



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към
Община Ямбол



СЪДЪРЖАНИЕ

Защо е нужна
превенцията

Разказът на един
тийнейджър за
срещата му с
наркотиците

Зависимост. Етапи
на зависимостта

Полезни съвети за
родители

Кои сме ние
Функции на ОСНВ и
ПИЦ

Информация за
ОМДК

КАКВО Е ПРЕВЕНЦИЯ И ЗАЩО Е НЕОБХОДИМА ТЯ?

Превенцията на употребата и злоупотребата с психоактивни вещества (ПАВ) представлява активен процес за повишаване на информираността и създаване на условия за възпитание на индивидуални познания и умения, които налагат здравословния начин на живот и душевното здраве у човека.

Работещите в областта на превенция на употребата и злоупотребата с ПАВ при всяко положение се стремят най-вече да упражняват влияние върху „търсенето“, т.е. да въздействат върху нуждата на хората да употребяват психотропни незаконни вещества в посока на тяхната неупотреба.

В действителност предизвикателството на превенцията е да помогне на младите хора да адаптират своето поведение, възможност и благосъстояние спрямо голям брой въздействия – социални норми, взаимодействия с връстниците, условия на живот и техните собствени личностни характеристики.

Целта на този бюлетин е да предоставя полезна и интересна информация на децата и техните родители.



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към Община Ямбол



РАЗКАЗЪТ НА ЕДИН ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА СРЕЩАТА МУ С НАРКОТИЦИТЕ.

Всичко започна... всъщност няма значение кога, то просто започна. Какво беше усещането първият път ли?!

То беше странно - нито хубаво, нито гадно, просто странно. Спомням си, че опитах, за да не остана по-назад. Бяхме се събрали много хора и аз исках да се изфукам пред другите.
Колко смешно звучи - стани наркоман, за да бъдеш напред.
Но това е самата истина.

След първият път последва втори, а след него трети и т.н... Всеки път си казвах "Това е последният път. За последно, а после забравяш за тях", но този последен път се повтаряше и повтаряше толкова пъти, че им загубих броя.

Но нима това има значение - малко трева, това не е сериозен наркотик. Нямахме да стана от онези наркомани, които правиха всичко за едната доза.

**"Колко
смешно звучи
- стани
наркоман, за
да бъдеш
напред."**



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към Община Ямбол



"Аз просто
щях да си
пуша и за миг
да забравя за
ежедневните
проблеми в
училище,..."

РАЗКАЗЪТ НА ЕДИН ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА СРЕЩАТА МУ С НАРКОТИЦИТЕ.

Аз просто щях да си пуша и за миг да забравя за ежедневните проблеми в училище, във възраст, с приятелите – да, те нямат край. Какво стана после ли?! Сремнах се с "големите" и станах тяхното "момче за всичко".

Това беше много изгодно, защото те рядко ме прашаха за нещо, пък и ми даваха безплатна трева. Всичко беше като сън, като земен рай.

Родителите не ме усещаха, оценките ми даже задовриха и всички бяхме щастливи. Но нали знаете, всичко хубаво си има своя край, така стана и с мене.

Един ден дойде един човек – спомням си, че беше доста едър, но наркотиците бяха изпили очите му и по цялото си тяло имаше следи от инжекциите. Той беше един от най-известните наркопласъори и беше дошъл да пробута дрогата си на тайфата. Забеляза, че го наблюдавам и ме извика при себе си:



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към Община Ямбол



РАЗКАЗЪТ НА ЕДИН ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА СРЕЩАТА МУ С НАРКОТИЦИТЕ.

- Момче, искаш ли? Давам ти я безплатно.
- Не, благодаря. Аз съм само на трева
- Тревата е боклук. Пробвай това - сто пъти по-добро е!

Дали пробвах?! Естествено, все пак всички "големи" бяха там, а аз не трябваше да оставам по-назад. Чувството ли?! Беше върховно. Все едно изкачваш Еверест на един дъх. Какво стана после ли?! Всички знаем отговорът - пристрастих се.

Сега всичко се обърна с главата надолу. Спрях да ходя на училище, родителите ми разбраха и ме изгониха, но това нямаше никакво значение, аз просто исках поредната доза.

Странното е, че още си мислех, че мога да спра, че не съм пропаднал. Но кого лъжех? На седемнадесет години, аз работих, за да изкарам пари за дрогата - моят нов живот. Дали пробвах да ги спра?!

Да, много пъти, но така и не успях. Още си спомням първия път, първата абстиненция

"- Не,
благодаря.
Аз съм само
на трева"



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към Община Ямбол



"Следващият
път ще
издържа.
Само още
една
седмица и
спирам" -
поредната
илюзия,
лъжа."

