



МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА



„СДРУЖЕНИЕ АЗБУКАРИ”



ПРОЕКТ

„Здравей, Здраве”

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА
МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ. 10А
ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА ЗА 2020 ГОДИНА

Този информационен материал е създаден в рамките на проект „Здравей, Здраве“, осъществяван с финансовата подкрепа на Министерството на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта за 2020 година. Цялата отговорност за съдържанието се носи от „Сдружение Азбукари“ и при никакви обстоятелства не може да се счита, че този информационен материал отразява официалното становище на ММС и НПИМД по чл. 10а от Закона за хазарта.

Превенция на зависимостите сред младежите

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА
МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ. 10А
ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА ЗА 2020 ГОДИНА

Въведение

Драги читатели,

За екипа, създал това издание, е удоволствие да участва в инициатива по превенция на зависимостите сред младите хора в България. Поради бързо нарастващата икономика, модернизирането на обществото и смяната на тенденциите сред новите поколения зависимостите се превръщат в част от ежедневните заплахи за всеки родител, тийнейджър и млад човек. Най-уязвими и податливи на различни видове зависимости са децата до 19-годишна възраст. Поради тази причина основните дейности в проекта са насочени именно към тях. Също така съвременното общество и постоянно променящите се изисквания поставят пред риск и още една група, а именно младежите от 19 до 25 години, които се сблъскват ежедневно с редица новости и различни предизвикателства.

Зависимостите са сериозен и често срещан проблем в живота на всеки юноша и младеж. Представяват изпитание и за родителите, тъй като на тях се пада нелеката задача да следят

за всички промени в поведението и ежедневието на своето дете, както и да изграждат различни модели на подкрепящо поведение.

Целта на това издание и придружаващите го активности е да подобри информираността и да подготви лицата от тези групи при сблъскване с различни проблеми, които могат да доведат до развитие на различни зависимости и как да се справят с предизвикателствата, които предстоят пред тях, но не чрез отегчителни лекционни уроци, а чрез предоставяне на истината такава, каквато реално е, чрез различни примери за зависимости, най-чести ситуации, в които “забраненият плод” се предлага, както и чрез примери за живота на известни и харесвани в обществото хора, които по една или друга причина са изпаднали в ситуация на зависимост.

Дава се възможност на четящите да не приемат казаното като поредния урок, който трябва да преминат, а като презентация на достъпен и приятен език, която да предразположи четящия да преодолее страха от зависимост, срама от нея, ако вече някой е попаднал в тази ситуация.

Видове зависимости

Колкото по-модерно и развито става едно общество, толкова по-често срещани са различните видове зависимости. Те не се срещат отскоро в обществото на хората, но се изменят според начина на живот, технологичното развитие, социалното развитие, различното възприемане на понятията “мода” и “в крак с тенденциите”.

Най-често срещаните зависимости в 21 век са:

1. Наркотична зависимост.

Често задаван въпрос е „Дали тийнейджърите са по-склонни към зависимости?“ Смята се, че отговорът е „да“, тъй като мозъкът им все още се развива. Това развитие означава, че частите на мозъка, които отговарят за вземането на решения и контрола на импулсите, са по-слабо развити от другите. Те включват области, които контролират моменталното удовлетворение и емоционалната изява. Това означава, че младите хора и тийнейджърите са по-склонни да изпаднат в зависимост, защото желанието им за моментален резултат и бързо постигнато удоволствие са по-силни от умението им да се въздържат и да разсъждават върху последиците.

Наркоманията е проблем както за тийнейджъри, така и за възрастни, като има различни причини за това. Причините могат да бъдат влиянието на връстници (съученици, приятели, които употребяват наркотици), израстване в семейство, в което един или двамата родители приемат наркотици или имат генетична склонност към пристрастяване. Филмите, телевизията и медиите са друг фактор. Много често се случва известен човек, по когото младежите си падат (музикант, филмова звезда), да попадне в медийното пространство като човек, употребяващ наркотици. Тогава младежите си казват: “Той е известен, богат, изглежда чудесно, има лъскав живот и успешна кариера. Ето, значи наркотиците не водят до зависимост и не са нещо лошо, от което не можеш да се отървеш”. Това е заблуда номер едно сред подрастващите и младите хора.



Друга причина, поради която тийнейджърите и младите хора попадат в риск, е че те участват в импулсивни и рискови ситуации, без да се замислят за последствията. Желанието за удоволствие отменя други съображения като

вероятността да си навредят. Това включва и последиците от техните действия върху други хора, например техните родители, други членове на семейството им или приятели.

Защо студентите, в лицето на младите хора, макар по-зрели, също попадат в рисковата група? Причините са няколко:

- често недоспиване и силна натовареност преди изпита. Някои от тях не се задоволяват с доза кафе, а започват да изпробват

различни стимуланти, за да издържат на често натовареното си ежедневиe, което включва и трудова заетост;

- лесно попадат в компания на зависими. Студентите са известни със своите “среднощни изживявания”. Именно местата, които посещават, могат да се превърнат в мястото, от което започва наркотичната зависимост. Всички опитват с мисълта, че това ще направи изживяването по-силно, че ще опитат еднократно, че могат да владеят бъдещата си зависимост. За съжаление по-голям процент от опиталите наркотични вещества се превръщат в зависими.

Важно е да знаем, че наркотична зависимост се развива не само към хероина, а и към екстази, никотин, канабис и др.

Известни личности, които са били пристрастени към наркотични вещества: Чарли Шийн (актьор), Анна Никол Смит (модел), Майкъл Джексън (певец), Еминем (рап изпълнител).

2. Тютюнопушене

Въпросът за тютюнопушенето е толкова обсъждан, колкото и този за алкохола и наркотиците. Въпреки това като проблем не се взима съвсем насериозно от тийнейджърите и младите хора, а за съжаление често и от зрелите. Защо това е така?

Употребата на цигари е една от най-често срещаните зависимости. Има много предпоставки за това човек да посегне към цигарите, а те са:

- Пример от родителите. В много семейства тютюнопушенето е нещо нормално. Пушат и двамата родители. Тук децата, които отглеждат те, често се делят в две крайности - на такива, които се отвращават от навика, аромата на цигарите в дома си, и такива, които просто следват примера и се превръщат в закleti пушачи. Всеки човек е запознат с вредата от цигарите, но силното и лесно пристрастяване към тях изтрива здравия разум. Когато става дума за вземане на пример от родителите, често срещано явление е те да пушат активно, но да се опитват да убедят детето си, че цигарите

са изключително вредни. Тук, разбира се, не думите, а примерът оказва решаващо значение при избора.

