



**ПИЦ ПО ПН  
СОФИЯ**

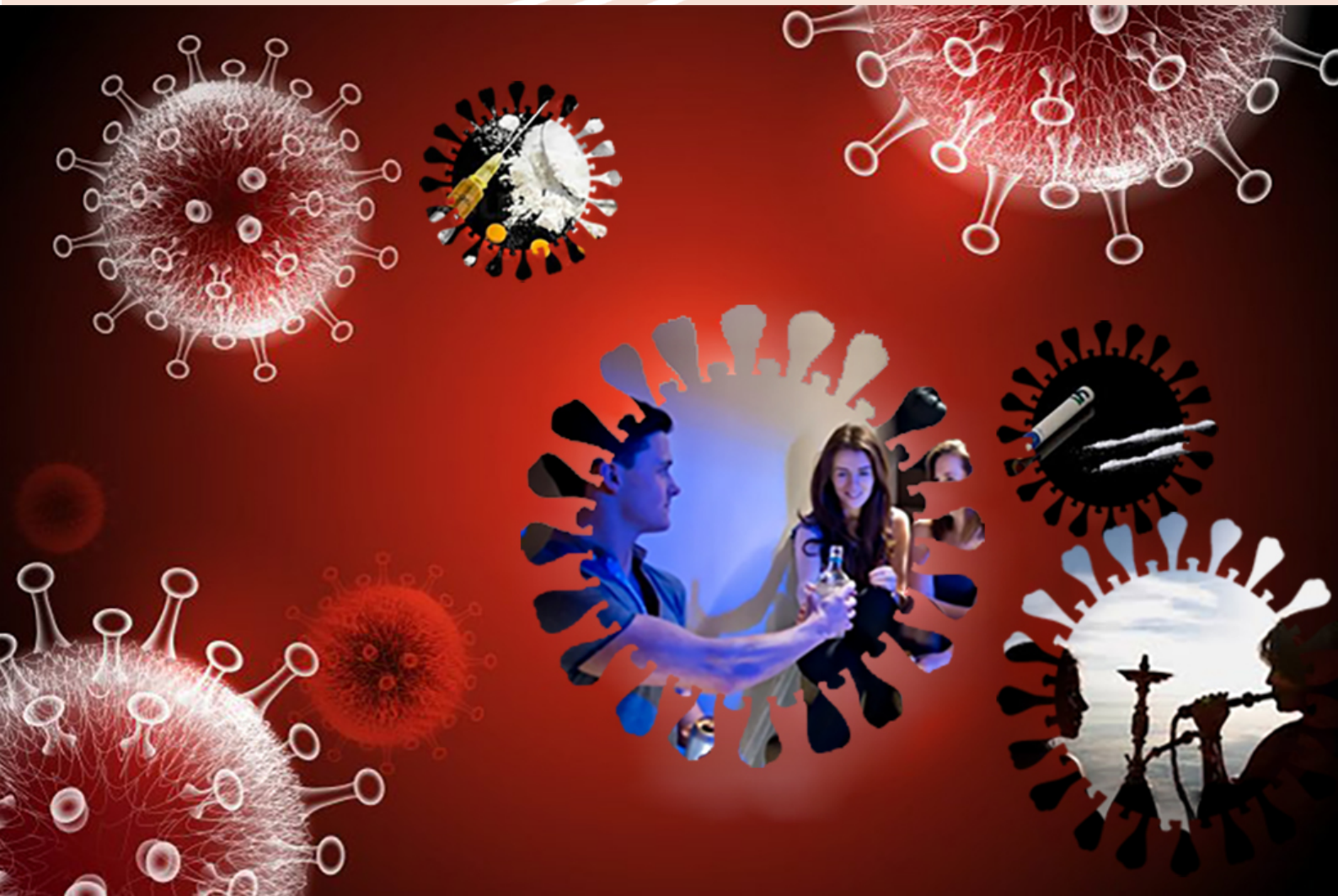
Превантивно Информационен Център по  
Проблемите на Наркоманиите - София

