

*Адреси и телефони на местата, където бихте
могли да се обърнете, ако се нуждаете от
компетентен съвет и/или помощ !*

- Превантивно-информационен център по
зависимости.
Плевен , бул."Русе", № 1 (Стоматологията)
ет. 4, каб. 14, тел.064/826 225
- УМБАЛ „д-р Г. Странски“
Катедра „Психиатрия“
Отделение по зависимости
Плевен, ж.к „Сторгозия“
тел. 064/886 845, 064/886 857

Издание на Общински съвет по наркотични
вещества, Плевен



КЪМ ВАС

Наркотиците са част от цивилизацията, културата и митовите на нашето време. Те присъстват в живота ни, независимо дали приемаме съществуването и остротата на проблема и му отделяме необходимото внимание.

Те проникват навсякъде и никой, независимо от социален статус, образование, материална задоволеност или нищета не е предпазен от сблъсък с тях.

В тази брошура ще се опитаме да ви кажем най-същественото за наркотичните вещества и тяхното специфично въздействие, за развитието на зависимост към тях, за начините за справяне с този проблем. Това, обаче, нито е всичко, нито е най-важното. Тезата, че трябва да си информиран и до болка запознат с опасностите от дрогата, или "предупреден, значи си оъръжен" не издържа. Да, информацията е важна, но често само информация не води до нищо. Защото наркотиците и наркоманията, сами по себе си не са явление, а следствие. Затова е важно да се вглеждаме не само в признаците, а в причините. Човек рядко е склонен към патологична зависимост, ако се намира в съгласие със себе си и света около него.



- Обсъдете възможните начини за справяне с кризата.

Не се заемайте с този проблем сами. Не се предверявайте на детето си, че ще се справи само. Потърсете компетентен съвет и подкрепа.

Как да реагирате, ако намерите детето си в безсъзнание от предозироване или от отравяне с примеси в наркотика?

- Запазете спокойствие!
- Отворете широко прозорците, за да осигурите чист въздух.
- Поставете го да легне на твърдо и го обърнете на една страна, за да не се задуши, ако повърне.
- Обадете се на тел. 112. Дайте възможно най-пълна информация за състоянието му и попитайте какво трябва да правите докато пристигне екипът.
- Не му давайте никакви лекарства и течности преди пристигане на лекарския екип.
- Проверете дишането. Ако се налага и сте подготвени, направете изкуствено дишане (уста в уста).
- Ако има гърчове, не го месете и не се опитвайте да го свестявате. При възможност само обърнете главата му настрани, за да предотвратите задавяне.

- Най-често припадъкът преминава за няколко минути и без външна намеса. Въпреки това е необходимо да потърсите медицинска помощ, защото може да се повтори.

- Можете да поставите мек предмет /сгъната кърпа/ между зъбите, за да не си прехапе езика.

- Понякога се налага да му „извадите“ езика. Направете го с кърпа.

- Ако е възбудено или халюцинира, изолирайте го от предмети, с които би могло да нарани себе си или околните.

- Съберете всички таблетки, прахове, опаковки, които е използвало детето и ги предайте на медицинския екип.





Не е достатъчно да го чакате пред тоалетната, трябва да видите с очите си, че той/тя отделя тази урина. Тук няма място за свян и срам – такива са правилата за вземане на урина при този вид тестове. Съществуват много начини за манипулиране на тестовете. Ето някои от тях:

Детето Ви е приело, че ще бъде тествано, когато пожелаете. Набавя си чужда чиста урина, която съхранява на тайно място в банята/тоалетна, влиза и ви носи от тази урина.

Влиза само в тоалетната, дава от собствената си урина, като прибавя топла вода от чешмата. Така урината бива разреждана и евентуалното вещество не може да се докаже с теста.

Понякога прибавят към урината различни химически вещества/ най-често белина/, които правят теста отрицателен.

Важно е също след като вземете урината от детето, теста да го направите пред него. В много от случаите, въпреки положителния резултат детето отрича, че употребява, започва да иска нов тест,

обвинява Вас, че сте манипулирали теста. Не се поддавайте на провокациите. Много родители, не искайки да повярват, че детето им употребява наркотици купуват нови тестове, започват да тестват собствената си урина, търсят някакво друго обяснение на положителния тест на детето си. Не го правете. Тестовите, които са в аптечната мрежа са достатъчно надеждни. Бъдете категорични пред детето си и не влизайте в капаните му.