- „Трябва да запаля една цигара и да видят останалите колко съм зрял и готин“. Всички знаем кога и как става това. 8, 9, 10-ти клас в голямото междучасие, задният двор на училището. Иван от 12-ти клас, когото всички момичета харесват, пуши. Той винаги слиза там в голямото междучасие, а аз искам да ме забележи. Слизам при него и приятелите му. Те ми предлагат цигара. Ако откажа, ще ме помислят за “задръстена” или “смотана”. Аз приемам. Паля по една цигара всеки ден в голямото междучасие. Това не ме прави зависима! Започвам да пуша и в свободните часове. Какво толкова?! Усещам, че ми се пуши и в малките междучасия. Купувам си цигари. Ще ги пуша много дълго време! Свършват след седмица! 5 дни! 3 дни! Всеки ден си купувам цигари! Аз съм пушач!

По този начин най-често тийнейджърите започват употребата на цигари и тютюневи изделия. В желанието си да бъдат забелязани, модерни, в крак с тенденциите в училище или просто, “защото е яко”. Важна роля за Вас, подрастващи, в този етап от Вашия живот е да се занимавате със спорт!. Той учи на дисциплина, концентрация и възпитава в здравословен начин на живот.

- Социалният ефект на цигарата - Освен при учениците, този ефект съществува и при студентите и младите хора като цяло. В университета, в работата, колегите често се събират на групи, говорят си и пушат. Цигарата е начин да поискаш почивка. Цигарата е начин да се срещнеш с други хора пред входа на работата/университета и др. Всички сме чували изреча “ела да изпушим по една цигара и ще ти разкажа за лекциите/работата/офиса”. Тютюнопушенето създава усещане за метод, който сваля напрежението и прави трудни ситуации да изглеждат по-лесни. Изрази като “Уморих се, отивам да изпуша една цигара” и “ Много ми е трудно да се подготвя за този изпит/тази среща, отивам да си купя цигари” не са случайни. Всичко това обаче е заблудата на

зависимостта. Цигарите не свалят напрежението, а покачват кръвното налягане, увреждат белите дробове и сърцето. Те причиняват рак, зрителни нарушения, проблеми с дишането, понижават тонуса и концентрацията. Никак не е маловажно за младите хора е, че тютюнопушенето води до стерилитет!

Стадии на никотинова зависимост (В превод от Кунчев, 2019)

Първи стадий – количеството изпушени цигари е в рамките от 8 до 15 дневно. Могат да се наблюдават следните соматични нарушения: отклонения в работата на нервната система (повишена възбудимост; емоционална неустойчивост и др.) и в повечето случаи отслабване възможностите на органите за дишане (начална форма на развиване на хроничен бронхит; склонност към простудни заболявания). Ако пушенето започне в училищна възраст, може да се наблюдава и рязко нарушаване на функциите на главния мозък: влошаване на паметта, нарушения на съня,



промени в способностите за усвояване на учебния материал и др.

Втори стадий – количеството изпушени цигари се колебае

между 15 и 25-30 дневно. Задължително се появяват т.нар, „сутрешна“ (веднага след събуждане) и „вечерна“ цигара (преди сън). Зависимостта е изразено висока – без цигари настроението рязко се влошава; трудовата дейност не спори; рязко се повишава нервната възбудимост. Понякога още на този стадий на зависимост може да се появи и т. нар. „нощна цигара“ (събуждане от сън за пушене). Често се диагностицират гастрит или язва. Засегнати са кръвоносните съдове, което води до увреждания на сърдечно-съдовата система; може да се появят симптоми на облитериращ ендартерит (възпалително заболяване на периферните артерии, резултатът от което е стесняване и нарушения в кръвообращението, пълно запушване на лумена на съдовете, тъканна хипоксия и гангрена, като засяга основно краката); развива се ранна импотентност. Влошаването на здравето провокира още по-сериозно „потъване“ в проблема, като могат да се появят и други зависимости (алкохол и кофеинизъм). Развива се и се проявява пълна клинична картина на обструктивен бронхит. Отслабва имунната система и се появява склонност към други заболявания, с които се сблъсква организма на пушача.

Трети стадий – количеството изпушени цигари се колебае между 25-30 цигари до 4-5 пакета на ден. Никотинът сериозно участва в обмяната на веществата. Задължителна е т. нар. „нощна цигара“. Понякога цигарата въобще не изчезва от устата на пушача – едната заменя другата. В повечето случаи никотинизмът в този стадий се съчетава с алкохолна или кофеинова зависимост. Понякога преходът към такива високи дози цигари се наблюдава като заместваща терапия след лечение на алкохолизъм – особено склонни към това са зависимите от алкохола, пренебрегващи възстановяването на нервната система по време на рехабилитационния период. Пушенето влияе върху работата на всички органи и системи. На физиологично ниво се развива готовност за инфаркт и инсулт. Облитериращият ендартерит може да бъде усложнен от гангрена. Имунната система е драстично отслабена. Често се появяват предвестници на онкозаболявания, като преди всичко те засягат дихателната система (кашлица само

до първата цигара; наличие на дебела, гъста със съсиреци гнойна хрчка). В този стадий човек започва да се променя нравствено, губейки ситуационен контрол (в стремежа си да задоволи своите потребности, пушачът е готов да пренебрегне мнението или нуждите на другите; способен е да проси цигари от случайни хора; склонен е да пуши в присъствието на деца или на места, забранени за пушене и пр.). Често при силно желание на обкръжението (близките) да помогнат на пушеция да избави тялото и психиката си от тази зависимост, личността може да прояви неадекватна агресивност при опитите им да организират лечението му от никотинизъм. Прогресират нарушенията във функциите на главния мозък, като в някои случаи дегенерацията е в такава степен, че човек единствено може да репрезентира знания, натрупани в началния етап на неговия професионален опит, без да има възможност за творческо развитие.

3. Алкохолна зависимост

Всички сме чували за феномена алкохолизъм. Никой, който е посегнал към алкохола не смята, че би могъл да се превърне в алкохолик от квартала, който винаги има зачервени бузи, клатушка се неравномерно по улиците и прави всякакви поразии. Истината е, че пристрастяването към алкохола не е никак трудно. В последните години се наблюдава тенденция за снижаване на възрастовата граница при хората, консумиращи алкохол. Това е така най-вече поради липсата на информация колко вредно може да бъде това и как пиенето постепенно преминава в навик с твърде опасни последици. Алкохолът е едно от веществата, способни бързо да променят психическото и физическо състояние на човека. Честата и продължителна злоупотреба с алкохол води до така наречения алкохолизъм - прогресиращо заболяване, с увреждане на организма и психиката. Влиянието на алкохола върху човек се определя от възрастта, теглото, пола и настроението. Най-чувствителни към него са подрастващите, чийто организъм се намира в непрекъснат растеж.



Кои са най-честите ситуации, в които човек посяга към алкохола?

В тийнейджърска възраст, когато се събират на групи, младежите най-често целят да впечатлят другия пол или да покажат своето превъзходство над останалите индивиди от своя пол. В тази възраст, когато хормоните и задръжките водят своята нелека война в човешкия организъм и психика, алкохолът оказва “вълшебно” влияние. Скъпи младежи и подрастващи, думата “вълшебно” е с преносно значение!