**бюлетин**

ISSN 2367-7430

**ИЗВЪНРЕДНО ИЗДАНИЕ**

Април 2020 **Брой 1 (11)**



# **COVID-19 И УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА**

**КОРОНАВИРУС И НАМАЛЯВАНЕ НА  
ВРЕДИТЕ ОТ УПОТРЕБАТА НА  
ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА - 2 СТР.**

**ПОДГОТВЕНИ ЛИ СА ЗА ИНФЕКЦИЯТА ОТ  
COVID-19 КЛИНИКИТЕ И ОБЩНОСТИТЕ ЗА  
ЗАВИСИМОСТИ? - 6 СТР**

**ЕФЕКТИВНИ ПО ВРЕМЕ НА COVID-19 - 3 СТР.  
КАК РАБОТЯТ? - 5 СТР.**

**КАК СЕ ПРОВЕЖДАТ В ПИЦ ПО ПН - СОФИЯ  
ИНДИВИДУАЛНИТЕ КОНСУЛТАЦИИ ПО  
ВРЕМЕ НА КРИЗАТА? - 8 СТР.**

**7 АПРИЛ Е СВЕТОВЕН ДЕН НА ЗДРАВЕТО. БЛАГОДАРИМ НА ВСИЧКИ  
ЗДРАВНИ РАБОТНИЦИ В БЪЛГАРИЯ ЗА ПРОФЕСИОНАЛИЗМА ИМ!**

## КОРОНАВИРУС И НАМАЛЯВАНЕ НА ВРЕДИТЕ ОТ УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Употребата на психоактивни вещества като например пушенето на джойнт, смъркането на кокаин или инжектирането на хероин може да доведе до увеличаване на риска от заразяване с Covid-19. Все пак основните предпазни мерки могат да намалят този риск. По същество те са комбинация между съществуващите съвети за превенция от заразяване с Covid-19 и вече установените практики за намаляване на вредите при употреба на психоактивни вещества.

### Общо здраве

Подсилете имунната си система:

- хранете се добре
- спете повече
- пийте достатъчно вода
- починете си от честите излизания по заведения
- не прекалявайте с употребата на психоактивни вещества /вкл. предписани медикаменти/
- бъдете умерени
- въздържайте се от силни емоции и спазвайте добра хигиена на отношенията с хората, с които живеете.

Като цяло – помогнете на организма си да се справи с мерките свързани с кризата Covid-19 като водите възможно най-здравословен живот. Погрижете се за приятелите си като избягвайте срещи на живо.

Хората над 65 години и хората с диагностицирани хронични сърдечни, респираторни заболявания, диабет и др. са много по-уязвими към Covid-19 и трябва да се отнесат много се-риозно към тези предпазни мерки. А другите, които са по-малко уязвими от въздействието на вируса, носят отговорност да не спомагат за разпространяването му.

Ако смятате, че може да имате Covid-19 - самоизолирайте се и потърсете медицинска помощ като се свържете с вашия личен лекар, той ще ви даде насоки какво да правите.

### Пушенето и пиенето

Covid-19 може да се разпространява чрез слюнка и твърди повърхности, при бъркане в устата - така че за момента избягвайте да споделяте цигари, джойнт, лули, бонг, вейпове, чаши и бутилки. Това, че алкохолът е дезинфектант за ръцете, не означава, че пиенето му ви предпазва от заразяване.

### Смъркането на дрога

Намаляването на вредите свързани със смъркането на психоактивни вещества често се пренебрегва, но то е по-важно от всякога при Covid-19.

•Измийте ръцете си със сапун или поне използвайте дезинфектант за ръце - всеки път - преди да боравите, пригответе или употребявайте чрез смъркане психоактивни вещества.

•Почистете повърхностите с влажна сапунена кърпа или алкохолна кърпа преди да направите линии от веществото, което употребявате. Това е особено важно за твърди повърхности, които влизат в контакт с ръце/хора - включително екрани на телефона, и

почти навсякъде в клубове, барове, тоалетни и т.н.

