чувството за умора и прилив на енергия. Този „любвеобилен“ ефект се свързва най-тясно с употребата на екстази. Поради стимулиращия ефект, често се употребява в клубове и „рейв“ кръгове. Свръхдозите и неправилната употреба водят до различни психични затруднения – объркване, депресия, безсъние, загуба на възприятията, халюцинации, параноя и психоза.

Екстази има физиологичен ефект, подобен на този на амфетамините и кокаина. Поради това изследванията показват, че дори слаби или умерени дози водят до промени в настроението, паметта, апетита, съня, агресия, сексуална активност и чувствителност към болка, водеща до продължителна депресия и други умствени заболявания.

**Физическа зависимост:** Непотвърдена.

**Психическа зависимост:** Умерена.

**Толеранс:** Умерен.

## ХЕРОИН

---

Адец, жълто, материал, кафяво, стаф, стафиди, стръв, херинга, херо, херца

КАКЪВ ВИД НАРКОТИК Е?

Хероинът е „даунър“, който въздейства на системата на мозъка за удоволствие и притъпява способността на мозъка да възприема болка. Той е силно пристрастяващ наркотик. Диацетилморфин ( $C_{21}H_{23}NO_5$ ) е химическото наименование на хероина. Получава се от маковото растение (опиум) и затова спада към опиатите. Извлича се от изсушеното „мляко“ на опиевия мак, което съдържа морфин и кодеин – болкоуспокояващи, предписвани в много случаи в медицината.

КАК ИЗГЛЕЖДА?

Чистият хероин представлява бял прах с горчив вкус. Най-често хероинът е под формата на прах и цветът му може да варира от бял до тъмно кафяв поради примесите, останали от производителния процес или наличието на добавени вещества и разреждащи вещества. Съществува и по-малко пречистена форма на хероин, известна като „черна смола“, която е лепкаво черно или кафеникаво вещество.

КАК СЕ ПРИЕМА?

Хероинът се приема по няколко начина:

Инжектира се венозно или мускулно.

Пуши се с наргиле или със стандартна лула, смесен с джойнт (марихуана).

Пуши се като обикновена цигара.

Вдишва се като дим със сламка (известно като „преследване на дракона“).

Смърка се като прах през носа.

КАКВИ СА НЕГОВИТЕ ЕФЕКТИ?

Хероинът е най-общо казано седативно вещество и причинява чувство за еуфория, приповдигнато настроение, топлина, спокойствие, задоволеност или апатия. Успокоителните вещества облекчават стреса и дискомфорта като създават чувство на откъсване от болката, желанията и дейностите. Освен че облекчават болката умерените дози от чистите опиати имат и някои слаби ефекти. Те потискат дейността на нервната система, включително такива рефлексии като кашлица, дишане и сърцебиене. Те също причиняват разширяване на кръвоносните съдове, което създава усещане за топлина и намалява перисталтиката на червата, причинявайки констипация (запек).

При дози, достатъчно високи, за да предизвикат еуфория, все още има малка промяна в координацията. Предозирането може да доведе до изпадане в безсъзнание, кома и често смърт в резултат от спиране на дихателната дейност. Рискът от свръхдоза се увеличава, ако други депресанти като алкохол или транквилизатори се приемат по същото време.

## ДО КАКВА ЗАВИСИМОСТ ВОДИ?

Хероинът е силно пристрастяващо вещество и може да доведе до зависимост само след няколко дни редовна употреба. Тъй като леките симптоми след отказване са подобни на тези на грип, употребилите хероин често не осъзнават, че тяхната „болест“ е в резултат на „отдръпването“.

**Физическа зависимост:** Изключително силна.

**Психическа зависимост:** Изключително силна.

**Толеранс:** Изключително силен.

## ИНХАЛАНТИ

---

Това са лакове, бои, лепила, гориво за запалки, лакочистители.

### КАКЪВ ВИД НАРКОТИЦИ СА?

Инхалантите не са наркотици в буквалния смисъл на думата. Те са под вид на домакински продукти, които се вдишват или смъркат от децата, за да се чувстват „хай“. Днес на пазара има стотици домакински продукти, които могат да се използват неправилно като инхаланти.

### КАК ИЗГЛЕЖДАТ?

Примери за продукти, с които децата злоупотребяват, за да се чувстват „хай“ включват лепило за моделиране на самолети, лакочистители, почистващи течности, спрейове за коса, газолин, спрей за рисуване, продукти за защита на тъканите, течност за климатици (фреон), спрейове за готвене и др.