Защо посягаме към алкохола? Алкохолът оказва влияние върху централната нервна система. Отпуска организма и дава фалшиво усещане за надмощие, смелост, интелектуално превъзходство. Той кара употребяващите го да смятат, че притежават качества, за които всъщност страдат, че нямат или не са развили достатъчно. Алкохолът има и друго действие. При някои хора той не превъзбужда, а задълбочава депресивни състояния като мъка, преживяна болка. Употребата му е изключително опасна за организма, тъй като води до прекомерно затлъстяване или неконтролируема загуба на тегло, чернодробни и сърдечни смущения.

Известните личности и алкохолизъмът: Брад Пит (актьор), Чочо Попйорданов (актьор), Джони Деп (актьор).

4. Кофеинова зависимост

Тук проблемът е в това, че много млади хора се наслаждават на енергийни напитки като Red Bull, Hell, кафе, кока-кола. Тези напитки, заедно с много други подобни напитки, съдържат високо

количество кофеин и се приемат най-вече, защото повишават енергията, фокуса и концентрацията. Както се казва в рекламата - „дава крила“, но е възможно да се пристрастите към тези напитки, които създават проблеми в дългосрочен план - повишено кръвно налягане, сърцебиене, липса на сън, импотентност, треперене на крайниците, нервност и превъзбуда.

Тийнейджърите най-често посягат съзнателно към кафето, по пример на родителите си. Също така, приемът на кафе е социално събитие, което може да бъде повод да поканиш някого на заведение и да покажеш колко “зрял” и “пораснал” си всъщност.

При студентите и младите работещи хора, кофеинът е стимул за бързо събуждане, издръжливост в работния/учебния ден. Всеки, който е прекалявал с кофеина обаче знае, че той спира да действа, а организмът очаква своята по-голяма доза, за да може да произведе същия задоволителен резултат върху човешкото ежедневие.

5. Дигитална зависимост

Дигиталните технологии, социалните мрежи, онлайн пазаруването и игри използват набор от убеждаващи и мотивационни техники, за да поддържат постоянно интерес в потребителите, а те от своя



страна да се връщат отново и отново в тях. Тези технологии са базирани и използват основната потребност на човека да изпитва чувство за принадлежност и връзка с другите. Страхът от изчезване известен като FOMO (Fear of missing out) е заложен и е в основата на много от дизайна и функциите на социалните медии. Групите и форумите в социалните медии предизвикват Вашето активно участие. Известията и „функциите за присъствие“ информират хората за достъпността и дейностите на другите в реално време и провокират постоянно да проверявате какво се случва.

Употребата на интернет чрез различни технологии (телефон, таблет, лаптоп, стационарен компютър) улесняват значително живота на ученика, студента, работещия и пътуващ човек. До такава степен интернет и технологиите притежават улесняващи човешкото ежедневие функции, че много често, когато попаднем в ситуация “празна батерия” осъзнаваме, че не можем да се справим сами, като използваме опита, който сме придобили до момента.

Учениците стават зависими много лесно поради постоянното си присъствие във Фейсбук, с неговата изкуствено наложена социална значимост, онлайн игрите, които са изключително популярни сред младежите.

Когато разбирате, че сте зависими?

- Имате нужда да се информирате постоянно за случващото се в социалните мрежи;
- Забравили сте как се пише на ръка;
- Имате нужда да използвате своето електронно устройство при изпълнение на всяка от ежедневните си дейности - писане на домашно, изготвяне на проект за университета, търсене на удобни маршрути за пътуване;
- Чувствате се в безпомощно състояние, ако вашето устройство се развали или неговата батерия падне, докато не сте у дома.

6. Зависимост и пристрастяване към храна

Хранителната зависимост е модерен термин, използван за описване

на зависимостта към храната - натрапчиво желание за консумация на храна. Това състояние представлява необичаен прием на храна, както и такава, която е вредна за човека. Зависимите са от всяка възраст, раса, пол и групи. Те са с наднормено тегло или тегло по-ниско от нормалното. Хранителната зависимост е сериозно състояние, с много неблагоприятни последици за здравето - затлъстяване, психични разстройства, диабет и стомашни проблеми.

Можете да откриете дали сте зависими към храна, ако отговорите положително на следните въпроси:

1. Прекалявате ли с количеството храна, което приемате ежедневно?
2. Продължавате ли да се храните, дори след като усещате, че сте сити?
3. Чувствате ли се виновни, след като сте приели определен вид храна - сладкиши или др.?
4. Бихте ли станали посред нощ, за да се нахраните?
5. Криете ли хранителните си навици от приятели, близки и роднини?

7. Тенорексия

Зависимост към придобиване и поддръжка на постоянен слънчев загар. Хората, които са зависими към тена, се наричат тенорексици. Винаги им се струва, че са "бледи" и искат да имат все по-тъмен и по-тъмен загар на кожата си. Защо тази зависимост намира място сред останалите, които се считат за опасни сред тийнейджърите и младежите? Все повече млади хора посещават солариуми или се излагат на прекомерна слънчева светлина, което води след себе си неоспорими вреди за кожата - петна, изгаряния, а в най-лошия случай - рак. Различни изследвания, проведени от медицински лица, сочат, че ултравиолетовите лъчи на солариума провокират производството на ендорфин - хормона на щастието. Той предизвиква чувство на еуфория и намалява усещането за болка.

Известни личности, които страдат от тенорексия: Линдзи Лоън, Дженифър Лопес, Кристина Агилера, Виктория Бекъм.

8. Зависимост към татуировки

През последните две десетилетия се наблюдава безпрецедентен бум при хората, които си правят татуировки, като повечето хора не се задоволяват с една татуировка, а следва втора, трета.

Предвид личния избор, не съществува официална статистика, но се посочва, че средно всеки трети в Европа и САЩ днес има татуировка.

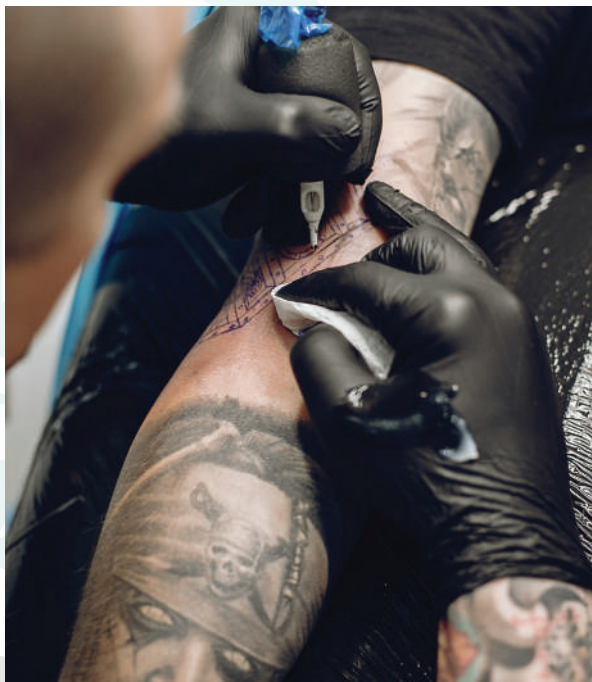
Изследователите в социалните науки посочват, че поколението Y – родените след средата на 80-те години на 20 век - са поколението, при което татуировките са част от културата в глобален план.