•Избягвайте да споделяте инструменти за смъркане (включително лъжици, ключове и т.н.); използвайте своя собствена сламка (различни цветове, за да избегнете объркване) или навита хартия и изхвърлете след употреба. Избягвайте използването на банкноти.

•Общите инструменти за смъркане може да разпространят и други вируси (настинка и грип), инфекции и хепатит С, така че това е разумно намаляване на вредите в дългосрочен план.

•Избягвайте да давате плика или кутийката където съхранявате дрогата и да размазвате прахообразните вещества с пръсти.

•Натрошете веществото на възможно най-фин прах, преди да го смъркате. Така намалява риска от ожулвания на меките тъкани, които могат да увеличат вероятността от заразяване. Също така промиването на носа след смъркане намалява



вероятността от дразнене, което може да причини течаш нос и кихане и така някой да помисли, че имате коронавируса, дори и да нямате!

### Опиоиди и инжекционни наркотици

Хората, които употребяват опиоиди или инжектират наркотици, са изложени на по-голям риск.

• Следвайте установените указания за намаляване на вредите, за да избегнете предаването на вируса, но допълнително внимавайте с общата хигиена и миенето на ръцете, когато приготвяте или употребявате наркотици. Избягвайте споделянето на инструменти за инжектиране.

• Инфекцията с Covid-19 може да компрометира дихателната система, което води до дихателна недостатъчност/криза по-вероятна при предозирване с опиоиди.

• Пушенето на хероин също може да се окаже трудно при дихателни проблеми, свързани с Covid-19 - проучете опциите за заместваща терапия или алтернативни методи за приложение.

• Ако пушите хероин - избягвайте споделянето или повторното използване на фолио.

• Имайте предвид потенциалните въздействия на кризата върху пазарите на наркотици, лекарствените и болничните услуги и лекарствените наличности на аптеките - планирайте вероятни нарушения и потенциален недостиг на лекарства; запасете се с лекарства, хигиенни материали и др.

### Социално дистанциране

Нашият съвет е да се сведе до минимум или да се избягва близък контакт с други хора - особено с тези, които са диагностицирани с Covid-19 или имат симптоми. Това е по принцип невъзможно в повечето социални условия - частни събирания, купони, обществен транспорт и т.н. Определено избягвайте социалните взаимодействия, ако имате някакви симптоми на грип или настинка.

Опитайте да се забавлявате и запълвате

времето си като прочетете книга, медитирате, нарисувате няколко акварела на пусти улици или каквото друго ви хрумне.

### Секс

Коронавирусът със сигурност може да бъде предаден чрез близък контакт и целувки - така че момента е подходящ да ограничите сексуалните си контакти, но ако не ви се получи, винаги практикувайте безопасен секс.



Източник:

<https://transformdrugs.org/coronavirus-and-drug-harm-reduction/>

Превод и редактиране:

Миглена Петкова

Корекции:

Геновева Димитрова



### ЕФЕКТИВНИ ПО ВРЕМЕ НА COVID-19

Несъмнено ни се налага да се приспособим към новите условия на живот. При това незабавно. Да, както винаги кризите идват ненадейно и изискват съвременна промяна, адаптация, нестандартно мислене, креативни решения...

Дори и краткосрочни, за което няма гаранция, актуалните мерки за справяне с коронавируса поставят на изпитание всички, които искат и

трябва да продължат да работят. Всички, които желаят да запазят психичното си здраве. Дори онези, които не са и допусkali, че бизнесът или организацията им може да оцелее без те физически да присъстват на работните си места.

Кризисната обстановката се приема различно от всеки един гражданин. Но едно е сигурно – сега е моментът да се прилагат (не)стандартни подходи за справяне със ситуацията. Рутината ни кара да забавяме темпото, мисленето ни става лениво и еднообразно. Проблемите предизвикват точно обратното – пробуждане на всички сентива, желание за експериментирание и предприемане на находчиви решения.

Предоставя ни се невероятна възможност. Да погледнем на живота под друг ъгъл, така че да открием нови ресурси за реализация на своята дейност. Когато говорим за консултация на клиенти във връзка с употреба, злоупотреба и зависимост към психоактивни вещества, то трябва да уточним, че и преди т.н. извънредно положение психолозите на ПИЦ по ПН – София са провеждали онлайн консултиране. Някои клиенти пътуват в чужбина и това налага провеждането на виртуални срещи.