### КАК СЕ ПРИЕМАТ?

Тези продукти се смъркат, вдишват, вдъхват от найлонови торбички, инхалират се от намокрени парцали, къси чорапи или руло тоалетна хартия, поставена в устата, за да се чувстват „хай“. Инхалантите могат да се смъркат още и от кутии.

### КАКВИ СА ТЕХНИТЕ ЕФЕКТИ?

Употребяващите се чувстват замаяни, замечтани и се смеят глуповато. Могат също да халюцинират (виждат и чуват неща, които не са истински). Ефектите изчезват след 15-45 минути. След това употребяващите може да се чувстват сънливи и да изпитват главоболие.

Около половината от младите хора преживяват халюцинации, докато са под тяхното влияние. Употребяващите се нуждаят от повече инхаланти, за да достигнат състояние „хай“ поради повишаване на толеранса. Употребата на газове, лепила и аерозоли може да причини моментална смърт дори от първи път. Впръскването на веществото надолу по гърлото може да предизвика отделянето на течности, които да изпълнят белите дробове. Това може да се окаже фатално. Злоупотребата с газове, лепила или аерозоли може да доведе до хрема, гадене, повръщане, краткотрайно загубване на съзнание и фатални сърдечни проблеми. Възможно е да се случат инциденти, когато употребяващия е в състояние „хай“, тъй като възприятията са засегнати. Съществува

риск от задушаване при вдишване, ако главата е поставена в найлонова торба. Продължителната употреба води до увреждане на мозъка, черния дроб и бъбреците.

**Физическа зависимост:** Няма.

**Психическа зависимост:** Слаба до умерена.

**Толеранс:** Няма.

## ЛСД

---

Билетчета, дракон, жокер, захар на бучки, картон, киселина, микроточки, попивателна хартия, трип, червени звезди, ягоди.

КАКЪВ ВИД НАРКОТИК Е?

ЛСД спада към халюциногените. Има силен ефект върху психиката.

КАК ИЗГЛЕЖДА?

ЛСД е вероятно най-известният и най-често употребяваният еуфоричен наркотик и в основната си форма е течност. Докато стигне до улицата обаче може да приеме различни форми: цветни таблетки; малки квадратчета напоена хартия, често с картинка на едната страна и перфорирани; тънки квадратчета желатин; хапчета; захарни кубчета.

КАК СЕ ПРИЕМА?

ЛСД се приема през устата и се ближе от напоена хартия. Като течност може да се слага и в очите.

КАКВИ СА НЕГОВИТЕ ЕФЕКТИ?

„Пътешествието“ под въздействието на ЛСД трае от 6 до 12 часа в зависимост от дозата и ефектът настъпва 20-30 минути след поглъщането като върховият момент се появява 2 часа след приема на наркотика.

Ефектите зависят от настроението на употребяващия, къде и с кого е той. Чувството за време и движение може да се ускори или забави. Предметите, цветовете и звукът могат да се изкривят. Употребяващите преживяват „пътешествието“ различно всеки път. След като „пътешествието“ е започнало веднъж, няма начин да бъде вече спряно. Лошото „пътешествие“ може да бъде ужасяващо. Употребяващите може да се чувстват заплашени и дори да забравят, че са под действието на наркотика. Невъзможно е да се предскаже лошото „пътешествие“, но е по-вероятно да се случи, ако употребяващият се чувства притеснен, нервен или неудобно. Чувството на параноя или излизането извън контрол може да остави употребяващите потресени за дълго след това.

Инциденти могат да се случат докато употребилите ЛСД халюцинират. Те могат да преживеят „спомени“ за халюцинациите известно време след това. ЛСД може да усложни психически проблеми като депресия, безпокойство и шизофрения.