Въпросът може да се раздели от гледна точка на посланията; в зависимост от възрастта, на която е взето решение – по-рано или по-късно, като следване на течение или осъзнат и планиран избор, свързан с идентичността.

Интересен момент е и тенденцията към развиване на специфична зависимост и дали изборът спира до една или до повече татуировки във времето, тъй като хората с такава зависимост са напълно погълнати от идеята да декорират тялото си с рисунки, често много различни помежду си по стил, цвят и сюжет.

Интересен факт е, че хората с татуировки повече са склонни към друг вид зависимост, а именно алкохолизъм.

Резултати от 2004 г. показват, че татуировките са по-популярни сред млади хора, личности, прекарвали три или повече дни в затвора, хора с минало в армията и сред такива, които в даден етап от живота си са употребявали наркотици.



Някои психолози смятат, че татуировката може да влияе на своя носител, да го променя, мислейки, че има опасност човек да загуби своето „аз“ и неволно да започне да коригира поведението си под влияние на рисунката и да се държи така, както се очаква от носителя на подобно изображение - например, ако видим тих, спокоен човек, а на тялото му е изобразен кръвожаден, страховит звер, то не бива да се изненадваме, ако в този човек има скрита агресия и жестокост.

Само за три години, от 2003 г. до 2006 г., в САЩ броят на татуираните хора скача стряскащо - от 15% на 25% от хората между 18- и 50-годишна възраст (American Academy of Dermatology). Колкото по-ниска е възрастовата граница, толкова по-голям е процентът татуирани лица – за 2007 се отчита, че 36% от хората между 18 и 29 години са татуирани.

Татуировките нанасят вреди, увеличавайки значително риска от заразяване с хепатит С и други заболявания, но и освен това оказват влияние и върху пазара на труда. Едно изследване от 2012 година показва, че 61% от мениджърите ЧР считат, че татуировките намаляват шанса на кандидатите за добра работа (Pennsylvania's York College).

Зависимостта към татуировките може да стигне до съвсем опасни граници.

Една такава например е татуировката на очната ябълка, която е много прецизна процедура, но и е много рискована, като може да се стигне до необратима загуба на зрението, като боята се инжектира в очната ябълка със спринцовка.

За разлика от други татуировки, които впоследствие могат да се премахнат с лазер, мастилото от окото не може да бъде премахнато.



Превенция на зависимостите чрез здравословен начин на живот и хранене

Превенция на зависимостите чрез спорт

Спортът и здравето са тясно свързани. Положителното въздействие на физическите упражнения върху човешкия организъм е многопосочно. Физическата активност и спортът са силно препоръчителни за хора във всякаква възраст, тъй като подобряват работата на редица системи и органи, повишават жизнения тонус на организма и неговите съпротивителни сили. Освен върху физическото състояние спортните занимания положително повлияват и психологическото състояние на човека, като намаляват тревожността, депресията и стреса, които са част от основните рискови фактори, подтикващи към развитие на различни зависимости. Спортът помага на подрастващите да контролират емоциите си, особено гнева, да подобрят чувството си за отговорност, способността да изразяват себе си, да повишат самочувствието си и да избягват лошите навици.

Развитието на технологиите в съвременния свят и модернизацията на всеки един аспект от живота ни улесняват в транспорта, ежедневните задължения и работа, но за сметка на това повишават рисковете от заседнал начин на живот, чиито отрицателни последици в дългосрочен план са многобройни. Голяма част от професиите в съвременното общество също са свързани с прекарване на много време в седнало положение зад компютър или бюро. Липсата на движение по време на работната седмица, съчетано с прекарване на свободното време пред телевизора или компютъра, допълнително намаляват процента на двигателна активност в ежедневието. Споменатите елементи на настояща и бъдеща модернизация са най-съществените причини



за постоянно развиващата се хиподинамия, за която определено може да се каже, че е новата болест, от която страда човечеството. Хиподинамията е живот без двигателна активност (обездвижване). В условията на хиподинамия здравето на човека, както и наследствените черти на поколенията са сериозно застрашени, поради нарастване

възможността от поява на сърдечно-съдови заболявания (сърдечна недостатъчност, атеросклероза, инфаркт и др.), както и на нервни и ендокринни отклонения от здравната норма. Недостатъчната двигателна активност води до атрофични промени в мускулите и костната тъкан, метаболизмът е нарушен и синтезът на протеини е понижен. Намалената двигателна активност влияе неблагоприятно върху работата на мозъка, възникват главоболие, безсъние, хората стават емоционално небалансирани. Друг признак на физически неактивните хора е повишаването на апетита, което увеличава количеството консумирана храна и нездравословните хранителни продукти. Трайното обездвижване и прекомерното хранене могат бързо да доведат до развитие на затлъстяване, което допринася за появата на нарушен метаболизъм на мазнините и атеросклероза.

Основни причини за обездвижването на младото поколение в съвременния технологичен свят се явяват дигиталните развлечения (видео- и компютърни игри, интернет, социални медии). Както вече знаем, дигиталните развлечения много бързо могат да прераснат в зависимост, която не просто отнема голяма част от свободното време, но и влошава здравния статус на младите хора. Новите технологии постепенно изместват традиционния начин на „жива“ комуникация, а именно – разтоварване на организма на спортната площадка или сред природата.

Значително внимание трябва да се обърне на двигателната активност при ученици и студенти във възрастовата група 19-25 г., тъй като в този период се изгражда стилът на живот, в който спортът задължително трябва да намери своето място под една или друга форма. В тази връзка трябва да отбележим, че при продължително седене на бюро кръвта се застоява в съдовете на долните крайници, което води до изчерпване на кръвоснабдяването на други органи, включително мозъка. В резултат на това психическите процеси, паметта и концентрацията на вниманието се влошават. Освен това неактивните деца и подрастващи имат слаба мускулна система. Поради слабостта на мускулите на гърба и ежедневие в предимно седнало положение на тялото, често развиват нарушения в стойката. Както виждаме, ефектите от намалената двигателна активност могат да

бъдат изразени в нарушение на функциите на много органи и системи на тялото.