РАЗКАЗЪТ НА ЕДИН ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА СРЕЩАТА МУ С НАРКОТИЦИТЕ.

Мислех, че мога да издържа, но тя беше толкова силна, че не ми оставаше нищо друго, освен да взема дозата.

Но една не ми стигна, взех още една - и ето онова чувство на спокойствие, на благодат. "Следващият път ще издържа. Само още една седмица и спирам" - поредната илюзия, лъжа.

"Но какво пък, ще се друсам и без това загубих всичко". Един месец аз живеях, по-точно безделничех и постоянно се друсах., докато не попаднах в затвора.

Там бях два месеца - два дълги месеца. Незнайно как, но преживях поредната абстиненция и си помислих, че този път наистина ще спра, че ще заживея нормално. Ще се върна в гимназията, ще настигна моите съученици, ще си намеря апартамент.



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към Община Ямбол



РАЗКАЗЪТ НА ЕДИН ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА СРЕЩАТА МУ С НАРКОТИЦИТЕ.

Сега се чудя, дали всичко това можеше да бъде възможно? Дали щях да бъда учител, лекар или даже бизнесмен, или да имам истинско семейство... но уви, отново поех по грешния завой. Как ли?

Отначало започнах да изпълвам плана си за "нормалния живот" – намерих си работа като пощальон, купих си малко апартаментче с една спалня, кухня и баня.

Страхотно начало, но когато срещнах моите "приятели" – моята тайфа, всичко отново се преобърна. Двойните дози не ми стигаха, минах на тройни, на четворни – вече нищо друго нямаше смисъл.

Наркотиците ми отнеха мечтите, надеждите, живота. Загубих работата си, семейството си, приятелите... всичко, но най-гадното беше, че на мене просто не ми пука за нищо. Аз бях противоположността на това, което исках да бъда, но не ми пукаше... важна бе дрогата.

"Наркотиците

ми отнеха

мечтите,

надеждите,

живота. Загубих

работата си,

семейството си,

приятелите..."



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



"Името не
прави човек
наркоман -
той живее
във всички
нас, аз
просто му
позволих да
излезе."

РАЗКАЗЪТ НА ЕДИН ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА СРЕЩАТА МУ С НАРКОТИЦИТЕ.

Здравейте, казвам се... и съм наркоман. Не си казах името, защото то не е от значение. Името не прави човек наркоман - той живее във всички нас, аз просто му позволих да излезе.

Сега седя пред вас и ви разказвам моята история, позната на всички нас. Да, това е поредният опит да спра и аз не знам защо. Може би, защото нямам вече вени, където да се бода, или защото нямам пари за онези, най-хубави наркотици, и трябва да се примирявам с боклуците.

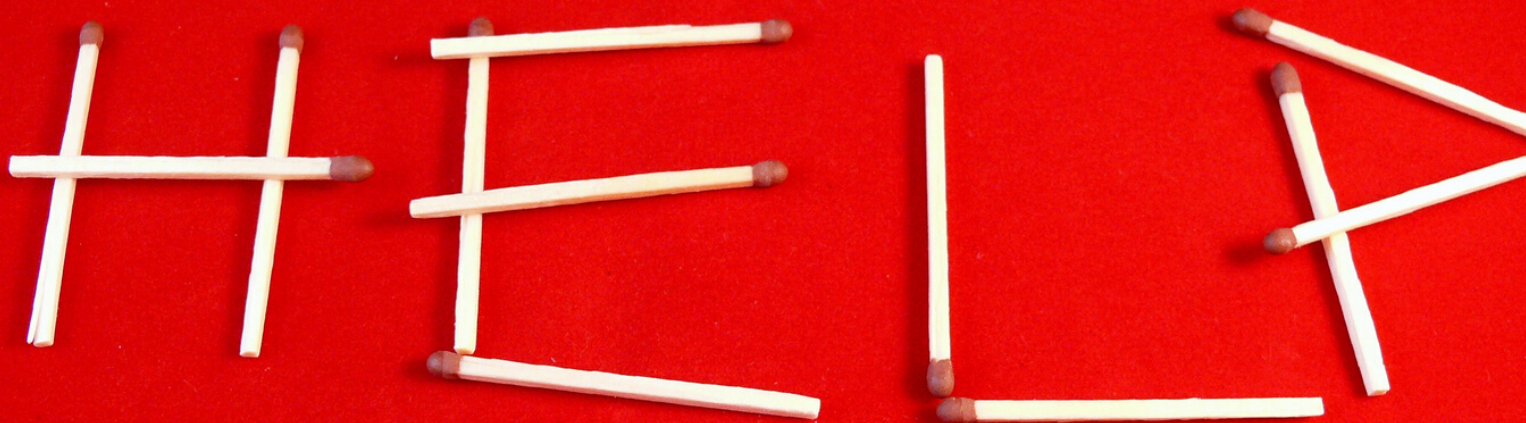
А, може би, наистина искам да спра - не знам. Тя - дрогата ми отне и чувствата, и желанията. Сега просто съществувам... Сещате се за латинската сентенция: Memento vivere! Memento mori! - Помни живота! Помни смъртта!

