



# Електронен бюлетин



на

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

БРОЙ № 1

**Да се забавляваме от вкъщи!**



**В този бюлетин ще откриете:**

- **Полезни съвети за Вашето здраве**
- **Какво е пристрастяването (зависимостта)?**
- **Какво /не/знаем за кофеина**
  - **Енергийните напитки**
  - **Смешна викторина**
  - **За Вас родители!**
  - **Кои сме ние?**

*Скъпи ученици,  
в тези дни на изолация, екипа на Превантивно информационен център се  
обръща към Вас с призив да бъдем отговорни и съпричастни!  
Ние сме тук за Вас и Вашите семейства.  
Решихме да създадем нашият първи електронен бюлетин,  
в който ще откриете много игри,  
забавление и полезна информация,  
както за Вас, така и за Вашите родители!  
Пожелаваме Ви да сте много здрави  
и да се забавлявате с  
нашия първи бюлетин!  
Пазете се!*

# Полезни съвети за Вашето здраве

Здравият просяк е по – щастлив от болния крал.

*А. Шопенхауер*

Грижейки се за нашето здраве, ще бъдем щастливи, силни, активни и рядко ще боледуваме. В днешно време да бъдем здрави е все по – актуална, популярна и модерна тема. За да не изоставаме от тази съвременна тенденция и за да бъдем модерни не е никак трудно. Да, вярно е, не става с вълшебна пръчица, но повярвайте, не е никак трудно да бъдем здрави, силни и красиви. Ето няколко полезни съвета:

## **Спортувайте!**

*В сегашната ситуация не е препоръчително да излизате навън, но без проблем можете да правите различни упражнения вкъщи.*

*По този начин ще повишите Вашият тонус и ще подобрите физическото си състояние. Има различни безплатни приложения в интернет пространството, както и многобройни видеоклипове, които може да ползвате.*

## **Консумирайте повече плодове и зеленчуци!**

*Безспорен е фактът, че ежедневната консумация на плодове и зеленчуци има благоприятен ефект върху човешкия организъм.*

*Те притежават свойството да подобряват здравословното състояние и да осигуряват защита от най – различни заболявания. Съдържащи богат асортимент от различни витамини те помагат на Вашето тяло да расте и да бъдете здрави.*

### **Пълноценен сън!**

*Препоръчително е да спите от осем до десет часа. Сънят между 22:00 и 00:00 часа е най – качествен и пълноценен, както и оказва най – благоприятно въздействие върху организма. Така че, опитвайте се да не заспите късно вечер и давайте възможност на вашето тяло да възобнови енергията, от която има нужда, за да сте позитивни и дейни на следващия ден.*

### **Пийте повече вода!**

*Знаете ли, че тялото ни е изградено от около 70 % вода. Всеки ден е необходимо да приемаме достатъчно количество от тази вълшебна течност, за да функционира организма ни правилно. Водата подобрява функцията на сърцето, бъбреците и пикочните пътища, регулира нормалната телесна температура, транспортира хранителните вещества до клетките, поддържа биохимичния баланс в организма и много други. Особено сега, когато приближават топлите месеци, е необходимо да пиете по – големи количества вода, за да предпазите организма си от обезводняване.*

### **Внимавайте със сладкото!**

*Безспорно сладките неща са изключително изкушаващи и вкусни, но трябва да знаем, че съдържат голямо количество захар, която не е никак безобидна. Понякога тя може да се окаже вредна и опасна, а също така е и пристрастяваща. Нейното негативно въздействие върху организма е свързано с покачване на телесните килограми и затлъстяване, нарушение в съня, рязко повишаване на кръвната захар, трайно увреждане на емайла на зъбите и други. Опитайте се да ограничавате приема на сладки храни, чипс, газирани напитки и консумирайте повече полезна храна.*

### **Четете!**

*Четенето на книги е доказано, че е изключително полезно. То намалява стреса и повишава настроението ни. Освен това е полезна гимнастика за ума, защото подобрява паметта и концентрацията, както и развива мисленето.*

*Четенето обогатява нашият речников запас и интелектуалните ни способности. Какво по – хубаво от това да прочетеш една хубава книга и да се потопиш в нейния възшебен свят!*