Различните видове спорт допринасят не само за физическото, но и за емоционалното развитие на човека. Спортните дейности предизвикват емоции, които е невъзможно да бъдат изпитани, стоейки пред телевизора или компютъра. Освен положителен ефект върху физическото състояние, спортът подпомага общуването и социалните умения и контакти. Физическата активност и упражненията имат значителни положителни ефекти за предотвратяване или облекчаване на психични заболявания, включително депресивни симптоми и свързани с тревожност или стрес заболявания. Спортът може да се развива, ако се вземат предвид личните възможности, социалната ситуация и биологичното и психологическо съзряване. Спортните занимания намаляват нивото на стрес. Субективният стрес е причина за приемане на пристрастяващи вещества и развитие на зависимости. Съвременните проучвания показват, че редовното спортуване предпазва от ежедневни грижи и помага за облекчаване на психологическото напрежение.

Физическите упражнения са полезни за ума, тялото и духа. Занимаването със спорт разбира се изисква време и енергия. Този факт подхранва разбирането на част от обществото, че това би отклонило спортуващите ученици и студенти от работата в училище и университета. Всъщност крайният резултат от спортните занимания има само положително влияние върху постиженията и организираността на младите хора. Спортът изисква запаметяване, повтаряне и учене - набор от умения, които са пряко свързани с работата в клас. Също така определянето и постигането на цели, които един спорт изисква, могат да бъдат пренесени в класната стая на подрастващите. По този начин те се учат на отчетност, отдаденост, лидерство, работа в екип и други умения и морално-волеви качества. Същевременно занимаващите се със спорт имат пълноценна ежедневна програма, в която не се намира място за нездравословни занимания, които да уплътняват свободното време. В това число включваме не само тютюнопушенето, употребата на алкохол и наркотици, които не кореспондират със спорта, а всякакъв вид занимания, които могат да доведат до зависимост.

Спортът е социален феномен и носи на практикуващите го многобройни позитиви, но освен това има своите негативни аспекти.

Тяхното назоваване е важно, тъй като спортът се асоциира преди всичко преди всичко със здраве, но крие своите опасности. Една от тях е хазартната зависимост, която не се изразява само в посещения на казина и игрални зали, а също така залагане на спортни събития. Спортните залагания са не по-малко опасни от всички останали хазартни игри. Хазартът е силно пристрастяващ, а „проблемният“ или „патологичният“ хазарт е психично разстройство. Пристрастяването към хазарта и пристрастяването към наркотици споделят подобни невронни процеси. Никой спорт не е безопасен, а в наши дни можете да залагате на почти всички видове спорт. На пазара се предлагат разнообразни услуги и форми на спортни залози, които обаче много бързо от забавление могат да прераснат в зависимост. Възможностите за поставяне на залог са много лесни и достъпни. С развитието на онлайн залаганията и най-вече на мобилните залози, буквално може да се извършват навсякъде и по всяко време, дори денонощно. Точно затова и процентът на зависимите от хазарта расте. Затова не бива да се подценяват последствията, които биха могли да предизвикат спортните залагания.

Друг аспект, обвързан със спорта, криещ големи рискове и последици, е употребата и пристрастяването към допинг. Допингът е употреба на вещества, чужди за организма, с цел увеличаване по непочтен, изкуствен начин на спортното постижение. Допингът застрашава спорта, тъй като води до постижения, дължащи се на приема на едно или друго вещество, а не само на силната воля, тренираността и спортните качества на състезателите. Затова световните спортни организации са приели списък на забранените вещества известен



като допинг лист. Допингът в спорта е широко разпространен проблем не само сред елитните спортисти, а също така и развлекателните спортове. Андрогенните анаболни стероиди са добре известни със своите положителни ефекти върху мускулна маса и сила. Желанието за постигане на бързи резултати по отношение на нарастването на мускулната маса са сред причините за употребата на подобен вид вещества, особено разпространени при занимаващите се с фитнес. Някои лекарства и химични вещества могат да подобрят аспекти на физическото състояние. Повечето от допинг субстанциите обаче имат сериозни странични ефекти при високи дози и при продължителен прием, което сериозно може да увреди здравословното състояние на човека. Многобройните опасности, произтичащи от употребата на допинг, са отдавна известни. Научно доказано е, че употребата на допингиращи вещества води до увреждането на черния дроб, сърдечно-съдови проблеми, негативно влияние върху психиката и много други. В световен мащаб има и многобройни смъртни случаи вследствие на употребата на допинг. Най-известни примери за допинг скандали, уронили престижа на спорта и разрушили репутациите на известни спортисти, са уличените в употреба на допинг Мария Шарапова, Диего Марадона, Бен Джонсън и много други. Освен общественото порицание, негативното влияние върху здравето е най-сериозният аспект на употребата и пристрастяването към допинга.

Здравословният начин на живот е съвкупност от дозирани и редовни физически упражнения, съчетани с правилно, разнообразно хранене и избягване на различните видове зловредни зависимости. Ключът към здравословното хранене е приемът на точното количество калории за съответната физическа активност. Това означава, че приемът на по-голямото количество калории, под формата на храна и напитки, отколкото са нуждите на тялото, води до напълняване. Това е така, защото енергията, която не използвате, се съхранява в тялото под формата на мазнини. Или с други думи, когато енергоприемът е по-голям от енергоразхода, телесното тегло се повишава. Пристрастяването към определени вредни и висококалорични храни и напитки е често срещано явление в съвременния свят. Нормалният дневен калориен прием се различава, варира в съответствие с пола, възрастта и физическата активност.

Пълноценното хранене осигурява на организма всички необходими хранителни вещества в достатъчни количества и допринася за правилното развитие и поддържане на функциите му. Важно условие за пълноценното хранене е разнообразието на храните, тъй като няма хранителен продукт или група храни, които да съдържат всички необходими хранителни вещества. Здравословното хранене би могло да се определи като балансиран и пълноценен начин на хранене, първата стъпка към който е хранителното разнообразие. По този начин човек успява да набави така необходимите на организма му хранителни вещества. Твърдението, че тайната и ключът към здравето е именно разнообразието в храненето, не е ни най-малко погрешно. За да бъдем здрави, ние се нуждаем от повече от 40 хранителни вещества, които не се образуват от други хранителни вещества в организма, а могат да се получат само от храната. Тези незаменими хранителни вещества включват 9 аминокиселини, които се съдържат в белтъците, някои мастни киселини, съдържащи се главно в растителните мазнини, витамините и минералните вещества. Храните доставят също веществата, източници на енергия за организма - белтъци, въглехидрати и мазнини. Храните, особено тези от растителен произход, са богати източници и на биологично активни съединения, които не са хранителни вещества, но оказват влияние върху здравето на човека. Пречките пред здравословното хранене включват липса на време, ограничена наличност на здравословни храни в училищата и университетите и обща липса на безпокойство относно спазването на препоръките за здравословно хранене.

