

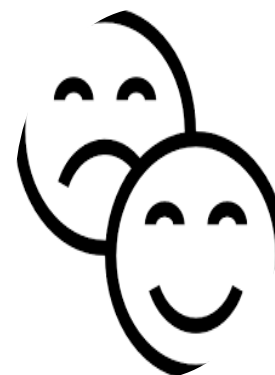
Защо ВЕЙП?

Превенция на вейпинга и употребата на наркотични
вещества

ГАЛЯ ПЕНКОВА

КЛИНИЧЕН ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ

Как да разбирате децата ни по-добре?



Развитие на мозъка на юношите

Развитие на префронталния кортекс :

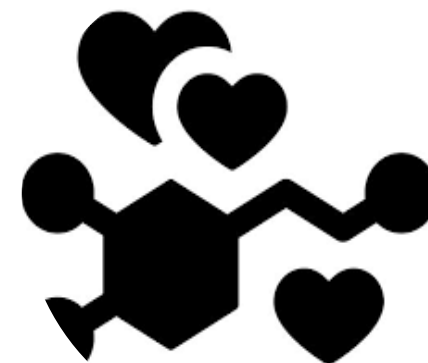
- До юношеството нашите родители са нашия префронтален кортекс;
- Развива се до 25 годишна възраст;
- Докато префронталната им кора още се развива, младежите понякога разчитат на други части от мозъка, с които да разрешават проблемите си и да вземат решения.



ДОПАМИНЪТ

Хормоните и допамина

- ❖ В тази възраст центърът на удоволствието в човешкия мозък е по-активен от всеки друг етап в живота на човека;
- ❖ Допаминът осигурява чувството на удоволствие без оглед на причината – ядене, получаване на пари, похвали, интимност;
- ❖ Центърът на удоволствието кара тийнейджърите да търсят стимули, т.е. забавления, за да добият допамин, а префронталния кортекс не е напълно функционален.