### **Творете!**

*Уникалната способност да творим, която ние хората притежаваме, е не само вдъхновяваща, но и изключително полезна. Рисуването на някоя картина, изработването на даден творчески продукт извежда негативните емоции от нас и ни зарежда позитивно. Освен това няма нищо по – хубаво от това да повярваме в себе си и да сътворим нещо, което показва нашата индивидуалност. Удовлетворението, което ще изпитаме след като видим нашата творба е несравнимо.*

*Опитайте!*

### ***Усмихвайте се повече!***

***Знаете ли, че усмивката е лекарство? Колкото повече се усмихваме, толкова повече повишаваме имунитета на нашето тяло. Какво по – лесно от това да се забавлявате повече и да се усмихвате по – често. Намерете приятни занимания за себе си, общувайте с позитивни хора, забавлявайте се с приятелите (най-вероятно повечето от вас имат неограничени мобилни минути и мегабайти) и семейството си!  
Дори и в социална изолация, нищо не ни пречи да сме усмихнати и щастливи!***

### ***Не подценявайте опасностите около вас!***

***Голяма част от Вас сигурно бързат да пораснат. Може би ви прави впечатление как някои от „големите“ пушат цигари, употребяват алкохол, има такива, които дори употребяват наркотични вещества. Повярвайте ни, това не само, че е вредно, но е и опасно за вас и Вашето здраве. Много по – яко е, ако изглеждате добре, ухаете приятно и сте здрави.  
А алкохолът, цигарите и наркотиците бързо и неусетно могат да ви отнемат това.***



## Какво е пристрастяването (зависимостта)?

Знаете ли, че пристрастяването е изключително опасно заболяване, което може да превърне всеки един човек от свободна личност в роб. Да, правилно прочетохте, защото тогава той губи двете най – ценни неща в своя живот – здравето и свободата си. Всеки от Вас е виждал, че в магазините се продават цигари и алкохол (вино, бира, спиртни напитки) на лица над 18 години. Това е така, защото те са изключително вредни и опасни, а тяхната употреба води до формирането на зависимост.



### Какво всъщност представлява зависимостта?

Това е непреодолимо желание за употреба на дадени вещества (съдържащи се в алкохола, цигарите, някои лекарствени медикаменти, наркотиците) или фиксиране на вниманието върху определени предмети или дейности (компютърни игри, хазарт, хранене). Ако по някаква причина това непреодолимо желание не може да бъде удовлетворено, човек започва да изпитва неприятни физически, емоционални и психически усещания, които го подтикват постоянно да се стреми към обекта, от който е зависим. Така постепенно човек губи семейството си, приятелите и всичко, което му е носило щастие и любов.

**Знаете ли, че освен споменатото по – горе, до пристрастяване води и употребата на кока – кола и енергийни напитки. Това е така, защото те съдържат в себе си веществото кофеин.**

## **КАКВО /НЕ/ЗНАЕМ ЗА КОФЕИНА?**



*Кофеинът, е вещество, което въздейства върху дейността на нашата нервна система. Родина на дървото кафе е Етиопия, а някъде между XII и XV век то попада в Арабия, откъдето употребата му се разпространява по целия свят.*

*Кофеинът се съдържа в повече от 60 растения, които виреят в Африка и Южна Америка. Според легендите арабите първи започват да го употребяват преди 1000 години като пиене, приготвено от листата на кафееното дърво.*

*Кофеинът, се съдържа в кафето, някои видове чай, Кока-кола и енергийни напитки, какао и шоколад.*

*Колкото повече кофеин се приема от организма, толкова по-силна става нуждата от него с времето. Причината – тялото изгражда толеранс към активната съставка.*

*Толеранс – привикване на организма към приеманото вещество, което ни кара да употребяваме по – голямо количество.*

*Приемът на кофеин води до появата на киселини, развитието на язви, гастрити и др. След употреба на кофеин можем да изпитваме нервност, тревожност и безпокойство. С времето се развива пристрастяване към кофеина, а опита за спонтанно отказване води до прояви на абстиненция – главоболия, умора, раздразнителност.*