Не бива да се забравя, че за постигане на така желания телесен баланс, освен хранителните вещества, ключова роля има и достатъчният прием на вода. Водата е жизненоважна за живота и едва ли има някой, който може да го оспори. Тя не е макронутриент, но е не по-малко ценна за здравето, за здравословното хранене и за начина живот. Ето защо трябва да поддържаме тялото си оптимално хидратирано. Приблизително 60% от общото телесно тегло е съставено от вода. Този процент не е константа и може да варира при различните хора спрямо телесния състав, който имат. За нормалното функциониране на тялото е важно да се поддържа

баланс на течностите – приетите такива да са равни на изразходваните. Хранителни пирамиди обрисуват препоръчаното количество храна в дневния хранителен прием. Върха на хранителната пирамида заемат мазнините и сладките продукти, които трябва да се консумират най-малко. Препоръчително е разпределяне на храненията на 5 порции дневно или най-малко 3.

Спортът може да помогне за насърчаване на дългосрочното отслабване и да помогне за избягване на наддаването на тегло. Двигателната активност подобрява метаболизма и може да помогне за увеличаване на активната телесна маса, като същевременно подпомага изгарянето на калории. Спортните занимания с висока интензивност могат да подпомогнат отслабването и регулирането на телесното тегло.

Спортът се разделя на три значително самостоятелни области: спорт за всички, спорт в учебните заведения и спорт за високи постижения. И трите области имат своите позитиви, но на преден план излиза редовната физическа активност, която е особено необходима за хармоничното развитие на тялото, без значение насочеността или вида спорт. Изборът на спорт зависи изцяло от личните предпочитания на всеки човек. Освен това пазарът на спортни услуги е доста обширен, особено що се отнася до спорта за всички и фитнес индустрията. Подходящи за предпочитащите отборни спортове са волейбол, баскетбол, футбол, които са и най-често практикуваните. Варианти за индивидуални занимания със спорт са фитнесът, кросовото бягане, плуването и колоезденето и туризмът.

Социални измерения на зависимостта

1. Кои са ситуациите, в които човек може да изпадне в зависимост според вида на по-горе обсъжданите зависимости?

1.1. Наркотична зависимост

Наркотиците са различни видове, а за огромно съжаление на обществото, в което живеем, те са все по-достъпни. Въпреки че при зависимостите няма важни и маловажни, то в контекста на наркотичната зависимост може да се каже, че много често е път без изход.

Места, на които можем да се сблъскаме с наркотици:

- **Нощни клубове** - Най-често срещаните места, в които се разпространяват наркотиците, са нощните заведения. За съжаление, тях можете да приемете не само по желание. За да намират все повече “клиенти” за своя бизнес, наркотиците често се сипват без ваше знание в чашата, от която пиете. Обикновено в баровете

и нощните клубове е тъмно, хората са разгорещени от еуфорията на забавлението и последното, което правят, е да следят кой има достъп до питието им. Това е опасно по няколко причини - първо, някой може да се възползва физически от вас, ако сте под въздействие на дрогата, и второ да бъдете принудени



да опитате отново. Повторният прием ви гарантира навлизането в дебрите на зависимостта. Наркотиците приповдигат настроението, карат този, който ги е приел, да се чувства силен, смел, красив, безсмъртен. Именно това чувство на съвършено усещане за себе си кара човека да повтори. Обикновено това се случва първоначално само с повод - пореден купон, след това зависимият започва да търси все по-често причина, за да си достави това удоволствие, а накрая приемът на наркотици се превръща в ежедневие, ако зависимият има финансовата възможност да си го позволи. Когато няма такава, започват кражбите, лъжите и съставяне на многобройни планове, които да осигурят достъпа до тях.

- **Училище** - Едно от често срещаните места за разпространение на наркотици е училището. В центъра на вниманието попадат учениците от всички възрастови категории, като най-засегнати са тийнейджърите от прогимназията. Хората, които разпространяват наркотиците, често се присъединяват

в компании на младежи, които търсят варианти да направят живота си “по-весел”. Тази възраст е силно специфична именно с желанието на човек да търси себе си, да открива нещата, които го правят щастлив, нещата, които карат другите да го харесват. Младежите, които разполагат с достатъчно джобни пари и демонстрират високо финансово благополучие в семейството, са най-често срещаната плячка. Тези младежи се привличат от дилърите, които обикновено са на тяхната възраст и могат лесно да се представят за добри приятели със сходни интереси. Когато истинската зависимост настъпи, те се превръщат в лесно манипулирани хора. Започват да изнасят скъпи вещи от дома си, да крадат пари, а когато ги хванат и достъпът до семейните богатства е отказан, лесно биват принудени да извършват различни престъпления, за да получат своевременно дрогата си. Колкото по-рядко им се дава наркотикът, толкова по-зажаждали са за него те, а това силно повишава тяхната готовност за извършване на различни престъпления - влизане с взлом по домовете, кражби на коли или кражби на части от коли и др. Когато наркотиците превърнат младежа в абсолютно неадекватен човек, който не е в състояние да мисли за друго, освен за своята доза, дилърите се отказват от него, тъй като нямат полза.

Наркотичната зависимост е процес, който е много труден, а понякога и невъзможен за преодоляване. Зависимият е готов на всичко, за да получи своята доза, и по този начин се превръща в заплаха за себе си, близките си и обществото, в което живее.

1.2. Тютюнопушене

Тази зависимост има няколко социални предпоставки, както по отношение на започването на цигарите, така и по отношение на здравословното състояние, избора на компания и по-късните последици в живота.

На зависимостта от цигарите почти никой не гледа със сериозно око, тъй като пушачите са често срещани. Цигарите не променят

мисленето, не повлияват решенията ти така, както би повлиял един наркотик, например, но носи своите негативни последици.

1. В социален план в днешно време не е модерно да си пушач. Това обикновено показва твоята зависимост, липса на финансово отговорно мислене и negliжираност към здравословното състояние. В 21 век е много модерно да си здравословен - да спортуваш, да се храниш здравословно, дори някои стигат до крайната форма на веганството. Това се превръща в модна тенденция, а хората, които я следват, често изолират пушачите от себе си.
2. Цигарите вредят сериозно на здравето - повишават кръвното налягане, увреждат сърцето и белите дробове, понижават плодовитостта и репродукцията при младите хора. Ето защо в социален контекст тютюнопушенето нанася щети на младите двойки, които имат желание да имат свои деца. Ако сте започнали да пушите в 9 клас, то щетите, които ще нанесете на организма си до 30-та си година са често пъти непоправими.
3. Пушачите винаги миришат на "пепелник" на своите приятели непушачи. В социален контекст за младите хора това е недопустимо.
4. Финансовата гледна точка също не е маловажна. Ако човек пуши по една кутия цигари на ден, на стойност 5 лв., това означава, че за един месец от 31 дни, той ще похарчи 155 лв. Сумата за една година от 365 дни се равнява на 1825 лв. Няма нужда от друго доказателство, което да се приложи в полза на твърдението, че зависимостта от тютюнопушенето е освен социална и финансово необоснована.