Всички хора помнят своя живот - единствен, сложен и неповторим, а аз помня моята смърт, защото наркотиците ме убиха и поставиха началото на моята земна смърт. Това е моята история - позната до болка на всички. Какво щеше да стане, ако имах още един шанс? - Нямаше да стана наркоман! Довиждане...



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към Община Ямбол



РАЗКАЗЪТ НА ЕДИН ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА СРЕЩАТА МУ С НАРКОТИЦИТЕ.

Пущина, мрак, празен апартамент:

- 2:37 сутринта - остра болка в корема.
- 2:38 сутринта - главоболие.
- 2:39 сутринта - треска.
- 2:52 сутринта - абстиненцията настъпи.
- 3:05 сутринта - режа едната си китка, за да намаля болката. Капка по капка кръвта тече.
- 3:15 сутринта - само още малко и ще издържа. Ще я победя!
- 3:20 сутринта - не издържам, с последни сили ставам да приготвя "златната инжекция".
- 3:25 сутринта - Сбогом, свят! Сбогом смърт, от днес аз ще живея!
- 3:30 сутринта - "Златната инжекция", а после...
- 20:00 вечерта - "Добър вечер, драги зрители. Новините от днес: в шест и половина часа сутринта полицията разби апартамента на улица "Надежда" № 2. Вътре намериха мъртво момче.

Съдебният лекар заключи, че младежът е на деветнадесет години и е умрял от свръх доза или познатата в наркоманското общество "златна инжекция". Полицията не е намерила сведения за името на момчето, но до него е имало лист, на който е пишело: Memento mori! - Memento Vivere!... Това беше всичко от нас, скъпи зрители."

Memento mori! -

Memento

Vivere!... Това

беше всичко от

нас, скъпи

зрители."



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към Община Ямбол



Зависимост. II етапи на зависимостта

Какво е зависимост?

Много родители на зависими, които не познават болестта, смятат, че техните деца са безволеви и че с малко повече дисциплина и воля могат да се справят със зависимостта.

Много е важно да се знае, че когато говорим за зависимост, волята е последното нещо, което взима участие във възстановяването. „Воля“ и „зависимост“ са взаимоизключващи се понятия.

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;
- повишен толеранс;

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40

Намерете ни във **facebook**
"Превантивно информационен център Ямбол"



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Намерете ни във **facebook**
"Превантивно информационен център Ямбол"

Зависимост.

- даване приоритет на приема на веществото пред другите видове активност и ангажименти;
- понякога физиологично състояние на абстиненция."

При наличие на 3 или повече от гореописаните симптоми, които са се проявили едновременно през последната една година, бихме могли да имаме съмнение за зависимост. Такава диагноза обаче може да се постави единствено от психиатър.

Трябва да уточним, че хазартната зависимост също е призната диагноза и присъства в МКБ-10, но в друг раздел. Патологичното влечение към хазарт се характеризира с често повтарящи се епизоди на хазартна игра, които доминират в живота на пациента до такава степен, че са в ущърб на социалните, професионалните, материалните и семейните ценности и ангажименти.

Казано накратко, зависимостта е заболяване с хронично-рецидивиращ характер на протичане, което предизвиква трайни промени в мозъчната биохимия. Това означава, че излекуването може да се случи без, с един или с няколко рецидива (връщане към употребата).

Много е важно на зависимите да се гледа като на хора, които имат нужда от помощ и лечение.

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Зависимост.

Физическа и психологическа зависимост

Психологическата зависимост се изразява в компулсивна (натрапчива) употреба въпреки вредите, които нанася тя. Характеризира се с невъзможност да се прекрати употребата, невъзможност за изпълнение на работни, социални и семейни задължения.

Зависимият човек чувства, че не би могъл да функционира нормално в ежедневието си, ако не е употребил дадено вещество.