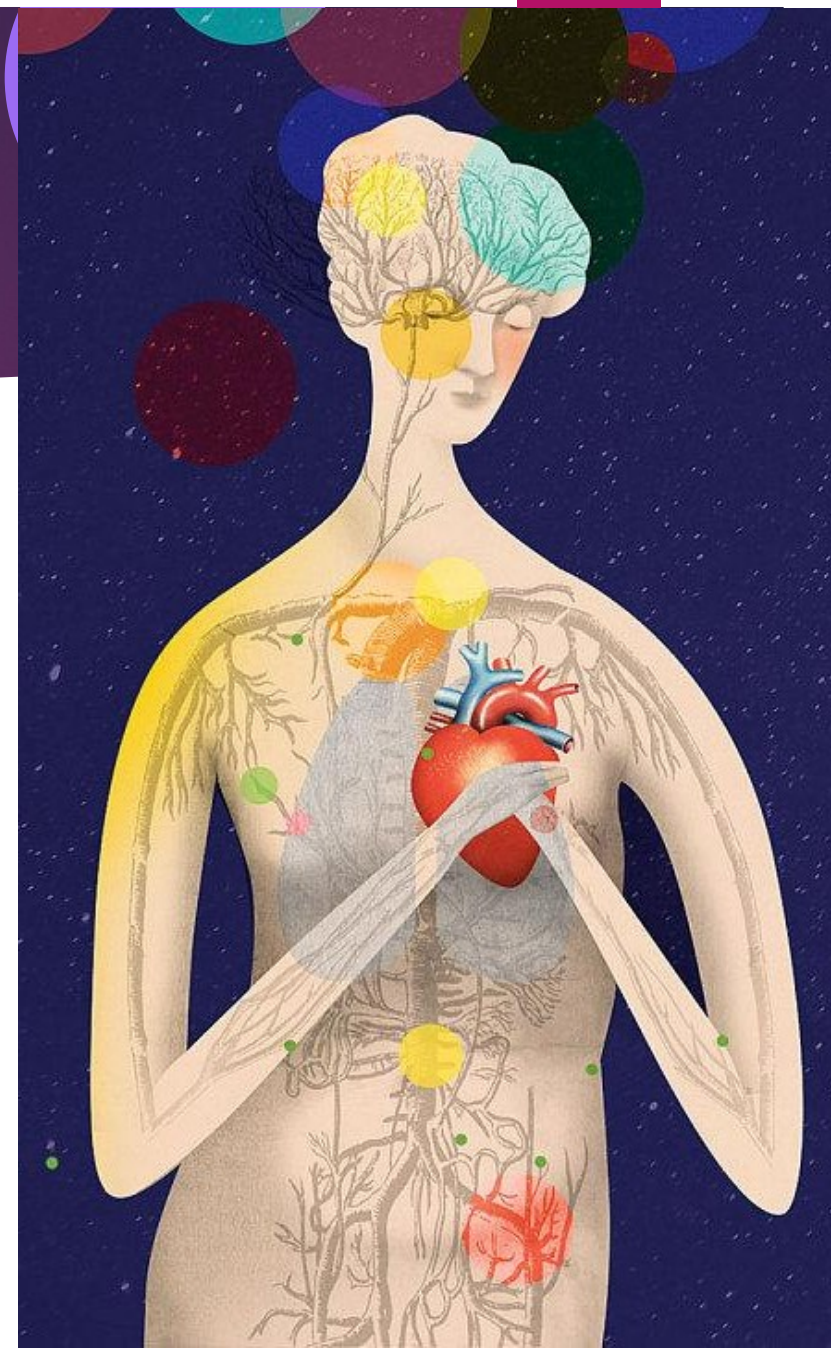
ЕМОЦИИТЕ

- ▶ С пубертета започват важни промени в лимбичната система – интензивни чувства на гняв, страх, агресия (включително и към себе си) и сексуално привличане;
- ▶ Егоцентризъм – не могат да погледнат от гледната точка на възрастен;
- ▶ Тяхното внимание е фокусирано върху самите тях и като се има предвид бурята от хормони и емоции, които бушуват в тях, те просто не могат да се справят и с чувствата на другите.



Психика и тяло

- ▶ Стресът и тревожността могат да засилят желанието за употреба на вещества, които осигуряват моментно облекчение (вейпинг, никотин, алкохол).
- ▶ Емоционалните травми (изоставяне, загуба, насилие) увеличават вероятността за търсене на „изход“ чрез вещества, които временно облекчават болката.
- ▶ Навикът и ритуалите също играят роля – пушенето или вейпингът може да се асоциира с конкретни социални ситуации (пауза, разговор, почивка).



ЗАВИСИМОСТ

- ▶ Зависимостта е начин за справяне с вътрешната болка, която произтича от ранни травми, емоционална празнота или хроничен стрес.
- ▶ Зависимостите са биологичен и поведенчески проблем, но са и симптом на дълбоки емоционални и травматични преживявания.
- ▶ Тя е опит за самолечение и независимо дали става дума за наркотици, алкохол, хазарт, храна или технологии е опит да се запълни вътрешна празнота или да се облекчи емоционална болка.
- ▶ Зависимостта е резултат от взаимодействието между емоциите, мозъчните механизми и телесните реакции.
- ▶ Тялото и умът са неразривно свързани, което означава, че всяко вещество, което се приема, има не само биологично въздействие, но и емоционални и когнитивни последици.



Какво представлява вейпингът?

**Вейпингът е практика на
вдишване на аерозол, генериран
от електронни цигари (ейгари)
или други устройства за
изпаряване.**

- **Батерия** – захранва устройството и загрева течността.
- **Изпарител (атомайзер)** – нагрива течността и я превръща в аерозол.
- **Капсула с течност (е liquid)** – съдържа никотин, пропиленгликол, глицерин, ароматизатори и други химикали.
- **Мундшун** – през него потребителят вдишва



ВЕЙП



Наколко съдържа течността за вейпинг?

Никотин – силно пристрастяващо вещество, което влияе върху развитието на мозъка при младите хора.

Пропиленгликол и глицерин – използват се за създаване на пара, но могат да дразнят белите дробове.

Ароматизатори – някои съдържат диацетил, който е свързан с тежки белодробни заболявания.

Токсични химикали – формалдехид, ацеталдехид и тежки метали (олово, никел, кадмий).

Защо вейпингът е опасен?