**Тест за експресна диагностика на никотинова зависимост/
Fagerstrom Test for Cigarette Dependence (по Кънчев, 2019)**

1. Колко скоро след като се събудите от сън, посягате към първата цигара?

- а) в рамките на първите 5 мин;
- б) от 6 до 30 мин;
- с) от 31 до 60 мин;
- д) след повече от 60 мин.

2. Трудно ли Ви е да се въздържате от пушене в местата, на които е забранено?

- а) да;
- б) не.

3. От коя поред цигара Ви е най-трудно да се въздържите?

- а) от утринната (веднага след събуждане);
- б) от последната (преди заспиване).

4. Колко цигари пушите дневно?

- а) до 10;
- б) от 10 до 20;

- c) от 21 до 30;
- d) повече от 30.

5.Кога пушите повече – сутрин или през деня?

- a) сутрин;
- b) през деня.

6.Пушите ли когато сте болен и трябва да се придържате към определен режим?

- a) да;
- b) не.

Ключ.

Всеки отговор на всеки въпрос носи определен бал. Баловете се изчисляват по следната схема:

- 1a – 3; 1b – 2; 1c – 1; 1d – 0 бала;
- 2a – 1; 2b – 0 бала;
- 3a – 1; 3b – 0 бала;
- 4a – 0; 4b – 1; 4c – 2; 4d – 3 бала;
- 5a – 1; 5b – 0 бала;
- 6a – 1; 6b – 0 бала;

Максимален бал – 10 бала.

Интерпретация на резултатите.

- **I ниво:** от 0 до 2 бала – много слаба степен на зависимост;
- **II ниво:** от 3 до 4 бала – слаба степен на зависимост;
- **III ниво:** 5 бала – средна степен на зависимост;
- **IV ниво:** от 6 до 7 бала – висока степен на зависимост;
- **V ниво:** от 8 до 10 бала – много висока степен на зависимост;

При резултат до 4 бала се препоръчва да се обърне внимание на психологичните фактори, а над 4 бала е желателно прилагането на медикаментозна терапия.

Според Фагерстром, въпросът за времето за запалване на първата цигара (въпрос № 1) е най-информативен. Времето корелира положително с броя изпушени цигари през деня (въпрос № 4).

- при тези, които съобщават, че се събуждат през нощта с желание да пушат, броят на изпушените цигари през деня е над 25.

- при тези, които съобщават, че запалват веднага след събуждането си сутрин, броят на изпушените цигари през деня е 20-25 (по теста 6-7 бала);

- при тези, които запалват първата си цигара преди закуска – средно 20 (по теста 5 бала);

- при тези, които запалват първата си цигара след закуска – по-малко от 20 (по теста 4-5 бала);

1.3. Алкохолна зависимост

Алкохолът е достъпен и разрешен за употреба от пълнолетни лица, както и лесен за изготвяне в домашни условия, така че рискът от привикване и пристрастяване към ежедневната му употреба е един от тежките проблеми на съвременното общество.

Освен моралните негативи, алкохолиците често са обект

и на нормативни ограничения. Така например, член 5-и от Конвенцията за защита на правата на човека и основните свободи гласи: Всеки има право на свобода и сигурност. Никой не може да бъде лишен от свобода, освен в следните случаи и само в съответствие с процедури, предвидени от закона, а именно



законно лишаване от свобода на лице с цел да се предотврати разпространението на инфекциозни болести, както и на душевно болни лица, алкохолици, наркомани или скитници.

Различни статистически данни сочат, че около 25% от българското население пие по-рядко от един път в месеца и не се напива. Тези,

които злоупотребяват с алкохола са 15%. От Синдром на алкохолната зависимост страдат средно 2,5%, от българите, а 5% са тези, които стават трайно зависими. Съотношението на страдащите от алкохолна зависимост между мъже и жени е приблизително 6:1. Статистиката сочи, че най-много злоупотребяващи има във възрастовия диапазон 25-35 г., а алкохолно болните са на възраст 35-45 г.

Алкохолизмът или алкохолната зависимост в социален контекст е сложен въпрос. Веднъж започнала, алкохолната зависимост остава риск завинаги. Поради тази причина лекари и психолози твърдят, че няма зависим от алкохола човек, който да е успял да се върне към контролирано пиене. Статистиката сочи, че около 35% от лекуваните алкохолици успяват да прекратят приема за повече от 10 години, но въпреки това, дори след този дълъг период на въздържание, ако посегнат отново към него, бързо губят контрол върху приеманите количества и отново се връщат към Синдром на зависимостта.

1.4. Кофеинова зависимост

Американски специалисти са изследвали как влияе кафето на хората. Според техните резултати кофеинът прави някои хора толкова зависими, че те не могат по никакъв начин да намалят приема му, дори да се налага заради здравословното им състояние. Специалистите твърдят, че при опит да се намали кафето такива хора показват сериозни симптоми на зависимост. Това състояние се нарича кофеиново



смущение. Смята се, че негативните последици, които донася кофеинът, не се разпознават като такива, защото кафето е влязло напълно в нашето ежедневие и е прието в обществото като задължителна ободрителна напитка. Симптомите по време на спиране на редовния прием на кофеин са много различни. Ако човек приема по 3-4 чаши кафе на ден, той ще изпита известни проблеми при спирането им.

Може да се получат симптоми като леко главоболие, умора, силно желание за чаша кафе, изпотяване, безпокойство, сънливост и др. Неприятните усещания могат да траят от 2-3 дни до цяла седмица.

1.5. Дигитална зависимост

Как да разберем дали имаме дигитална зависимост?

За да сте сигурни, че имате дигитална зависимост, трябва да използвате в голяма част от времето си дигитални устройства, извън работните ви задължения. Например, ако преди е било достатъчно да влизате във Фейсбук или Инстаграм веднъж дневно, а напоследък се улавяте, че стоите постоянно пред монитора на компютъра или дисплея на телефона, то трябва сериозно да се замислите. Друго доказателство е, ако използвате дигиталните устройства до такава степен, че се улавяте, че не можете да спрете, както и ако веднъж поне сте опитвали да прекратите пристрастяването си, но неуспешно. Получавате симптоми на отнемане. Когато не използвате дигиталната среда, изпитвате физически и емоционални симптоми като депресия, гняв, безсъние, треперене и халюцинации.

Продължавате със зависимостта си, въпреки че знаете, че тя ви вреди. Въпреки очевидните проблеми, свързани с пристрастяването ви, продължавате да поддържате поведението си.