Физическата зависимост се характеризира с развиване на толеранс и абстинентни симптоми (физически или психически) при прекъсване на употребата.

Тя може да възникне поради хронична употреба на много вещества – включително и много от лекарствата с лекарско предписание (например бензодиазепини и опиоидни болкоуспокояващи), дори ако се взимат според предписанията.

Интересен факт е, че зад физическата и психологическата зависимост стоят различни структури в мозъка. Често пъти разграничението между двете е трудно.

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40

Намерете ни във **facebook**
Превантивно информационен център Ямбол



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Намерете ни във **facebook**

"Превантивно информационен център Ямбол"

Зависимост.

Какво са толеранс и абстиненция?

Повишеният толеранс най-общо представлява привикване на организма на употребяващия към веществото. Употребяващият започва да усеща ефектите му по-слабо и обикновено увеличава дозата, за да изпитва първоначалните ефекти.

Абстиненцията представлява група симптоми с различна тежест и в съчетания помежду си, които се появяват след пълно спиране или намаляване приема на веществото, употребявано редовно дълго време.

Началото и протичането на абстинентното състояние са ограничени във времето и зависят от типа на веществото и дозата, достигната непосредствено преди спиране на употребата.

Абстинентното състояние може да е усложнено с гърчове.

Зависимостта към психоактивни вещества е процес, който се развива постепенно и преминава през различни етапи.

Човек не става зависим веднага след първия прием на вещество.

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Етапи на зависимостта.

Употреба и зависимост

Зависимостта е процес, който се развива постепенно и преминава през различни етапи: експериментиране, употреба, вредна употреба и зависимост - загуба на контрол върху употребата на вещества.

Зависимостта към психо-активни вещества е хронично рецидивиращо заболяване, което означава, че по време на лечение и психо-социална рехабилитация не е изключено да се случи употреба или епизод на употреба - рецидив.

От изключителна важност е как ще се приеме този рецидив, всъщност който е част от процеса на излизане от зависимостта.

Експериментиране

Първите опити са свързани с експериментиране с различни вещества и поведения, често за тях родителите нямат информация. Когато забележат някаква промяна в поведението на детето си, едно от нещата, което си казват е „Дали не е взимал наркотици“.

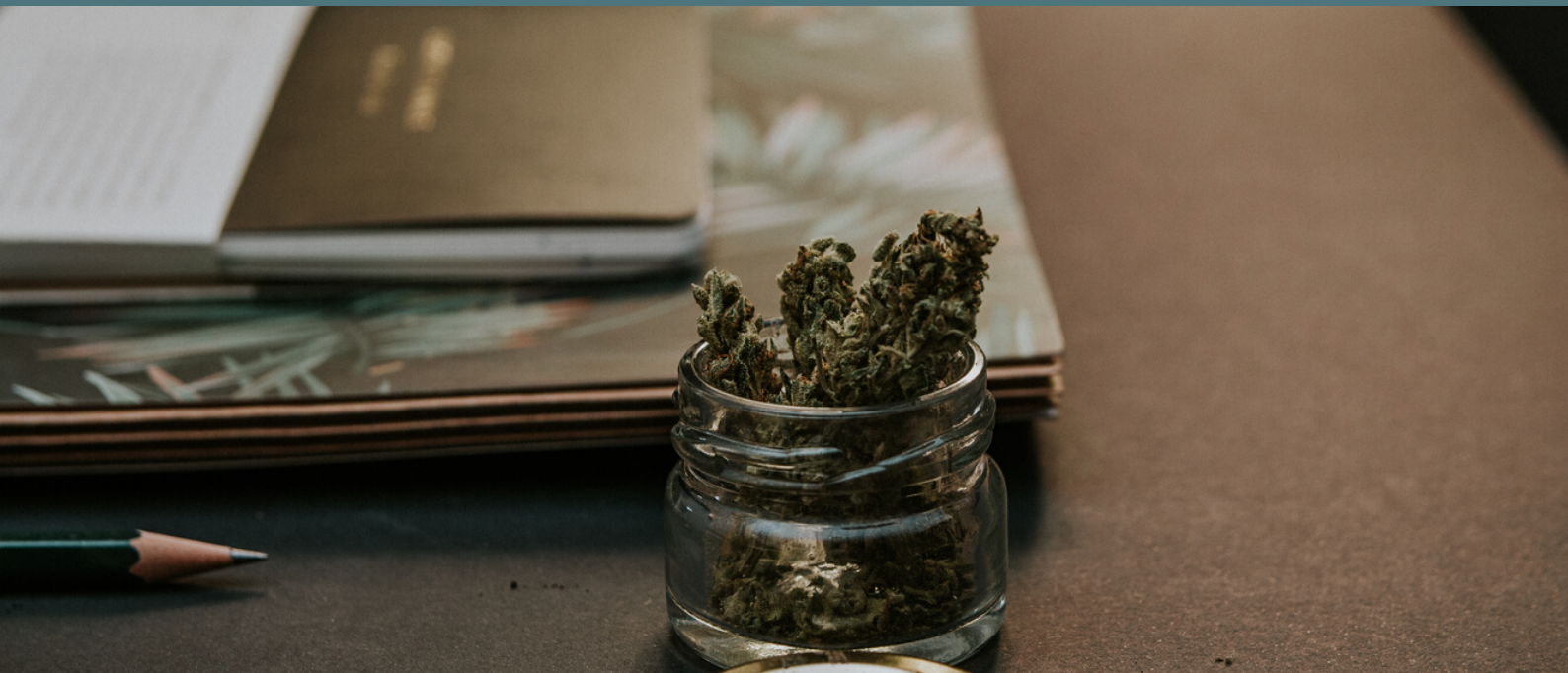
В опитите си да обяснят промените в поведението на децата си родителите търсят консултация при специалисти. В този период много рядко самите експериментиращи търсят консултация, ако това се случи то е под натиск на родителите.