Влияние върху мозъка

Никотинът променя невротрансмитерите в мозъка, което води до:

- **Повишен риск от тревожност и депресия.**
- **Нарушения в концентрацията и паметта.**
- **Повишена импулсивност и склонност към рисково поведение.**

Увеличаване на риска от бъдещи зависимости

- **Употребата на вейпове в юношеска възраст увеличава вероятността за преминаване към традиционни цигари и други вещества като канабис. Развива се поведенчески модел на пристрастяване – желанието за краткосрочно удоволствие, което намалява способността за контрол върху импулсите.**

Защо вейпингът е опасен?

Влияние върху мозъка

Влияние върху белите дробове и сърдечно съдовата система

- **Вдишването на токсични химикали може да предизвика хронични белодробни заболявания.**
- **Употребата на вейпове е свързана с възпалителни процеси в белите дробове и по висок риск от респираторни инфекции.**
- **Никотинът повишава сърдечната честота и кръвното налягане, което натоварва сърдечно съдовата система.**

Защо вейпингът е опасен?

Влияние върху мозъка

Психосоциални аспекти на вейпинга

- **Социален натиск** – младите хора често започват да вейпват поради натиск от връстници и желание за принадлежност към дадена група.
- **Влияние на рекламите и социалните медии** – маркетингът на вейпинг продуктите е насочен към младите хора чрез атрактивни дизайни, сладни аромати и реклами с известни личности.
- **Създаване на „безобиден“ имидж** – много младежи вярват, че вейпингът е безвредна алтернатива на тютюнопушенето, без да осъзнават рисковете.

Ранна интервенция

Как да разпознаем ранните признаци на зависимост?

- Повишена раздразнителност и промени в настроението.
- Намалена концентрация и мотивация в училище.
- Скриване на предмети, свързани с вейпинг (например капсули с течност, зарядни устройства).
- Честа употреба на дъвки, ментови бонбони или аромати за маскиране на миризмата.

Как да разговаряме с тийнейджър, който употребява вейп?

Изграждане на доверие – Избягване на обвинителен тон и създаване на среда за открит диалог.



Задаване на отворени въпроси – „Какво знаеш за вейповете?“ вместо „Защо вейпваш?“



Предоставяне на научно обоснована информация – Обяснение на рисковете, без да се използват заплашителни тактики.



Предлагане на алтернативи и подкрепа – Помощ за справяне със социалния натиск и намиране на здравословни начини за справяне със стреса.

Биологични, психологически и социални фактори на зависимостите

Биологични фактори на зависимостите

- ▶ Биологичните механизми, които водят до зависимост, са свързани с мозъчната химия, генетичната предразположеност и въздействието на вещества като никотин, алкохол и наркотици върху нервната система.
- ▶ Роля на допамина в зависимостите
 - Допаминът е невротрансмитер, който регулира удоволствието и мотивацията.
 - Употребата на никотин и други вещества води до изкуствено увеличаване на нивата на допамин, което създава усещане за удоволствие и стимулира повторното поведение.

Биологични, психологически и социални фактори на зависимостите

Генетична предразположеност

- Гените, свързани с допаминовата система, могат да повлияят на това колко силно реагираме на стимулите на награда и удоволствие.
- Семейната история на зависимости увеличава риска от развитие на зависимо поведение.
- Челният дял (префронталната кора) на мозъка, който контролира вземането на решения и импулсния контрол, се развива напълно едва в средата на 20-те години.
- Това прави подрастващите по склонни да вземат рискови решения и по малко способни да предвидят дългосрочните последици от поведението си.

Психологически фактори на зависимостта
зависимостите често са свързани с вътрешни психологически процеси като стрес, тревожност, самочувствие и копинг механизми.

Личностни характеристики и зависимости:

- **Импулсивност** – хората с по слабо развит самоконтрол са по склонни да търсят незабавни удоволствия.
- **Ниско самочувствие** – младите хора с ниско самочувствие могат да използват вейпове или наркотици като начин да се впишат в социална група.
- **Търсене на нови усещания** – някои личности са по склонни да поемат рискове и да търсят нови стимули, което ги прави по уязвими към зависимости.

► Стрес, тревожност и депресия

- Младите хора често използват вещества като начин за справяне със стреса, социалната тревожност или депресивни състояния.
- Никотинът има краткотраен ефект на успокояване, но в дългосрочен план засилва тревожността и създава цикъл на зависимост.
- Психологическите зависимости (например екранна зависимост, социални медии) възникват поради нуждата от бягство от реалността.