От социална гледна точка зависимостта от дигиталните технологии се отразява на отношенията с околните. Вашето поведение е източник на стрес за вашите взаимоотношения или допринася за спорове или раздори. Много често се случва, че пристрастяването ви засяга не само вас, но и хората около вас. Пример за това поведение е, ако се намирате в голяма компания, която доскоро е била интересна за вас, да получавате забележка за това, че непрестанно ровите в телефона си, вместо да общувате с околните. Вие не смятате, че правите нещо нередно, напротив, дори сте склонни да смятате, че другите умишлено се заяждат с вас. Друг пример е, ако избягвате социални събития поради вашата зависимост. Избягвате предишни приятни дейности, като прекарване на време с приятели и семейство, защото не можете да се занимавате с пристрастяването си по време на определени дейности заедно с определени хора.

Други симптоми са:

- Чувствате, че имате нужда от дигиталните устройства, за да можете да се справите с проблемите си в живота (например, изработване на курсова работа за университета или написание на доклад за училище). Ако не знаете как да действате в живота или да се справяте с трудностите, без устройствата да участват в живота ви;
- Вманиачавате се. Прекарвате все повече време и енергия, фокусирайки се върху използването на дигиталните технологии;
- Отричате. Много често хората, страдащи от зависимост, не знаят - или отказват да признаят - че имат проблем;
- Криете злоупотребата си, дори лъжете за поведението си поради вина и срам.

1.6. Зависимост и пристрастяване към храна

Социалните премеждия при хранителните разстройства са едни от най-жестоките. Тази зависимост трудно се пази в тайна, поради физическите ѝ проявления. Зависимият от храна човек започва сериозно да наддава килограми. Храненето се превръща в дейност номер едно в живота, така както се случва и при другите зависимости. Повишаването на телесното тегло води до ниско самочувствие, липса на грижа за себе си и външния си вид. Зависимите от храна често избягват социалните контакти, за да не се хранят на публични места и за да избягват възможността някой друг да разбере причината за наднорменото им тегло.

1.7. Тенорексия и зависимост от татуиране

Обединяваме тези две зависимости умишлено, тъй като имат сходни физически проявления, които са силно забележими от околните и сходни социални последици, а именно:

- Хората, зависими от татуиране, които превръщат тялото си в художествено платно, не правят никак добро впечатление на публични места;
- Много трудно си намират престижна и високоплатена работа, тъй като външният им вид рядко отговаря на изискванията

на големите корпорации;

- Татуираното тяло често, макар и да е отживелица понякога, се свързва със затворническия и престъпен живот, което в социален аспект също е неприемливо;
- В много професии, като например преподавателската професия, свързана с деца, банковата, свързана със сериозни финансови операции, адвокатската, свързана със защитата на правата на хората, татуировките са крайно неприемливи, тъй като не вдъхват сигурност, доверие и уважение.

Въпросът с тенорексията стои по същия начин. По отношение на отживелиците, които всъщност започват да се превръщат в модерни разбирания напоследък, силно поддържаният тен е в пълна опозиция с демонстрирането на класа и висок стандарт на живот. Защо? Преди години, както сте виждали по филмите, аристократите са се придвижвали с чадъри винаги, когато навън има слънце, за да запазят кожата си порцеланово бяла. Това е било белег на аристократизъм. Обратното на това са били жените стен, тъй като придобитият загар на кожата се е появявал вследствие на изтощителен труд на полето. Ето я и опозицията - порцеланова кожа на аристократ с чадър и силно почерняла от слънцето кожа на работник на полето.



Днес, в 21 век, тенът на кожата демонстрира време за почивка, слънце, плаж, море. Обратното, порцелановата кожа е символ на заседнал начин на живот, нисък жизнен стандарт. Факт е, че нито една крайност не е модерна, нито лицеприятна. Особено когато се

придобива по изкуствен път. Пример за това е Майкъл Джексън, който премина през куп изпитания за да избели кожата си.

Злоупотребата с различни вещества, която води до тежка зависимост, може да има пагубен ефект върху социалния живот на хората. В някои случаи близките приятели могат да окажат безценна подкрепа на хора, които се борят да се справят със зависимостта, но за съжаление, много често се случва обратното - приятелите се отказват от зависимия и той остава сам, в компанията на други хора със същия проблем. По този начин се променят средата, интересите, ценностите и зависимостта се задълбочава. Зависимият губи ориентация за света, в който живее, губи подкрепата на близките си хора, а това се превръща в предпоставка за задълбочаване на проблема.

Отричането на проблема е често срещано явление. Това пречи на зависимите да търсят помощ и подкрепа от професионалисти, тъй като до последно смятат, че могат да контролират влечението си. В тези случаи добрите приятели на зависимия могат да организират намеса. Те могат да се изправят срещу пристрастения си приятел като група, да обсъждат пристрастяващото поведение и да насърчават зависимия да търси клинична помощ.

Запомнете, че срамът няма място в подобна ситуация. Колкото по-бързо потърсите помощ, толкова по-бързо ще получите подкрепа!

„Здравей, Здраве“ - информационен материал, предназначен за деца и младежи до 25 години.

Екип: „Сдружение Азбукари“ и експертите:

Мария Валявичарска, ас. д-р,
Експерт социално-педагогически дейности
СУ „Св. Климент Охридски“
Факултет по науки за образованието и изкуствата

Християна Гутева, д-р
Експерт физическо възпитание
Национална спортна академия „Васил Левски“
Специалност „Спорт за високи постижения –
Кондиционна подготовка“

Антон Кирилов
Експерт социални дейности
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
Специалност - Социални дейности

Издава - „Сдружение Азбукари“
гр. София, ул. Царичина №1
тел: +359882 881908
office@azbukari.org
Facebook: Азбукари

www.mpes.government.bg

www.azbukari.org

www.zdravei-zdrave.com

Всички права запазени. Нито една част от този продукт не може да бъде възпроизвеждана или предавана под никаква форма или начин, електронен или механичен, включително фотокопиране, записване или чрез каквито и да е системи за съхранение на информация, без предварително писмено разрешение на издателя и автора - „Сдружение Азбукари“.

Този информационен материал е създаден в рамките на проект „Здравей, Здраве“, осъществяван с финансовата подкрепа на Министерството на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта за 2020 година. Цялата отговорност за съдържанието на публикацията се носи от „Сдружение Азбукари“ и при никакви обстоятелства не може да се счита, че този информационен материал отразява официалното становище на ММС и НПМД по чл. 10а от Закона за хазарта.

Издава - „Сдружение Азбукари“

гр. София, ул. Царичина №1

тел: +359882 881908

office@azbukari.org

Facebook: Азбукари

www.mpes.government.bg

www.azbukari.org

www.zdravei-zdrave.com

Проект „Здравей, Здраве“ на НПО „Сдружение Азбукари“ е с вх. № 41-00- 168/01.07.2020 г., НПМД-2-Н2-034/2020 и договор: 25-00-83/25.08.2020 г. се финансира от Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта за 2020 г. към Министерството на младежта и спорта.