Намерете ни във **facebook**
Превантивно информационен център Ямбол"



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Намерете ни във **facebook**

"Превантивно информационен център Ямбол"

Етапи на зависимостта.

Употреба

Следващият етап е употребата, характерно за него е контролираната употреба. Загубата на контрола върху употребата води до драстични промени в поведението изразени в промяна на приоритетите, училището или работата не са на преден план.

В тези два етапа основните хора които търсят помощ са родителите, силно обезпокоени от поведението на децата си. Разбира се и самите употребяващи търсят помощ, но по рядко.

Вредна употреба

За вредната употреба са характерни промени, които се изразяват в поведение, което е във вреда на самия човек и на околните. Дейностите от ежедневието на употребяващия започва все повече да са свързани с веществото и намирането му. Появяват се физически и социални проблеми.

Зависимост

Зависимостта е свързана с загуба на контрол върху употребата. Почти всички общоприети социални, лични и обществени дейности и ангажименти са на заден план и не са определящи в ежедневно функциониране.

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Етапи на зависимостта.

Зависимост и семейство

Зависимостта не е проблем само на този, който употребява наркотици. Зависимостта обхваща цялото семейство – родители, братя и сестри, роднини.

Целият семеен живот и функциониране е съсредоточен върху зависимия в опити да се помогне за решаване на проблема. Постепенно личните и семейни потребности остават на заден план, членовете на семейството намаляват социалните си контакти, поради чувство на срам и вина.

Все повече се страхуват и тревожат за живота на зависимия и все по-малко се грижат, както за себе си, така и един за друг, развива се т. нар. съзависимост.

В такъв труден момент няма място за взаимно обвинение, от особена важност е да положите усилие и да потърсите специализирана помощ дори, когато зависимият отрича проблема си и не желае да се лекува.

Намерете ни във **facebook**
"Превантивно информационен център Ямбол"



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Намерете ни във **facebook**

"Превантивно информационен център Ямбол"

Диагностични указания

В международна класификация на болестите 10-та ревизия са дадени следните указания за диагностициране на зависимост към психо-активни вещества. Сигурна диагноза за зависимост може да се постави само ако три или повече от следните показатели са били заедно на лице по някое време през последната година:

- силно желание или чувство на вътрешна принуда да се приемат психо-активни вещества
- затруднен контрол върху приема на психо-активното вещество по отношение началото, края или нивото на употреба
- физиологично състояние на абстиненция при прекъсване или намаляване употребата на веществото, което се проявява с: типичния за веществото абстинентен синдром; или употреба на същото (или сродно) вещество с цел облекчение или премахване на абстинентните симптоми
- данни за повишен толеранс, като нужда от по-високи дози за постигане на ефект, които първично се е постигал с по-ниски дози (типичен пример за това се наблюдава при зависими от алкохол или опиати лица, които употребяват дневни дози, достатъчни да увредят или убият непривикнали лица)

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Диагностични указания

- прогресивно отпадане на алтернативни удоволствия или интереси, поради употребата на психоактивното вещество; нужда от повече време за доставяне или употреба на веществото или за възстановяване от ефектите му
- продължаване на употребата, въпреки наличието на очевидни вредни последици, като чернодробното увреждане от прекомерното пиене, депресивни състояния вследствие от тежката вредна употреба или свързани с употребата на веществото нарушения в когнитивното функциониране

Възможности за лечение

В отговор на потребностите на хора имащи проблем със зависимост, техните семейства и близки са създадени служби и организации, които предоставят информация, консултация, лечение, психосоциална рехабилитация и др. Такъв тип институция е именно ОСНВ и ПИЦ Община Ямбол.