Социални фактори на зависимостта е

- ▶ Обкръжението, в което расте и се развива един млад човек, играе съществена роля в изграждането на навици, включително тези, свързани със зависимости.
- ▶ Влияние на връстниците
 - Социалният натиск е един от най-силните фактори за употребата на вейпове и други вещества сред подрастващите.
 - Желанието за принадлежност към дадена група може да надделее над рационалното мислене.
 - Онлайн социалните мрежи допълнително засилват този натиск чрез тенденции, предизвикателства и рекламиране на вредни навици.

Роля на семейството

Децата, израснали в семейства със зависими членове, са с по-висок риск да развият зависимости.

Липсата на емоционална подкрепа и комуникация в семейството може да тласне младите хора към търсене на утеха в никотина или други вещества.

Авторитарният или прекалено либералният стил на родителство също може да повлияе върху склонността към зависимости.

Културни и социално икономически фактори

В общества, в които употребата на никотин и алкохол е социално приемлива, младите хора са по-склонни да възприемат тези вещества като „нормални“.

Финансовите трудности, липсата на перспективи и социалната изолация увеличават вероятността за развитие на зависимости.

- ▶ **Никотинът намалява производството на естествени невротрансмитери, което може да доведе до по ниска мотивация и повишена тревожност.**
- ▶ **Променя невронните връзки, особено в области, свързани с вниманието, ученето и паметта.**
- ▶ **Повишава риска от развитие на други зависимости – доказано е, че употребата на никотин в юношеска възраст увеличава вероятността за употреба на наркотици и алкохол в бъдеще.**

**Как никотинът
и другите
вещества
влият върху
мозъка на
подрастващите**

Незрялост на префронталната кора → по-нисък самоконтрол и по-висока импулсивност.

По-силна реакция на допаминовите стимули, което прави удоволствието от веществото по-интензивно.

Липса на житейски опит → подценяване на рисковете и надценяване на моментното удоволствие.

Социалният натиск и нуждата от приемане във връстническа група играят критична роля.

**Механизми на
пристрастяване
– защо
децата и
младите хора
са по уязвими**

Дългосрочни последци за физическото и психичното здраве

Физически последици

- Хронични белодробни заболявания, бронхит и намалена белодробна функция.
- Повишен риск от сърдечно-съдови заболявания.
- Потенциални репродуктивни проблеми при продължителна употреба.

Психически последици

- Повишен риск от тревожност и депресия.
- Проблеми с паметта и концентрацията.
- Социална изолация, свързана с пристрастяването.

Връзката между психиката, тялото и зависимостите

- ▶ **Зависимостта е резултат от взаимодействието между емоциите, мозъчните механизми и телесните реакции.**
- ▶ **Тялото и умът са неразривно свързани, което означава, че всяко вещество, което се приема, има не само биологично въздействие, но и емоционални и когнитивни последици.**

Социалната среда: Семейство, връстници, медии и рискът от зависимост

Зависимостите не възникват изолирано – социалният контекст е определящ за възприемането на дадено поведение като „нормално“ или „рисково“.

Ролята на семейството

- **Родителски модел** – ако децата виждат родители или близки, които пушат или използват вредни вещества, те възприемат това като приемливо.
- **Липса на емоционална подкрепа** – децата, които не намират разбиране у родителите си, могат да се насочат към вещества като начин да се справят с емоциите.
- **Семейни конфликти и травми** – напрегнатата семейна среда увеличава риска от зависимо поведение като форма на бягство.

Социалната среда: Семейство, връстници, медии и рискът от зависимост

Влиянието на връстниците

- **Груповият натиск е един от най силните фактори за започване на вейпинг или пушене.**
- **Желанието за принадлежност кара много млади хора да възприемат вредни навици, за да бъдат „приети“ в дадена социална група.**
- **Липса на алтернативни социални активности – ако няма позитивни форми на свързване (спорт, изкуство, клубове), рискът от вредни навици се увеличава.**

Социалната среда: Семейство, връстници, медии и рискът от зависимост

Влиянието на медиите и социалните мрежи

- **Маркетингът и рекламите представят вейпинга като „модерен“ и „безопасен“.**
- **Социалните мрежи популяризират образи на „готини“ инфлуенсъри, които използват вейпове и никотинови изделия.**
- **Фалшивата информация (например, че вейпингът е „по-безопасен от цигарите“) създава грешни представи у младите хора.**

Какво се случва с тялото при дългосрочна употреба на вейпове и други вещества Въздействие върху дихателната система

- Вейповете съдържат аерозоли, химикали и тежки метали, които увреждат белите дробове.
- Употребата на вейпинг води до възпаление на дихателните пътища и хронична кашлица.
- Повишен риск от „попкорнови бели дробове“ (Bronchiolitis Obliterans) – заболяване, причинено от диацетил, съдържащ се в ароматизираните вейпинг течности.