**Физическа зависимост:** Не се наблюдава.

**Психическа зависимост:** Умерена.

**Толеранс:** Умерен.

## НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ – АЛКОХОЛЪТ И ТЮТЮНЪТ СА СЪЩО НАРКОТИЦИ!

### ВНИМАНИЕ!

#### ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ЗНАЦИ ЗА УПОТРЕБА/ЗЛОУПОТРЕБА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА:

Запуснат външен вид/хигиена

Белези по кожата

Агресия спрямо членовете от семейството

#### *Подценява се:*

- Лош успех в училище
- Дъхът мирише на химикали
- Насилие вкъщи
- Честа употреба на капки за очи
- Внезапна загуба на тегло
- Бижута, които напомнят на дрога
- Неясен говор
- Нарушение на правила в къщи и излизанията
- Бягство от къщи
- Стъклени очи
- Зачервяване на очите
- Изчезване на ценни предмети
- Притежаване на неочаквани или ценни неща
- Апатия
- Смяна на приятелите
- Депресивни състояния
- Кражба/заемане на пари
- Неуважение към родителите
- Липса на интерес за бъдещето
- Неприличен език
- Говорене на лъжи
- Презрение към последствията
- Загуба на интерес за поддържане на здравето
- Отхвърляне на семейните ценности
- Липса на мотивация
- Безделие



# ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ

ОПИТАЙТЕ СЕ ДА РАЗПОЗНАЕТЕ СИМВОЛИЧНОТО ПОСЛАНИЕ, КОЕТО СТЕ ИЗПРАТИЛИ НА ВАШИТЕ ДЕЦА:

**БЪДЕТЕ ЧАСТ ОТ ЖИВОТА ИМ!**

Отделете време за вашето дете. Разговаряйте за неговите интереси, за връстниците, с които общува, насладете се на времето, което прекарвате заедно като семейство.

**ИЗСЛУШВАЙТЕ ГИ!**

Показвайте им, че ги слушате, че следите това, което те казват, така те ще се чувстват по-спокойни, по-свободни да споделят своите дилеми, да говорят с вас. Попитайте ги за мнението им, включете ги в процеса на вземане на решения в семейството, покажете, че за вас е важно тяхното мнение. Не ги прекъсвайте и не реагирайте по начин, който ще предотврати продължаването на дискусията. Подкрепяйте ги и ги предразположете да говорят за проблемите си!

**БЪДЕТЕ МОДЕЛ ЗА ПОДРАЖАНИЕ!**

Не подценявайте потенциалното въздействие на вашето поведение върху децата ви особено, когато става въпрос за злоупотреба с някакво вещество!

**БЪДЕТЕ ИСКРЕНИ!**

Важно е да бъдете добре информирани, но не се правете, че знаете всичко. Бъдете готови да кажете: „Не знам“. Бъдете искрени и честни и изразявайте ясно своите становища, това ще им помогне и те да бъдат искрени..

**ИЗБЕРЕТЕ ПРАВИЛНИЯ МОМЕНТ!**

Изберете правилния момент да поговорите в спонтанни житейски ситуации, или дайте отговор на нещо, което е твърде трудно да се дискутира.

**БЪДЕТЕ СПОКОЙНИ (УРАВНОВЕСЕНИ)!**

Не бъдете прибързани! Не забравяйте, че експлозивни, импулсивни и необмислени реакции могат да затварят вратата за по-нататъшната комуникация, която може да доведе до загуба на контакт. Импулсивните реакции са признак на слабост, а не функция на положително въздействие върху младите хора.

**ИЗБЯГВАЙТЕ КОНФЛИКТИ (СБЛЪСЪК)!**

Когато има конфликт е трудно да се реши проблема. Опитайте се да ги разберете, да чуете тяхното мнение, да насърчите по-доброто разбиране между вас. Не прекъсвайте комуникацията по време на конфликт, разрешете го конструктивно и заедно.

**НЕ СПИРАЙТЕ ДА РАЗГОВАРЯТЕ!**

Ако вече веднъж сте разговаряли, важно е да го направите отново. Бъдете готови

винаги да говорите с децата си за наркотици и алкохол, важно е да го направите колкото може по-рано.

### ПОСТАВЕТЕ ТОЧНИ ГРАНИЦИ!

От повечето млади хора се очаква да спазват и уважават правилата. Ето защо е необходимо да се споразумеете относно тези правила. Когато това се прави заедно, ще се насърчи отговорността и индивидуалното отношение. Също така заедно трябва да се уговорите и какви ще бъдат последствията от неспазването на правилата.

### КОНЦЕНТРИРАЙТЕ СЕ ВЪРХУ ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ НЕЩА!

Опитайте се да не реагирате само на грешките на децата си и когато не сте доволни от тях. Хвалете ги за положителните неща, които са направили, поздравявайте ги за идеите им, мнението им, за поведението им...