*Абстиненция - 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.*

Източник: [www.drugsinfo-bg.org](http://www.drugsinfo-bg.org)



## КАКВО /НЕ/ЗНАЕМ ЗА ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ?



Употребата на енергийни напитки от подрастващото поколение през последните години е достигнало до истински бум! Посягаме много често към тях, защото смятаме, че са безвредни, безалкохолни напитки, които ще ни набавят необходимото количество „енергия“. Но дали наистина е така? Знаем ли какво се съдържа в едно кенче от 250мл. „енергийна“ напитка? Дали наистина е безвредна? Какви са последствията за организма ни?

Системното консумиране на енергийни напитки, може да доведе до сериозни здравословни проблеми. Двете им основни съставки – захарта и кофеинът, осигуряват краткотраен и бърз прилив на сили, но стават причина за цялостно понижени нива на енергията в дългосрочен план.

„Енергийните“ напитки съдържат високо количество кофеин, захар, таурин, карнитин и др. Все вещества, които след прием водят до неблагоприятни действия върху организма като: повишена нервност, тревожност, треперене на ръцете, безсъние, главоболие, сърцебиене, дихателни нарушения, дехидратация, вследствие на загуба на вода и соли от организма.



## Смешни въпроси за смехорина, разбирай – смешна викторина!



Има едно око, един рог, но не е носорог?

Какво трябва да направиш, когато видиш малко зелено човече?

Вали проливен дъжд. Кой няма да си намокри косата?

На какво прилича едната половинка от ябълката?

Кога човек е без глава в стаята?

Когато колата се движи, коя гума не се движи?

Кой град е съставен от три женски дрехи?

Кой български цар носел най-голяма корона?

Защо Наполеон е носел жълти тиранти?

Кой номер обувки носи треньорът на „Левски“?

Какво има най-много в река Мисисипи?

Къде морето е сухо?

Кой град в България бодее?

Кой може да говори на всички езици?

С кой ключ не може да се отключи нищо?

*На другата половина!*

*Резервната!*

*Триполи!*

*Крава, която наднича зад ъгъл!*

*Със сол ключ!*

*Който му става!*

*Да пресечеи!*

*На картата!*

*Трън!*

*Този, който няма коса!*

*Ехото!*

*Този, който е имал най-голяма глава!*

*„И“, разбира се 😊*

*Когато наднича през прозореца!*

*За да не му падат панталоните!*

Свържете въпросите с правилните отговори - използвайте Вашата  
наблюдателност! Забавлявайте се!





## ЗА ВАС РОДИТЕЛИ

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

Детето 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, аз винаги откривам причината в семейната среда.

Детето 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.

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 ни 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.

Можем да дадем единствено това, което имаме. Ако имаме стрес – даваме стрес. Ако имаме спокойствие – даваме спокойствие. Не можем да дадем нещо, което нямаме.

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

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

**В следващият брой очаквайте темата Емоционална интелигентност – умението да разпознаваме и управляваме емоциите си, и как това ни помага в живота!**

Павел Тодоров, психолог





# Кои сме ние?

Деятелността на Общински съвет по наркотични вещества - гр. Ямбол 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.

Превантивно информационният център за борба с наркоманиите е основна фигура в осъществяването на превантивно информационната дейност на областно ниво. Функциите му са насочени към:

- Прилагане на методи за превенция на употреба и злоупотреба с психоактивни вещества и промотиране на здравословен начин на живот.
- Организиране на обучения за учители, психолози/ педагогически съветници, медицински работници в училищата, както и на специалисти, работещи с подрастващи, по проблеми свързани с разпространението, употребата и злоупотребата с наркотични вещества и прилагане на ефективни методи за превенция.
- Разработване, издаване и разпространение на информационни материали за деца и младежи и техните семейства по проблемите на зависимостите.
- Предоставяне на алтернативи за ангажиране на свободното време на деца и подрастващи.
- Провеждане на кампании за ангажиране на вниманието на обществеността по проблема с психоактивните вещества.
- Осъществява консултиране, съветване и оказване на помощ на млади хора, техните близки и родители.