Какво се случва с тялото при дългосрочна употреба на вейпове и други вещества

Въздействие върху сърдечно съдовата система

- **Никотинът повишава кръвното налягане и увеличава риска от инсулти и инфаркти.**
- **Продължителната употреба води до втвърдяване на артериите, което увеличава сърдечно съдовите заболявания.**

Въздействие върху нервната система и мозъка

- **При подрастващите мозъкът все още се развива, а никотинът нарушава когнитивните функции (концентрация, памет, учене).**
- **Вейпингът може да предизвика емоционална нестабилност, тревожност и депресия.**
- **Повишен риск от развитие на други зависимости, включително към алкохол и наркотици.**

Наквво се случва с тялото при дългосрочна употреба на вейпове и други вещества

Въздействие върху хормоналния баланс

- Никотинът нарушава производството на хормони като тестостерон и естроген.
- При момчетата довежда до намалена плодовитост, а при момичетата — до нередовен менструален цикъл.

Дългосрочни психологически последици

- Развива се зависимост, при която човек става неспособен да изпитва удоволствие без веществото.
- Възникват разстройства на настроението, включително тревожност и депресия.
- Социална изолация — хората с никотинова зависимост често се чувстват „заробени“ от навика и изпитват вина.

**Защитни
фактори – как
подкрепящата
среда може да
предотврати
зависимостите**

**Травмата не води автоматично до
зависимост – подкрепящата социална среда
може да помогне на човек да развие
здравословни стратегии за справяне.**

Ролята на семейството

- **Стабилните и емоционално достъпни родители са най добрият защитен фактор срещу зависимости.**
- **Откритото общуване и подкрепата дават на децата чувство за сигурност и намаляват нуждата от търсене на утеха във вредни навици.**
- **Родителите трябва да бъдат информирани за зависимостите и да водят честни разговори с децата си.**

**Защитни
фактори – как
подкрепящата
среда може да
предотврати
зависимостите**

Значението на връстниците

- Добрите приятелства помагат за изграждане на самочувствие и намаляват риска от вредни поведения.
- Учениците, включени в позитивни социални дейности (спорт, изкуства, доброволчество) по-рядко развиват зависимости.

Ролята на училището и психолога

- Училищните психолози могат да работят с уязвими деца и да предотвратят зависимостите чрез ранна интервенция.
- Програмите за емоционална интелигентност и управление на стреса учат децата да се справят с негативните емоции без да посягат към вещества.

Методи за работа с млади хора в риск

Работата с млади хора в риск изисква индивидуален подход, адаптирани методи и техники, които да помогнат за намаляване на рисковите поведения и изграждане на по здравословни начини за справяне със стреса.

Превенцията и интервенцията трябва да включват емоционална подкрепа, обучение в умения за самоконтрол и критично мислене, както и изграждане на позитивни модели за подражание.

- Разговори без осъждане и натиск, създаване на доверие.
- Използване на отворени въпроси за насърчаване на самоанализ.
- Разпознаване на индивидуалните фактори за риск (семейна среда, травми, натиск от връстници).

Обучение в емоционална интелигентност

- Разпознаване и управление на емоциите.
- Изграждане на самоувереност и устойчивост срещу натиск.
- Работа върху асертивност и умения за отказ

**Методи за
работа с
млади хора в
риск**

Програми за позитивно поведение

- Стимулиране на участие в спорт, изкуства, доброволчество като алтернативи на рисковото поведение.
- Изграждане на подкрепяща социална среда чрез групови дейности.

Родителско консултиране

- Обучение на родители как да общуват ефективно с децата си.
- Развиване на умения за подкрепящо възпитание.

