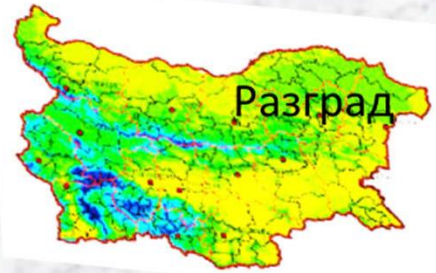
# Община Разград

**Електронен бюлетин на Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационен център към него – гр.Разград**

# ВСИЧКИ И … ЗАЕДНО!

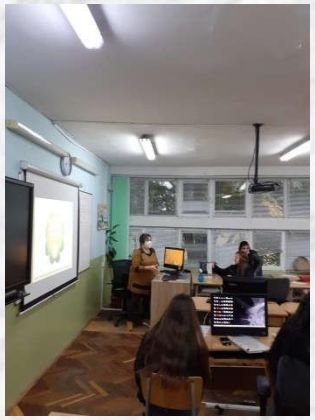
Брой №7
октомври
2021г.



За поредна година Общинския съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационния център към него – гр.Разград отбелязахме **Световния ден на психичното здраве – 10 октомври**. Под мотото, което тази година е **„ПСИХИЧНО-ЗДРАВНА ГРИЖА ЗА ВСИЧКИ, НЕКА Я ПРЕВЪРНЕМ В РЕАЛНОСТ!“**, екипът ни организира превантивна кампания - онлайн презентация, листовки, плакати, които бяха раздадени в общинските училища, за да могат учениците да се запознаят с ресурсите за самопомощ и физическата активност, за създаване на положителни социални контакти, за здравословно хранене. Магнитчета под формата на детелина с мотото на Световния ден и логото на ОбСНВ, раздадохме на педагогическия персонал в училищата, на всички служители, които работят в Община Разград и в Регионална здравна инспекция.

Във връзка с този ден, на 6 октомври ОбСНВ проведе среща с педагогически съветници и психолози от различни училища, като им беше разяснена целта, поради която се отбелязва Световния ден на психичното здраве.

# Участниците в Световния ден на психичното здраве



**„Грижи се за собственото си психично здраве и оказвай подкрепа на другите!“ – нека под това мото да живеем всеки ден. Затова Световния ден на психичното здраве напомня на всеки, че трябва да намери неговия начин за поддържане на собственото си психично здраве и благополучие.**

# Психично - здравна грижа за всички, нека я превърнем в реалност!

## *10 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ*

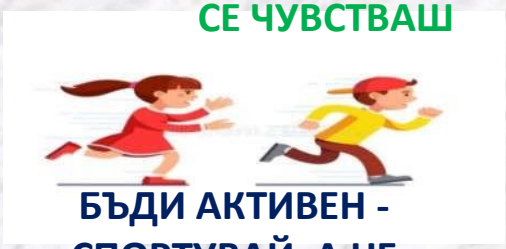
## *„Грижи се за собственото си психично здраве и оказвай подкрепа на другите!“*

***КЛЮЧОВИ ФАКТИ:***

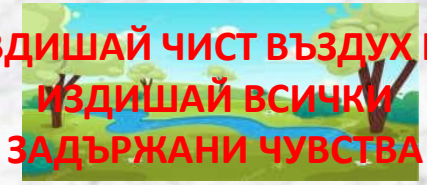
Психичните заболявания съставляват 16 % от заболяванията и нараняванията в световен мащаб при хора на възраст 10-19 години. Половината от всички психични заболявания започват до 14-годишна възраст, но повечето случаи не се диагностицират и не се лекуват. Депресията е една от водещите причини за болести и увреждания сред юношите в световен мащаб. Самоубийството е четвъртата водеща причина за смърт при 15-19-годишните. Последиците, от това да не се обръща внимание на психичните заболявания в юношеството, достигат до зряла възраст. Подрастващите с нарушено психическо и физическо здраве, на по-късен етап от своето развитие имат ограничени възможности за водене на пълноценен живот.