Други предпочитат телефонните разговори, поради комуникативни задръжки – отчуждение, увеличено лично пространство и др. Въпреки че живеят контакт дава голяма доза невербална информация, терапията онлайн става незаменима пред вероятността от 100% невъзможност от провеждането на конвенционална такава.

Сега предизвикателствата са повече – не само индивидуалните консултации преминават в онлайн срещи, но и всички групи за взаимопомощ, групи за личен опит, обучения с доброволци и др. трябва да продължат да се провеждат, и то ефективно.

Вече могат да се направят и първите изводи относно груповите срещи, които психолозите на Центъра провеждат вече редовно онлайн. Те изискват пълно съсредоточаване на участниците, внимателно изслушване и дисциплина при изчакването на реда за включване. Предварително се поставят темите на срещите, изпращат се

материалите, по които ще се работи, спазват се традиционните изисквания при подготовката за сесията.

Практиката от началото на пандемията показва, че голяма част от младежите, които са били съхранили ремисията си до обявяването на кризата с COVID-19, към настоящия момент се намират в регрес. Поради скука, негативна нагласа и др. те проявяват склонност към депресивни състояния и това налага още по-активна и интензивна работа с тях. Всички групови онлайн срещи се провеждат регулярно, в зависимост от заложения предварително интензитет, и се осъществяват по Skype или Messenger. Резултатът – още по-структурирани срещи и удовлетвореност, че въпреки всичко си успял!

Когато фокусът се измести, тогава се появяват и нови възможности, които всъщност винаги са съществували, но са били невидими за очите ни. Въпреки забраните, ограниченията и социалната „изолация“ Общуване и Взаимопомощ остават ключовите думи за екипа на ПИЦ по ПН - София. Сега повече от всякога това да си



„свързан“ означава наистина много. И буквално, и преносно – да си в мрежата и на разположение на нуждаещите се (социално ангажиран). Ситуацията го изисква – от началото на кризата с COVID-19 се установява повишено внимание от страна на подрастващите към темите: „видове психоактивни вещества (ПАВ)“, „употреба на ПАВ“, „полицейско присъствие, проверки и наличност на ПАВ“ и др. Този интерес налага активна работа от страна на психолозите, както с настоящите, така и с новите клиенти, за да се отговори на техните нужди и изисквания. Всеки ден се търсят и прилагат подходи, за да може да се реагира своевременно на актуалните въпроси и да се осигури професионална превенция, консултиране и информиране.

Вдъхновяващо е, че има ефективна технология, която позволява на екипа да осъществява своята мисия и да оказва положително въздействие върху

публиката и общността дори и по време на пандемия. Да сме позитивни и търсеци означава да се вглеждаме и да отговаряме на обществените потребности. Не спираме да се развиваме, да създаваме, да покоряваме, да помагаме. Смело можем да заявим – продължаваме напред.

Автор: Вилиана-Мария Николова, ПР експерт  
Корекции: Геновева Димитрова



НАЦИОНАЛЕН ФОКУСЕН ЦЕНТЪР ЗА НАРКОТИЦИ И НАРКОМАНИИ  
NATIONAL FOCAL POINT ON DRUGS AND DRUG ADDICTIONS

## КАК РАБОТЯТ?

С решение на Алексис Гусдел, директор на Европейския център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (ЕЦМНН), от 13.03.2020 служителите на организацията преминаха към дистанционна работа. Това решение е взето в резултат на засилващата се пандемия от COVID-19, не само за да се засилят мерките за защита на персонала на ЕЦМНН и техните семейства, но също така и в духа на общата отговорност за изравняване на кривата на инфекцията и да се облекчи натиска върху националните здравни системи. Според Гусдел "...ще можем да се справим с настоящата ситуация само като останем обединени и солидарни."