Методи за
работа с
млади хора в
риск

МОТИВАЦИОННО ИНТЕРВЮИРАНЕ – ТЕХНИКА ЗА РАЗГОВОР,

КОЯТО НАСЪРЧАВА ПРОМЯНА
Метод за водене на диалог, който помага на младите хора сами да осъзнаят необходимостта от промяна и да поемат отговорност за действията си.

- **Емпатия и активно слушане** – Създаване на усещане за разбиране.
- **Използване на амбивалентността** – Помагане на клиента да види противоречията в поведението си.
- **Насърчаване на вътрешната мотивация** – Вместо външен натиск, се акцентира върху личните ценности на младия човек.

Основни техники

- **Отворени въпроси** – „Как мислиш, че вейпингът влияе на живота ти?“
- **Отразяване на емоции** – „Разбирам, че ти харесва социалния аспект, но се тревожиш за здравето си.“
- **Рефлексия върху противоречията** – „Назваш, че искаш да бъдеш спортист, но вейпингът затруднява дишането ти.“

Групови интервенции и ролеви игри нато подходи за работа с тийнейджъри

- ▶ Дава възможност на младите хора да се идентифицират със своите връстници.
- ▶ Насърчава взаимопомощ и подкрепа.
- ▶ Позволява споделяне на личен опит в безопасна среда.

Видове групови интервенции

- ▶ **Образователни групи** – Интерактивни сесии за вредите от вейпинга и зависимостите.
- ▶ **Групи за личностно развитие** – Изграждане на самочувствие и социални умения.
- ▶ **Групи за контрол на емоциите** – Работа върху стрес, тревожност и

Примери за ролеви игри

- **Симулация на натиск от връстници** – Как да кажеш „не“ на предизвикателство за вейпинг.
- **Преговори в конфликтна ситуация** – Как да управляваш напрежението без да прибегваш до вещества.
- **Асертивна комуникация** – Как да изразиш мнение и граници без агресия.

Как да се противодейства на екранната зависимост

Образование и дигитална грамотност

- Разпознаване на манипулативните техники на социалните мрежи.
- Обучение за самоконтрол и балансирано използване.

Установяване на правила за екранно време

- Ограничаване на времето за използване на социални мрежи.
- Насърчаване на “дигитални детокс” дни.

Как да се противодейства на тези механизми?

Развитие на офлайн интереси

- Алтернативни активности като спорт, музика, социални взаимодействия.
- Повече физически игри и социални срещи.

Родителски модел и комуникация

- Родителите също трябва да демонстрират здравословно отношение към технологиите.
- Семейни дискусии за реалността на социалните медии.

Навици здравословни и нездравословни

Ключовата разлика между двата вида навици е, че нездравословните навици често предлагат незабавно удоволствие, но дългосрочни негативни ефекти, докато здравословните навици изискват повече усилия, но водят до устойчиви ползи.

Промяната на навик изисква:

- **Осъзнаване на навика – как, кога и защо го правим.**
- **Създаване на алтернативни поведения – намиране на заместители.**
- **Използване на техники за мотивация и дисциплина.**

Идентифициране на задействащите фактори

- **Записване на ситуациите, които предизвикват вредния навик (напр. стрес → вейпинг).**
- **Анализиране на емоциите и средата, които го поддържат.**

Смяна на рутината с положително поведение

- **Запазване на действащия фактор, но промяна на поведението (например вместо пушене – 5 минути дълбоко дишане).**
- **Използване на “правилото на 2-те минути” – започване с минимално усилие (ако искаме да започнем да спортуваме, започваме с 2 минутна разходка).**

Повишаване на осъзнатостта и самоконтрола

- **Използване на дневник на навиците, за да се следи напредъкът.**
- **Практикуване на “пауза преди действие” – спиране и осмисляне на поведението преди да се извърши.**

Промяна на средата

- Премахване на изкушенията – ако искаме да намалим екранното време, можем да преместим телефона извън спалнята.
- Ограждане със социална подкрепа – намиране на хора с подобни цели.

Използване на техники за мотивация

- Система за награди – при постигане на малки цели си позволяваме награда (но не вредна).
- Визуализация на успеха – представяне на положителните ефекти от промяната.
- Саморазговори и утвърждения – положителни мисли за себе си, вместо самокритика.

Изграждането на навик отнема време – средно между 21 и 66 дни. Важно е постоянството, дори ако има временни неуспехи.