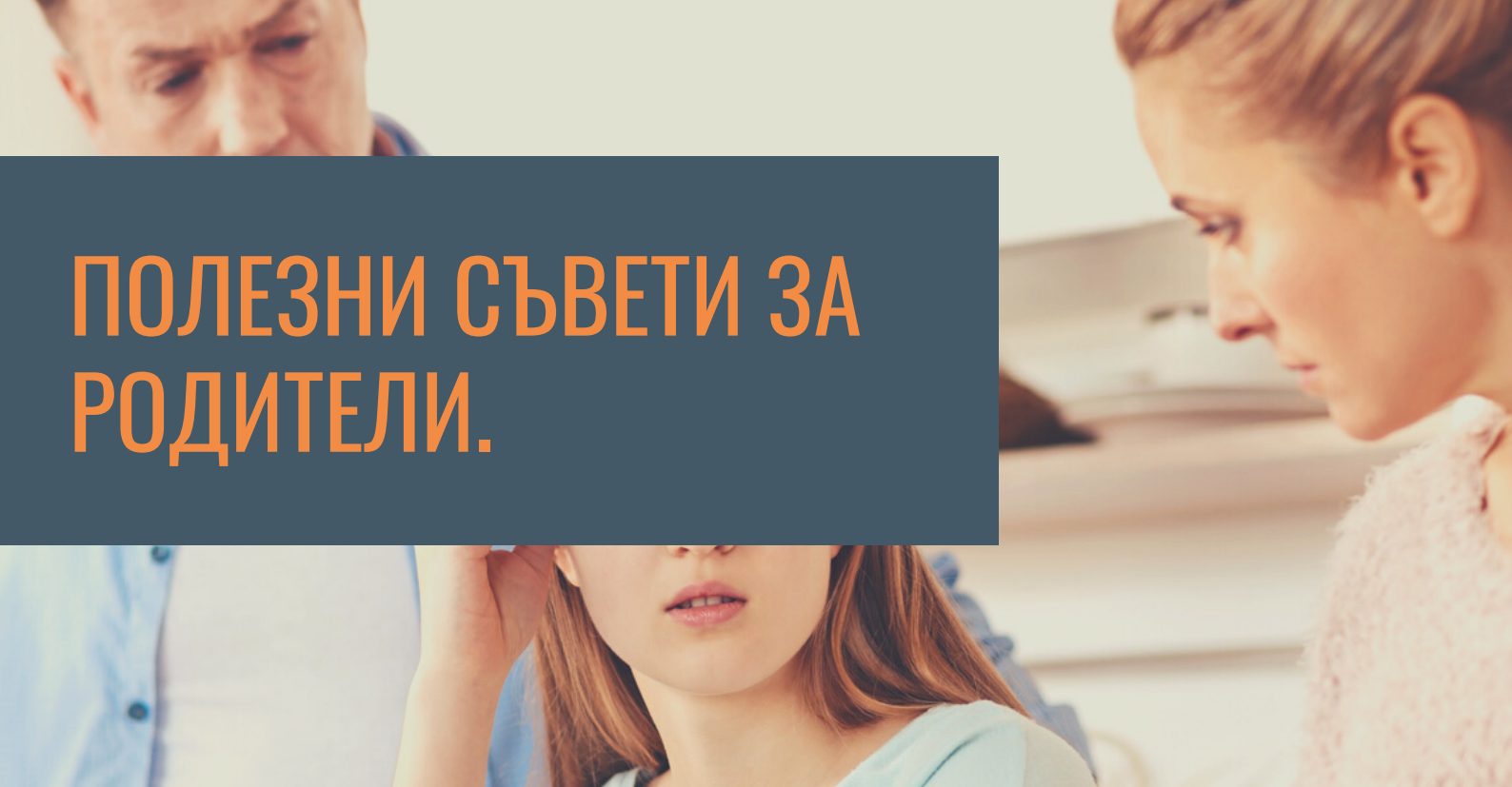
Тяхната цел е да подпомогнат хората в опитите им да се справят с проблемите, в следствие от употребата на психоактивни вещества, Центровете и дейностите са взаимосвързани, като изграждат мрежа, която изцяло е съобразена с потребностите на зависимите на всеки един етап от тяхното възстановяване.