АКО ВИЕ НЕ УСПЕЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ ТОВА,  
ТО ДЕЦАТА ВИ ЩЕ СЕ ОБЪРНАТ ЗА ПОМОЩ КЪМ НЯКОЙ ДРУГ!

**ЛИЧНИЯТ ПРИМЕР** е гръбнакът на отношенията с детето ви. Вашето лично справяне с „работата“ и ежедневиия стрес и вашият начин на живот са модел за подражание.

### КАК ДА ДЕЙСТВУВАТЕ ПРЕВАНТИВНО!

- За наркотиците водете разговор, а не изнасяйте лекция!
- Разговорът на тази тема да започне не по-късно от 10 години на детето.
- Подчертайте положителните семейни и обществени ценности!
- Развивайте индивидуалността на децата си и ги учете да казват „НЕ“!
- Развивайте отговорността им в различни роли!
- Включвайте ги в творчески дейности!
- Не ги унижавайте дори и при неуспех!
- Развивайте в тях самоувереност и самочувствие!
- Ако се съмнявате или имате проблем в общуването с детето си, **НЕЗАБАВНО** се консултирайте със специалист, който може да ви помогне!

### КАК ТРЯБВА ДА РЕАГИРАТЕ, АКО РАЗБЕРЕТЕ, ЧЕ ДЕТЕТО ВИ УПОТРЕБЯВА НАРКОТИЦИ:

- Не се паникьосвайте!
- Споделете на брачния си партньор и се обединете в обща позиция.
- Информирайте се добре.
- Говорете открито!
- **НЕ ЗАПОЧВАЙТЕ** разговора с директен въпрос, защото отговорът ще бъде отрицателен!

### ПОПИТАЙТЕ ГИ:

- Кой от неговата компания употребява наркотици, от неговите връстници?

- Как изглежда дрогата?
- Какъв е нейният ефект?
- За неговото мнение относно употребата?
- Дали е пробвал някога?
- Какво мисли за по-нататъшна употреба?
- Кажете открито как се чувствате!
- Слушайте внимателно какво ви казва!
- Помогнете му да вземе свое собствено решение, вместо да му казвате какво трябва да направи!
- Не се правете, че разбирате, ако не ви е ясно наистина!
- **НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ**, че злоупотребата с наркотици води до зависимост, а това е болест, не е арогантност!
- Свържете се, потърсете професионална помощ!

#### КАКВО НЕ ТРЯБВА ДА ПРАВИТЕ:

- **НИКОГА НЕ ОСТАВАЙТЕ ДЕТЕТО СИ** без значение, че то е разрушило мечтите ви!
- **НЕ ПРИКРИВАЙТЕ**, не се срамувайте! Злоупотребата с наркотици е болест, да я прикривате означава да поддържате болестта, без възможност да я лекувате!
- **НЕ КРИЙТЕ ПРОБЛЕМА ОТ БРАЧНИЯ СИ ПАРТНЬОР!**
- **НЕ правете съюз с детето си!**
- **НЕ ТЪРСЕТЕ ВИНОВНИЦИ!** Това е напразно пилеене на време, което би могло да се използва по-добре.
- **НЕ ЛЪЖЕТЕ ХОРАТА, КОИТО БИХА МОГЛИ ДА ВИ ПОМОГНАТ:** педагози, възпитатели, лекари, психолози...
- **СЛЕДЕТЕ ПОВЕДЕНИЕТО НА ДЕТЕТО СИ!**

#### КОМПАНИЯТА, КОЯТО ПОВЕЧЕ ИЛИ ПО-МАЛКО ИЗБИРА ВАШЕТО „ДЕТЕ“.

Този избор трябва да е повече негов, а не на другите деца.

#### КОГАТО НЕ СТЕ ДОВОЛНИ ОТ КОМПАНИЯТА НА ВАШЕТО ДЕТЕ, ИЗБЯГВАЙТЕ СЛЕДНИТЕ ГРЕШКИ:

- Повърхностна оценка на другите деца („приятелите му са лоши“) и
- Идеализиране на вашето дете („то е добро, но другите не са“).