Това мнение се споделя и от д-р Захари Зарков, ръководител на дирекция "Психично здраве и превенция на зависимостите" в Националния център по общественото здраве и анализи. Той казва още "Надявам се да станем по-мъдри, по-овладени, човечни и смирени в безкрайните си желания, потговорни към себе си и към другите, към земята ни, към общото ни настояще и бъдеще."

В ЕМЦНН са взети редица проактивни мерки за работа в извънредни ситуации, за да се сведе до

минимум риска от инфекция. Те включват отлагане на срещите през март, отмяна на командировки, ограничен достъп до помещенията и поставяне под карантина на служители, които скоро са пътували извън страната. Ограничен брой служители, отговорни за сигурността, поддръжката, информационните и комуникационни технологии, и логистиката продължиха да работят на място.

Националният фокусен център за наркотици и наркомани е в непрекъснат контакт с ЕМЦНН, като изпълнява всички задължения, които има към европейските си партньори.

Във въведената извънредна ситуация, служителите от отделите "Психично здраве", "Зависимости" и "Национален фокусен център" в Националния център по общественото здраве и анализи, продължават да извършват своята дейност, като са на разположение на служебните си телефони и e-mail адреси. Целта е работата да не спира, дори когато е нужно да пазим своето здраве и това на околните. На персонала е препоръчано да спазва правилата за социално дистанциране и хигиена.

Контакти: д-р Захари Зарков,  
тел. 02 8056214, e-mail: z.zarkov@ncpha.government.bg,  
Отдел "Национален фокусен център"  
Александър Панайотов,  
тел. 02 8326137, e-mail: a.panayotov@ncpha.government.bg

Отдел "Зависимости" д-р Цвета Райчева, тел. 02 8056 257, e-mail: tzv.raicheva@ncpha.government.bg  
Кремена Йонева, тел. 0887566408, e-mail: k.ioneva@ncpha.government.bg

Автор: Миглена Петкова  
Превод: Геновева Димитрова  
Източници:

<http://www.emcdda.europa.eu>  
<https://www.zdrave.net>  
<https://ncpha.government.bg>  
<http://www.nfp-drugs.bg>



**Уебсайт на Анонимни алкохолици в София:**  
<http://aa-bg.dir.bg>

## ПОДГОТВЕНИ ЛИ СА ЗА ИНФЕКЦИЯТА ОТ COVID-19 КЛИНИКИТЕ И ОБЩНОСТИТЕ ЗА ЗАВИСИМОСТИ?

Към настоящия момент повечето хора са наясно с новия коронавирус COVID-19 и щетите, които причинява на здравните системи в световен мащаб. Към днешна дата, 06.04. 2020 г., регистрираните заболявания в България са над 540, има и 21 смъртни случая.

Различните социални групи в обществото са изправени пред нови и различни предизвикателства. Около 31 000 българи са проблемно употребяващи наркотични вещества. В зависимост от тежестта на употребата и достъпа до икономическа и социална подкрепа, много хора с разстройства, дължащи се на употребата на психоактивни вещества се въртят в омагьосан кръг, влизайки и излизайки от отделенията за спешна помощ, центровете за лечение на наркомании, приюти за бездомни и места за изтърпяване на наказанията.

„Хората с разстройства, дължащи се на употребата на психоактивни вещества са по-предразположени да живеят на улицата или да попаднат в затвора, отколкото тези сред общото население, и този факт представлява уникално предизвикателство по отношение на предаването на COVID-19“, пише д-р Нора Волков, директор на Националния институт по злоупотреба с наркотици (NIDA), САЩ.

### Лечението на зависимостите се осъществява в различни условия

Лечението при една част от зависимите се осъществява в амбулаторни условия – т.е. те ходят на работа, на училище, приемат лекарства, ако е необходимо, посещават индивидуална или груповата терапия, връщат се у дома. Много други обаче получават лечение в клинични условия - болници, стационарни детокс/рехабилитационни центрове, в програми за лечение с агонисти и агонисти-антагонисти на лица, зависими към опиоиди, и болнични лечебни заведения. Други институции са домакини на събирания на големи групи, като анонимни алкохолици (AA) и анонимни наркомани (АН). Всички тези дейности са свързани с много тясно взаимодействие с болни или скоро преболедали хора - точно обратно на модела за

социално дистанциране, който служителите в общественото здравеопазване препоръчват.