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40

Намерете ни във **facebook**
"Превантивно информационен център Ямбол"



ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ.

Отговорността ни като родители към детето започва с отговорност към самите нас

ПАВЕЛ ТОДОРОВ, ПСИХОЛОГ/СЕКРЕТАР НА ОСНВ КЪМ ОБЩИНА ЯМБОЛ

Детето/тийнейджъра е отражение на семейната среда, а родителите сме средата на съществуване за детето.

Най-добрите условия за развитието на личността на детето са хармонията и чистотата във взаимоотношенията между родителите. В такава среда детето естествено разгръща своя потенциал.

В работата си като психолог винаги когато съм бил потърсен за помощ относно проблеми при децата/тийнейджърите, аз винаги откривам причината в семейната среда.

Детето в ранна възраст с присъщата си чистота и чувствителност поема и отразява енергията на средата си на живот.

Семейна нехармонична среда не значи непременно караници и конфликти между родители. Липсата на подход и натрупването на негативни чувства между двамата партньори също е среда, оказваща своето влияние върху детето.

"Беше време,
когато от
децата не се
очакваше нищо,
освен
послушание;
сега от тях се
очаква всичко,
освен
послушание.

АНАТОЛ БРОЯР



"Не възпитавайте
децата, така или
иначе те
ще
приличат на вас.
Възпитавайте
себе си!"

АНГЛИЙСКА
ПОГОВОРКА



Отговорността ни като родители към детето започва с отговорност към самите нас

Да се поддържа хармонията и чистотата във взаимоотношенията, е едно от трудните неща в живота. Това не е работа, която еднократно да свърши човек. Поддържа се ежедневно.

Всеки от нас не е безгрешен и си има своите кривини. Всеки от нас не е винаги в кондиция и най-добра версия на себе си.



Постепенно се натрупват неща между партньорите, които изцапват чистотата помежду им. Важно е да се говори и да се изясняват нещата, вместо да се натрупват.

Важно е да работим със себе си – да се променяме и да се развиваме. Чистотата на взаимоотношенията прави съвместния живот по-лесен и по-пълноценен.

Ако ние сме в напрежение, притеснение или някакво друго нехармонично състояние, или най-общо казано в енергия на нещастие, то детето/тийнейджъра е в контакт точно с тази енергия на нещастие и тя му влияе.

Съответно, ако ние сме спокойни, в добро настроение, в хармония или най-общо казано в енергия на щастие – то детето ни е в контакт с енергията на щастие.

Отговорността ни като родители към детето започва с отговорност към самите нас

Можем да дадем единствено това, което имаме. Ако имаме стрес – даваме стрес.

Ако имаме спокойствие – даваме спокойствие. Не можем да дадем нещо, което нямаме.

Деца с присъщата си чистота и чувствителност усещат и поемат състоянието на своите родители.

Деца са огледало, отразяващо енергията на родителите, както и енергията на взаимоотношенията помежду им.



Лесно видими примери за тази взаимовръзка са поведенческите проблеми, които се появяват при децата на разделени родители, и при децата, които живеят в семейства с проблемни взаимоотношения.

В практиката си основно работя с родителите независимо от проблема, който се проявява при детето. В родителите откривам причината за отразения от детето проблем.

При по-малките деца конфликтните взаимоотношения между родителите са причината детето да боледува често.

Това, че детето не разбира, не значи, че не усеща. От ранна възраст, когато все още не може да говори и не разбира думите на възрастните, детето се ориентира за случващото се наоколо чрез усещането.

"Възпитанието
означава да
се развиват
способностите
на детето, а
не да се
създават нови
способности,
каквито то
няма."

ДЖУЗЕПЕ МАЦИНИ



**"Не възпитавайте
децата, така или
иначе те
ще
приличат на вас.
Възпитавайте
себе си!"**

АНГЛИЙСКА
ПОГОВОРКА



Отговорността ни като родители към детето започва с отговорност към самите нас

То усеща енергията на средата – състоянията на своите родители и енергията във взаимоотношенията им.

Ако родителите живеят под стрес, в енергия на раздразнения – това ще е енергията на средата, която ще изживява детето. Ако родителите са в баланс – и детето ще е балансирано.

Най-доброто, което можем да предоставим на своите деца, е те да растат в хармонична среда.

Най-доброто за родителите е най-доброто за детето!

Бъдете положителния личен пример и модел за щастлив живот.

Предизвикателството е към родителите да работят със себе си – да се стремят към хармония. Да осъзнават и изчистват недобрите модели от себе си.