Тръгнете към следващата стъпка, а именно:

Как да постъпите, ако откриете, че детето ви употребява наркотици?

Това е огромен стрес за всеки родител и поставя отношенията с детето в съвършено друга ситуация.

- Опитайте се да разберете какво е подтикнало младежа да опита наркотик и как той самия оценява ситуацията.
- Изяснете какви наркотици взема.
- Изяснете начините на приемане на наркотиците, за да обсъдите заедно съпътстващите рискове.
- Споделете вашата загриженост.
 - Уверете го, че споделяте неговата позиция, макар да не я одобрявате.
- Уверете го, че винаги може да разчита на вашата подкрепа за справяне с проблема.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ НАРКОТИЦИТЕ?

Под понятието **НАРКОТИЦИ** най-често се подразбират незаконно /нелегално/ произвеждани, съхранявани, продавани и употребявани вещества. Наркотиците са голяма група вещества, които независимо как изглеждат – хапчета, прахчета, ампули, и независимо от начина на проникване в организма – през носа, устата, вените, попадайки в един момент в кръвта те отиват чрез нея в **мозъка**. Там се осъществява търсенето от тях въздействие.

Те променят нашите усещания, мисли, чувства и от там нашето поведение. Човек, който е употребил наркотик би могъл да извърши неща, които ако е в нормалното си състояние не би сторил. От друга страна, ако човек се намира под въздействието на наркотик, други хора биха могли да извършват върху него и/или чрез него действия, които той не би позволил и извършил, ако е в нормалното си състояние.

По-широкото понятие е **ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА** – това са вещества, които приети в организма променят в една или друга посока и степен психическото му състояние. Заедно с това те повлияват всички жизнени функции на организма. В голямата група на тези вещества влизат добре познатите ни **алкохол** и **цигари**, чиято употреба е законна. Друга група вещества, които не са забранени от закона, но причиняват сериозни здравословни проблеми, са инхалантите – спрейове, лепило, бензин.



ПРИЧИНИТЕ?!

Съществува голямо многообразие в причините, поради които хората започват да употребяват наркотични вещества. Най-често проблеми в личния или професионален живот могат да доведат до употребата на наркотици. Други причини, които могат да бъдат посочени са:

- любопитството,
- стремежът за приобщаване към групата,
- желанието за изява,
- търсенето на силни усещания,
- скуката и липсата на интереси,
- страхът от самота,
- неуспехите и разочарованията.

КАКВО Е ЗАВИСИМОСТ?

Зависимостта към психоактивни вещества се характеризира с комплекс от психични и/или физиологични белези и симптоми, предизвикани от постоянната или периодична употреба на дадено вещество. То се включва в жизнените процеси на организма и става необходимо за функционирането му. При липса на веществото се изпитва силен дискомфорт и непреодолимо желание за повторение на неговото въздействие.

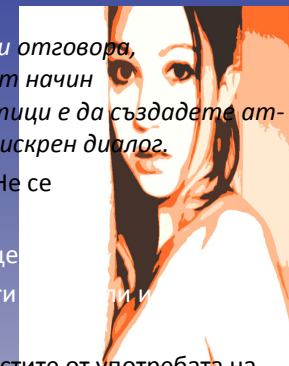
Зависимост може да се формира по отношение на конкретно вещество, на група вещества, към работа, игри, определен човек дори.



Внимание! Как да постъпите, ако се съмнявате, че детето Ви употребява нещо?

На този въпрос съществуват толкова различни отговора, колкото различни са семействата. Най-добрият начин да разберете, дали детето употребява наркотици е да създадете атмосфера, която позволява водене на открит и искрен диалог.