## ШЕСТ НЕЩА, КОИТО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ, ЗА ДА СЕ ПОЧУВСТВАШ ПО-ДОБРЕ

**ВЯРВАЙ, ИМАЙ ДОВЕРИЕ В ЧОВЕКА ДО ТЕБ И МУ КАЖИ КАК СЕ ЧУВСТВАШ**



**БЪДИ АКТИВЕН - СПОРТУВАЙ, А НЕ МЪРЗЕЛУВАЙ**



**ВДИШАЙ ЧИСТ ВЪЗДУХ И ИЗДИШАЙ ВСИЧКИ ЗАДЪРЖАНИ ЧУВСТВА**

**СЛУШАЙ ЛЮБИМАТА СИ МУЗИКА**

**ПРЕВЪРНИ ЗДРАВОСЛОВНОТО ХРАНЕНЕ В НАЧИН НА ЖИВОТ**

**НАСПИ СЕ ДОБРЕ**

ОБЩИНСКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА И ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР - ГРАД РАЗГРАД
ЦПЛР-Ученическо общежитие, стая 112, тел.084/66-13-95; e-mail:pic_rz@abv.bg; wwwpic-razgrad.com

Здравословна страничка.....

# КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ!

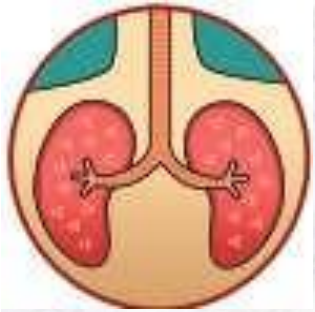
***За означаване на употребата на електронни цигари се използва думата вейпинг.***

**Повечето течности за електронни цигари съдържат никотин, който е силно пристрастяващ.**

Мозъкът на тийнейджър е по-уязвим към никотинова зависимост. Деца и тийнейджъри, които употребяват електронни цигари, е по-вероятно да започнат да пушат тютюневи цигари, а също да започнат употреба и на друг наркотик.

Парата, която вейпърът ( употребяващият) вдишва, съдържа тежки метали като олово, алуминий, хром и др. Те са отровни. Аерозолът получен при вейпинг включва също витамин Е ацетат. През 2019 г. този химикал предизвиква животозастрашаващо белодробно увреждане, което засяга хиляди употребяващи, сред които тийнейджъри и млади хора.

Всъщност един резервоар за електронна цигара от марката JUUL съдържа толкова никотин, колкото цял пакет цигари. Вейпингът доставя никотин до мозъка само за 10 секунди. Излагането на никотин по време на тийнейджърските години може да наруши нормалното мозъчно развитие.



За придаване на вкус на масло на някои течности за електронни цигари се използва диацетил. Вдишването на този химикал причинява „ Пуканки на билия дроб“ – нелечимо белодробно заболяване.

# СПИНИНГ ЗА НАЧИНАЕЩИ - КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ

Карането на колело действително е чудесна тренировка, но нека сме реалисти. Почти на никого не му се кара, когато вали, извива се буря, падне сняг или дори, ако просто е прекалено голяма жега. А в някои случаи не е и безопасно. Тогава да повъртите педали в зала под ритъма на надъхваща музика и мотивиращите напътствия на инструктор, може да е добра алтернатива.

## Ползи

Спининът набира популярност в началото на 90-те, но и до днес си остава актуален и повечето големи фитнеси го предлагат като занимание в група. Той е наистина ефективна кардио и дори силова тренировка. Продължава между 45 и 60 минути, в които с всичка сила въртите педалите на специален велоаргометър, известен като спинър, под ритъма на динамична музика. А защо силова тренировка? Защото освен че подобрявате аеробната си форма, натоварвате значително мускулите на краката и торса.

## Дрехите

Облечете си горнище, което попива влагата, защото доста ще се изпотите. По същата причина е добре да си носите и кърпа. Освен това избягвайте дългите крачоли, за да ви е максимално удобно да въртите педалите. Специалните шорти за каране на колело са отлична опция.

Пийте вода преди, след и по време на тренировката.