### Специфични съображения при хората с разстройства, дължащи се на употребата на вещества

Близо 70% от зависимите към алкохол и други психоактивни вещества са коморбидни, тоест имат съпътстващо психично или телесно заболяване. Много хора с такива разстройства имат хронични сърдечни, бъбречни и чернодробни заболявания, които са рискови фактори за развитие на инфекция от COVID-19. В зависимост от социално-икономическата ситуация, в която се намират, много хора с пристрастяване не получават достъп до висококачествени здравни грижи, което



означава по-малко ваксинации (грип, пневмония), по-малко лекарства за лечение на остри и хронични проблеми, и нерешени и/или влошаващи се здравословни проблеми.

COVID-19, както повечето хора знаят, атакува белите дробове и причинява респираторни усложнения. Този вирус може сериозно да засегне хората, които пушат тютюн, марихуана или вейп. В допълнение, хората с разстройства, вследствие употребата на опиоиди, и нарушение на употребата на метамфетамини са по-податливи на увреждане на белите дробове, включително дихателна недостатъчност и смърт.

„Вещества като тютюн, канабис и крек кокаин намаляват функцията на белите дробове и увеличават податливостта към респираторни инфекции“, казва д-р Петер Селби от Центъра за зависимости и психично здраве (CAMH) в Торонто. Според него, дори болниците и клиниките да имат

капацитета, пациентите със зависимост са нежелани и стигматизирани, сблъскват се с допълнителни трудности при лечението на COVID-19.

Социалното дистанциране, основната превантивна мярка, препоръчана от СЗО, създава изключителни проблеми за хората със зависимости, които се опитват да постигнат или да поддържат дългосрочно възстановяване. Максимумът в тези общности е, че обратното на пристрастяването не е трезвеност, а ВРЪЗКА.

### Какво трябва да се направи?

1. Преди пристигане - преди да дойдат в клиниката, попитайте пациентите за симптоми (треска, кашлица, задух), контакти и скорошни пътувания; посъветвайте болните пациенти да останат въщи, ако състоянието им позволява това.

2. Предпазни мерки в чакалнята - поставете знаци, които да напомнят на посетителите, че трябва да почистят ръцете си след кихане или кашляне; посъветвайте хората да стоят на разстояние 2 метра един от друг; поставете маски на чакащите и изолирайте болните пациенти в самостоятелни стаи, ако е възможно.

3. Осигурете и разширете достъпа до лекарства. Това е особено важно при програмите за лечение с агонисти и агонисти-антагонисти на лица, зависими към опиоиди, при които хората идват всеки ден, за да получат лекарствата си. Разрешете приема на дози в домашни условия, както правят в Португалия.

4. Преработване на моделите за групова терапия - поведенческите терапии са ключов компонент от плана за лечение и дългосрочното възстановяване на пациентите. В тези общности, обаче, хората често се събират в малки пространства. Специалистите съветват да се премине към повече индивидуални сесии, да се прилагат мерките за социално дистанциране, да се направи необходимото, така че всеки да може да се адаптира към пандемията.

5. Въвеждане на „лечение от разстояние“ - сега е моментът да се използват технологиите. Добре е да се даде възможност за телефонни консултации, с оглед безопасно диагностициране на симптоматични пациенти, така че да им се постави диагноза, и безопасно да им се предложат лекарства за домашно лечение.



ПИЦ по ПН София www.sofiamca.org

6. За уязвимите пациенти да се осигури транспорт до и от различни програми и места за детокс / рехабилитация, защитени жилища.

7. На последно място, но не и по значение, всяко лечебно заведение трябва да извършва стриктна дезинфекция на повърхности като дръжки, бюра, кухненски маси, парапети на стълбища, бутони на асансьора и др. Пациентите и персоналет трябва редовно да мият ръцете си с вода и сапун; дезинфектантите за ръцете трябва да бъдат поставени на достъпни места (стои въпросът дали са подходящи, поради съдържанието на алкохол). Освен това, болният персонал трябва да остане въщи.