- Запазете спокойствие и преценете фактите. Не се поддавайте веднага на страховете си.
- Не прибързвайте с крайни несправедливи оценки.
- Не се изолирайте. Обсъдете проблема с други родители и приятели. Споделете информация и опит.
- Не прибързвайте с тежък разговор за опасностите от употребата на наркотици.
- Поговорете с детето си и се вслушайте внимателно в това, което ще ви каже. Споделете своите опасения. Уверете го, че сте готови за следващи разговори.
- Обърнете се за компетентен съвет и помощ към специалисти /личен лекар, училищен психолог, специализирани служби/.



Уринните тестове

За откриване на употребата на наркотици е възможно да използвате уринни тестове, които се продават свободно в аптеките. Тестовите са различни за различните видове психоактивни вещества, а изпълнението им е лесно в домашна обстановка. Съществуват единични тестове – за точно определен вид наркотик и комбинирани тестове – за откриване на 6 или 7 вида наркотици. Тестовите не дават информация за продължителността и честотата на употреба на наркотика. Важно е да знаете, че резултатът от теста показва моментното състояние. Затова, ако имате съмнение за това, че детето Ви употребява „нещо“ не се успокоявайте напълно от отрицателния резултат от теста. Направете нов тест скоро след предходния - внезапно, без да предупреждавате детето кога ще го правите. Необходимо е да въведете правило, че ще правите тест когато Вие решите, ако вече са налице обстоятелства за съмнение за употреба. Не чакайте детето само да признае, че употребява. Много важен момент в осъществяването на теста е начинът на вземане на урината. Необходимо е Вие лично да се убедите, че урината е взета точно от човека, когото ще тествате.

Ето някои от специфичните признаци при употребата на определени видове наркотици:

- При **хероин** или други опиати – сънливост и отпуснатост, бавен говор, бледа и влажна кожа, свити зеници. При продължителна употреба и поява на зависимост се наблюдава ясно изразена абстиненция.
- При **канабис** - в зависимост от обкръжението и предварителната нагласа употребата може да предизвика повишено настроение с характерен смях, който изглежда безпричинен, необичайна приказливост и енергичност /когато се употребява в компания/ или сънливост и отпуснатост /когато употребяващия е сам/. При пушене на канабис се отделя силна и специфична сладникава миризма, напомняща мириса на запалена влажна трева. За разлика от повечето психоактивни вещества канабисът повишава апетита.
- При употреба на **халюциногени** - слухови, зрителни халюцинации и халюцинации на допир. Тези възприятия могат да се повторят продължително време след последната употреба на веществото.



При употреба на **амфетамини**, екстази и други стимуланти – необичайна активност, продължителна физическа издръжливост и загуба на чувство за умора и на необходимост от сън, последвани от продължителен период от физическо и психическо изтощение. За разлика от опиатите стимулантите предизвикват разширяване на зениците.

- При употреба на **инхаланти** – завален говор, залитане, нарушен мисловен процес. Признаците са сходни с тези при употреба на алкохол, но се наблюдават характерни обриви около устата и носа. При вдишване на летлив разтворител това може да се долови от дъха на употребилия. Не са редки и следите от лепило или боя по дрехите и кожата.
- При употреба на **медикаменти** – специфичен признак за употреба на психоактивни медикаменти са нарушенията на паметта и липсата на спомени за периодите на въздействие на наркотика.

КАК СЕ СТАВА ЗАВИСИМ ?

Формирането на зависимостта не е явление, това е процес.

Продължителността на този процес е различно дълга при различните хора. Развитието на зависимост преминава през четири основни етапа.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ—Употребата става в компания. Любопитството и натискът на групата са основния фактор в тази фаза. Все още няма проблеми в работата, училището, със здравето и финансовото положение. Голяма част от проявите любопитство остават на това ниво. **Ако някой е опитал, това не значи непременно, че ще стане зависим, но всички зависими са започнали от едно опитване.**

АКТИВНО ТЪРСЕНЕ—Ефектът на веществото вече е познат и то започва да се търси съзнателно с цел промяна на настроението. Създава се среда от хора, употребяващи наркотици. Забелязва се смяна на приятелската среда и занемаряване на училищните задължения.

ЗЛОУПОТРЕБА—Това е такъв начин на приемане на психоактивни вещества, който се отразява неблагоприятно на здравето, изстраването, цялостното социално функциониране на личността. Този етап се нарича още преподчинение на жизнените ценности. Намалява интересът към неща, които преди това са били важни. Под влияние на веществото човек попада в рискови ситуации, последствията от които могат да бъдат нежелана бременност, кръвно и полово предавани болести, злополуки.