#### ПОМИСЛЕТЕ ЗА ТОВА:

1. Лесно ли е да кажем това, което искаме и то да е кратко и ясно – а изчерпателно ли е? Достатъчно разбираемо и разумно, но и интересно? Ефикасно – ами ефективно, съдържателно – а дали го намираме за привлекателно?
2. Какво е качеството на вашето ежедневно общуване?
3. Колко премисляте, когато става въпрос за себе си и другите?
4. Когато започвате контакт, какво искате от човека насреща – да ви е приятно с него, да ви обогати и изпълни? Дали излизате от него с желанието да се повтори?
5. Дали и колко често след контакт с някой мислите колко хубаво, смислено и

приятно ви е било? Или ви е било безразлично и забравяте какво се е случило? Опитвате ли се да си украсите момента, за да го удължите?

6. Колко често общувате спонтанно и непосредствено?
7. Имате ли нужда от един поглед, докосване, усмивка?
8. Какво ви кара да се чувствате комфортно при общуването си с другите? А какво не?
9. Мислите ли, преди да кажете нещо, дали то е приятно или не?
10. Колко много искате да допринесете за разбирането?
11. Имате ли кураж и желание да използвате „по-ниско квалифицирано“ ниво в общуването си?
12. Може ли това да ни помогне за общото съжителство?
13. Какво трябва да знаем и можем, за да се случи всичко това?

*КОМЕНТАР: и разбира се няма правилни или грешни отговори на тези въпроси. Има само възможности за мислене за себе си и другите, които могат да направят живота по-добър, уважавайки себе си и другите, и с помощта на силата на комуникацията да се свържем с другите и да постигнем общи цели, които ще бъдат отражение на доволни от търсенето хора.*

#### ТВОРЧЕСКИ ПОДХОД КЪМ КОНФЛИКТА

- КОНФЛИКТЪТ СЪЩЕСТВУВА И Е НЕРАЗДЕЛНА ЧАСТ ОТ ЖИВОТА
- КОНФЛИКТЪТ Е ВЪЗМОЖНОСТ ЗА РАСТЕЖ И РАЗВИТИЕ
- НЯМА ЕДНО ЕДИНСТВЕНО „ВЯРНО/ПРАВИЛНО“ РЕШЕНИЕ
- УМЕНИЯТА НЕОБХОДИМИ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТ, МОГАТ ДА БЪДАТ НАУЧЕНИ
- ИМА МНОГО АЛТЕРНАТИВИ
- ЧУВСТВОТА И ПОТРЕБНОСТИТЕ СА ВАЖНИ, ЗАЩОТО ТЕ СА В ОСНОВАТА НА ВСЕКИ КОНФЛИКТ
- ОТ ТОВА КАК ДЕФИНИРАМЕ ПРОБЛЕМА, ЗАВИСИ КАК ЩЕ ГО РАЗРЕШИМ
- ПРАКТИКУВАНЕТО ЩЕ НИ НАУЧИ КАК ВСЕ ПО-ДОБРЕ И ПО-ДОБРЕ ДА РАЗРЕШАВАМЕ КОНФЛИКТИ
- ПОНЯКОГА Е ВЪЗМОЖНО ДА СЕ НАМЕРИ РЕШЕНИЕ, ОТ КОЕТО ВСИЧКИ ДА СА ДОВОЛНИ

#### ЗА САМООЦЕНКА:

- ПРЕДСТАВАТА, КОЯТО ИМАТЕ ЗА СЕБЕ СИ КАТО РОДИТЕЛ И ТАЗИ, КОЯТО ИМА ЗА ВАС ВАШЕТО ДЕТЕ ПРИПОКРИВАТ ЛИ СЕ ИЛИ НЕ?
- КАКВИ СА ВЪЗМОЖНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ТОВА НЕСЪОТВЕТСТВИЕ?
- КАК СЕ ЧУВСТВАТЕ В СИТУАЦИЯ, В КОЯТО ТАЗИ ПРЕДСТАВА СЕ ПРИПОКРИВА/НЕ СЕ ПРИПОКРИВА?
- КАКВО ЩЕ НАПРАВИТЕ В СИТУАЦИЯ, В КОЯТО ТАЗИ ПРЕДСТАВА СЕ ПРИПОКРИВА/НЕ СЕ ПРИПОКРИВА?
- КАКВИ СТРАТЕГИИ ИМА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ДИСОНАНСА МЕЖДУ ОБРАЗА, КОЙТО ВИЕ ИМАТЕ ЗА СЕБЕ СИ И ТОЗИ, КОЙТО ДРУГИТЕ ИМАТ ЗА ВАС?