Най-доброто, което можем да правим за детето си, е пряко свързано с това да правим най-доброто за себе си.

В следващият
брой на нашият месечен бюлетин
в секцията за родители очаквайте :

**"Емоционална интелигентност –
умението да разпознаваме и
управляваме емоциите си, и как
това ни помага в живота!"**



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



Кои сме ние?

Общински съвет по наркотични вещества е колективен орган към Община Ямбол, чиято дейност е насочена към прилагане на националната политика, свързана с ограничаване на разпространението и употребата на психоактивни вещества на местно ниво.

Неговата основна функция е да разработва, приема и координира общински програми и дейности в тази насока. В съставът му са включени представители на различни институции в град Ямбол – ОД на МВР, РУО, РЗИ, ДСП, МКБППМН, БЧК, ПГЛПЕХТ, Районна прокуратура – Ямбол, Районен съд.

Превантивно информационният център(ПИЦ) към Общинския съвет по наркотични вещества е открит на 12.06.2006 г. и е основно звено в осъществяването на превантивно информационната дейност на областно ниво.

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40

www.osnv-ymbol.com



БЮЛЕТИН

Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно
информационен център за борба с наркоманиите към община Ямбол



ФУНКЦИИ НА ОСНВ И ПИЦ

- Разработва и разпространява информационни материали за деца и младежи, и техните семейства по проблемите на зависимостите.
- Провежда кампании за ангажиране на обществеността по проблемите на употребата и злоупотребата с наркотични вещества.
- Осъществява консултиране и оказва помощ на млади хора, техните близки и родители.
- Организира обучения за учители, психолози, медицински работници в училищата, както и на специалисти, работещи с подрастващи по проблеми, свързани с употребата и злоупотребата с психоактивни вещества и прилагане на ефективни методи за превенция
- Организира различни дейности като алтернатива на свободното време с цел превенция на тютюнопушенето, употреба и злоупотреба с алкохол и наркотици.

Превантивно информационен център за борба с наркоманиите

Адрес : Младежки дом "Г.Братанов" ет.1

Тел: 046/66 29 40

www.osnv-yambol.com



ОБЩИНСКИ МЛАДЕЖКИ ДОБРОВОЛЧЕСКИ КЛУБ КЪМ ОСНВ И ПИЦ ПРИ ОБЩИНА ЯМБОЛ

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ОМДК

Общински младежки доброволчески клуб /ОМДК/ е организация, чиято дейност е свързана с подпомагане дейността на Общински съвет по наркотични вещества към община Ямбол /ОСНВ/ и Превантивно информационен център за борба с наркоманиите към него /ПИЦ/, насочена към изпълнението на дейности за превенция на разпространението и употребата на психоактивни вещества и борба със зависимостите.

Доброволството е лична кауза, но и ценен опит. Доброволствайки, човек развива важни умения, като отговорност, организация, работа в екип, комуникация.

Нашите доброволци от ОМДК към ПИЦ при община Ямбол ни подкрепят във всяко едно наше начинание, свързано с борбата със зависимостите.

Идват с нас в училищата, където заедно изнасяме лекции или беседи. Също така често ни помагат в организирането на спортни дейности или хепанинг, свързан с отбелязване на събитие по световният здравен календар.

Не на последно място нашите доброволци преминават през редица обучения, организирани от ОСНВ и ПИЦ, които да им бъдат в помощ към доброволческата дейност, а и не само.



ИНФОРМАЦИЯ ЗА ОМДК

Много от университетите в чужбина дават допълнителни точки при кандидатстване, ако кандидатстващият е участвал активно в доброволчески дейности.

Също така, в България има редица работодатели, които зачитат изключително много труда на всеки един младеж, който е изявил желание да бъде в ползност на обществото и да се бори с различен вид обществен казус и проблем.

<https://timeheroes.org/volunteeringmatters/> – на този линк ще откриете всички работодатели, които биха се радвали да ви вземат на работа, имайки в предвид дипломата Ви за доброволчество от институцията, към която сте били доброволец.

Ние, разбира се, също бихме били щастливи да бъдете наш доброволец. Ще приветстваме всеки един от вас, изявил желание да стане наш доброволец, без разлика на раса, пол, религия, социално положение и политически възгледи. Всеки е добре дошъл, стига да е с умисъл да действа в съответствие с основните принципи на ОСНВ и ПИЦ при Община Ямбол.

Още за доброволческия ни клуб, можете да научите на нашият сайт – <https://osnv-yambol.com/> в меню ОМДК.