ЗАВИСИМОСТ - Употребата на наркотика е център на живота и има приоритет пред много естествени и необходими всекидневни дейности. Физическите, психическите и социалните функции са сериозно накърнени. Най-важната характеристика на този стадий е **загубата на контрол** върху употребата. Кръгът от приятели се свежда основно до употребяващи. Шансовете за оставане в училище или запазване на работата са незначителни. Започват криминални прояви и проблеми със закона.

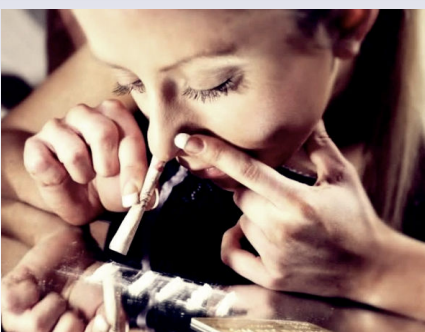


ПСИХИЧЕСКА ЗАВИСИМОСТ

Непреодолимото желание за нов прием на веществото. При неговата липса настъпват общо безпокойство, напрежение, агресивност, безсъние, раздразнителност, чести промени на настроението, депресия.

ФИЗИЧЕСКА ЗАВИСИМОСТ

Телесните белези и прояви на необходимост от редовен прием на веществото. При спиране на приема му възникват специфични симптоми, в зависимост от вида на веществото.



НАРКОМАНИЯ

Болестното разстройство, възникнало в следствие на създадена зависимост към психоактивни вещества. Включва непреодолимо желание за прием на веществото, физиологични прояви на зависимост и редица психосоциални прояви.

ТОЛЕРАНС

С течение на времето на употреба организмът привиква да преработва все по-големи количества от веществото. За да се постигне желаният първоначален ефект е необходимо повишаване количеството на употребяваното вещество, както и в някои случаи намаляване интервалите между отделните приеми.

АБСТИНЕНЦИЯ

Комплексът от психически и телесни страдания, които възникват при рязкото спиране на употребата на наркотичното вещество.

ПРЕДОЗИРАНЕ (СВРЪХДОЗА)

Състоянието на загуба на съзнанието и/или основни жизнени функции, като дихателна и сърдечна дейност. Настъпва при приемане на по-висока от поносимата от организма доза.



ПРИЗНАЦИТЕ

Често отсъстват ясни симптоми и признаци за употреба на наркотици. Понякога поведението и външният вид могат да бъдат подвеждащи. Ето защо в много случаи сме затруднени в ранното разпознаване.

Нямаме възможност за наблюдение непосредствено след употребата. Популярните „атрибути“ като хартия за цигари, алуминиево фолио или игли и спринцовки са свързани с употребата само на някои наркотици.

Употребата на наркотици се прикрива, като се използват множество леснодостъпни средства, напр. капки за разширяване на зениците или противовъзпалителни капки за очи.

Много от изброените признаци и симптоми са нормални за пубертета прояви и поради това разглеждането им винаги трябва да бъде в контекста на конкретната ситуация.

ПРИЗНАЦИ НА РАННО НАРКОМАННО ПОВЕДЕНИЕ

(най-общи, които могат да се появят при употребата на повечето вещества)

- Бягства от училище, понижение на успеха. Загуба на интерес към приятелската среда или хобито.
- Поява на нова приятелска компания от по-възрастни младежи или приятели, употребяващи наркотици.
- Промени в настроението, необичайни избухвания, отпадналост или раздразнителност. Лъже ви.
- Прекалена умора без видима причина. Незаинтересованост от външния вид, белези от убодания при венозен прием, понякога инфектирани.
- Болки или обриви около устата или носа. Липса на апетит, редуциране на теглото. Разширени или свити зеници, които се прикриват със слънчеви очила.
- Увеличаване на дневните разходи или заемане на пари.
- Кражби на пари, изнасяне на вещи от дома и залагането им.
- Използване на присъщия наркожаргон.