## Техниката

Една от основните грешки е да не ангажирате достатъчно мускулите на торса. Особено, когато сте прави, коремните мускули се грижат за баланса ви. Затова не преместваите тежестта си напред върху ръцете. Много е важно да не разтваряте коленете си встрани (което може да се случи и не само заради лоша настройка на спинъра, но и ако се уморите). Това увеличава значително риска от контузия. Дръжте стъпалата равни, а раменете отпуснати, без да изкривявате гърба. И помнете, както и при тренировките с тежести, по-добре да намалите интензивността, но да не нарушавате правилната форма на изпълнение.

# ВПЕЧАТЛЯВАЩАТА ИСТОРИЯ НА "МОЛЕЩИТЕ РЪЦЕ"

*Автопортрет*

През XV век в едно малко селце до Нюрнберг живеело семейство с осемнадесет деца. Да, осемнадесет! За да осигури храна на семейството, бащата, златар по професия, бил принуден да работи по 18 часа на ден.

Въпреки безнадеждното положение на семейството, две от момчетата му имали мечта. И двамата искали да развиват таланта си за рисуване, но знаели, че баща им никога няма да може да си позволи да ги изпрати в Нюрнберг, за да учат изкуство в академията.

След многобройни дискусии, момчетата достигнали до решение. Щели да хвърлят монета. Загубилият ще започне работа в близките мини и с печалбата ще издържа другия, докато той учи в академията. След това, когато другият се изучи, ще се върне и с парите от изкуството ще издържа брат си. В краен случай можело и той да започне в мините, за да удържи на обещанието си.

Албрехт Дюрер спечелил облога и отишъл в Нюрнберг. Брат му заминал за мините и финансирал брат си през следващите четири години. Албрехт бил сензация в академията. Неговите рисунки и гравюри били по-добри дори от тези на някои професори. Дори преди дипломирането си, той започва да припечелва добре от творбите си.

Когато се завърнал на село, семейството му устроило тържествена вечеря, за да го посрещне подобаващо.

След вечерята, Албрехт се изправил, за да вдигне тост за обичания си брат, който се жертва в негово име. Финалните думи от тоста били:

- А сега, братко, е твой ред. Можеш да заминеш в Нюрнберг, за да изпълниш мечтата си. Аз ще се грижа за теб.

*Къща-музей Албрехт Дюрер гр. Нюрнбер /Германия/*

*„Преклонението на влъхвите”*

*"Молещите ръце"*

Всички погледи се насочили към брата на Албрехт в очакване на отговора му. Със сълзи на очи, той повтарял:

- Не... не... не...

Най-накрая се изправил, избърсал сълзите си и внимателно рекъл:

- Не, братко. Не мога да замина за Нюрнберг. Прекалено късно е за мен. Виж какво причиниха четирите години работа в мините на ръцете ми. Костите във всеки пръст са били чупени най-малко веднъж. Напоследък страдам от артрит толкова, че дори не мога да вдигна чашата с вино, за да те поздравя. Какво остава да рисувам и да правя деликатни гравюри. Не, братко... прекалено късно е за мен.

От тогава са изминали повече от 500 години. Шедьоврите на Албрехт Дюрер са окачени във всички най-големи музеи по света. Сигурни сме, че и вие познавате творбите му, дори да не го осъзнавате.

Албрехт Дюрер решава да почете брат си и да му благодари за жертвата, която прави в негово име, рисувайки ръцете му. Той дава на своята рисунка скромното име "Ръце".

Но тя отваря сърцата на хората по цял свят, които я наричат "Молещите ръце".

## Екипът на Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационен център към него:

*Председател на ОбСНВ - Станислава Петрова*
*Секретар на ОбСНВ - Миленка Александрова*
*Главен експерт в ПИЦ - Гергана Йорданова*
*Главен експерт в ПИЦ - Димитър Трифонов*
*Главен експерт в ПИЦ - Милена Недкова*
*Главен експерт в ПИЦ - Доника Василева*

***И нашето послание към вас, мили млади хора:***

**«Музиката е велик обединител, невероятна сила. Нещо, което кара дори хората, имащи най-големите различия, да имат нещо помежду си.» - Сара Десън**

ОБЩИНСКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА И ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР – ГР. РАЗГРАД
ЦПЛР–Ученическо общежитие, стая 112, тел.084/66-13-95; email: pic_rz@abv.bg; www:pic-razgrad.com