Специалистите считат, че икономическите последици от COVID-19 ще бъдат особено остри за хората, които нямат постоянен дом, икономически нестабилни са, и които са зависими от социалните услуги. Хората със зависимости често се сблъскват и с трите предизвикателства едновременно. Те имат нужда да знаят, че има към кого да се обърнат в случай на нужда. Всеки член на персонала - от директора до социалните работници, играе специална роля в грижата за уязвимите пациенти.

Източници:

<http://www.mh.government.bg/>

<http://knowledge.bg/14219-До-70-процента-от-хората-със-зависимости-у-нас-имат-и-друга-психична-болест>

<https://www.forbes.com/sites/lipiroy/2020/03/16/addiction-treatment-facilities-are-they-prepared-for-covid-19>

[\[news.net/opinion/2014/01/29/27109/violeta-bogdanova-okolo-560-000-570-000-grazhdani-ponevednazh-v-zhivota-si-sa-upotrebili-nyakakvo-narkotichno-veshtestvo.html\]\(http://focus-news.net/opinion/2014/01/29/27109/violeta-bogdanova-okolo-560-000-570-000-grazhdani-ponevednazh-v-zhivota-si-sa-upotrebili-nyakakvo-narkotichno-veshtestvo.html\)](http://focus-</a></p></div><div data-bbox=)

Автор: Геновева Димитрова

Редакция и корекции: Миглена Петкова

## КАК СЕ ПРОВЕЖДАТ В ПИЦ ПО ПН - СОФИЯ ИНДИВИДУАЛНИТЕ КОНСУЛТАЦИИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗАТА?

### Консултации с пълнолетни пациенти:

- Консултациите с пълнолетни с вредна употреба или зависимост успешно са насочвани към вайбър и скайп видеоформат.
- Случаите, в които пациентите нямат възможност и/или не желаят да използват интернет са единични и с тях консултативните сесии се провеждат по телефон.
- Терапевтичният процес с пациентите продължава със същия интензитет и честота, както до обявяването на извънредното положение в България.
- Осъществяват се и семейни сесии по вайбър.
- Има регистрирани нови пациенти с употреба на ПАВ.
- При нужда е на разположение лекар, който консултира по телефон, в рамките на онлайн сесиите и на място при спешни случаи.
- При около 15% от пациентите се наблюдава повишена тревожно - депресивна симптоматика по време на кризисния период.

### Контакти и сбирки на Ал-Анон в София

Група "Понеделник и Петък вечер"  
Сбирки: Понеделник и Петък от 18:30 ч. **онлайн**  
Тел: 0876 780 429  
e-mail: [al.anon.sofia@abv.bg](mailto:al.anon.sofia@abv.bg)



# СВОБОДАТА В МЕН

ПИЦ по ПН София [www.sofiamca.org](http://www.sofiamca.org)

### Консултации с деца, юноши и родители:

- Обработват се нови заявки свързани както с употреба и злоупотреба на ПАВ, така и с депресивни състояния и тревожност, породени от коронавируса и кризисната ситуация.
- Най-често консултациите с младежи и родители се осъществява в месинджър и скайп.
- При спешни ситуации се осъществяват консултации в превантивно-информационния център по преценка на дежурния екип.



### Контакти и сбирки на Анонимни наркозависими в София

Тел.: 0884 014886

Понеделник	20:00	Група "Опит, сила и надежда"
Вторник	19:00	Група "Заедно Можем"
Неделя	14:00	Група "Опит, сила и надежда"
Сряда, Петък	19:00	Група "Само за днес"

### За връзка с нас:

Ако имате запитване относно бюлетина моля, свържете се с Миглена Петкова [mpetkova@sofiamca.org](mailto:mpetkova@sofiamca.org)

### Допълнителна информация

За допълнителна информация моля, посетете нашия уебсайт: [www.sofiamca.org](http://www.sofiamca.org)