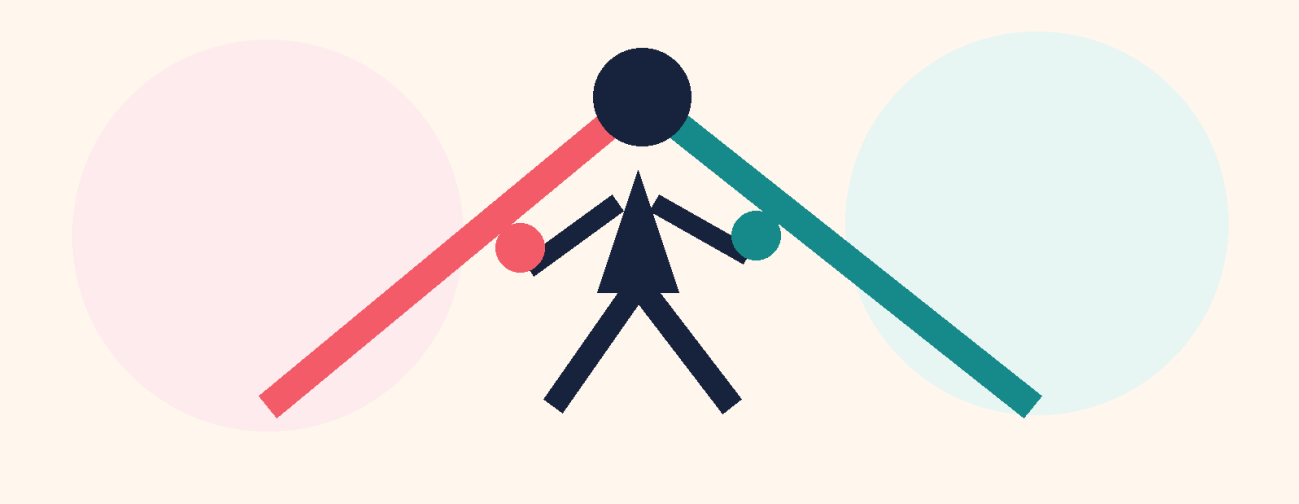
ПРАКТИЧЕСКИ НАРЪЧНИК

ИЗБЕРИ СЕБЕ СИ

Как да кажеш „НЕ“ на психоактивните вещества и как да помогнеш в спешна ситуация



Твоят избор. Твоята безопасност. Твоят живот.

За ученици от 9. до 12. клас

01 ПРЕДИ ДА КАЖЕШ „ДА“



Натискът невинаги звучи като заплаха. Понякога е маскиран като шега, предизвикателство или обещание, че „няма риск“.

- „Само веднъж.“
- „Всички пробват.“
- „Няма какво да ти стане.“
- „Не бъди скучен.“

КАК ДА КАЖЕШ „НЕ“

Не е нужно да споришь, да обясняваш или да убеждаваш другите. Кажи го кратко, ясно и повтори, ако е необходимо.

„Не, благодаря.“ • „Не е за мен.“ • „Не искам.“
„Тръгвам си.“ • „Аз няма да участвам.“

НЕ ДЪЛЖИШ ОБЯСНЕНИЕ ЗА СВОЕТО „НЕ“.

ПРЕДИ ДА ОТГОВОРИШ - ДАЙ СИ 10 СЕКУНДИ

Най-трудните решения често идват бързо: в компания, на парти или когато не искаш да изглеждаш различен. Кратката пауза ти връща контрола. Попитай се: Знам ли какво е това? Знам ли как ще ми подейства? Имам ли човек, на когото мога да се обадя? Искам ли наистина аз това - или просто не искам да ме отхвърлят?

- „Всички го правят“ не е доказателство, че е безопасно.
- „Само веднъж“ пак е решение, което имаш право да откажеш.
- Ако някой се ядосва на твоето „не“, проблемът не е в границата ти.

Пауза. Прецени. Реши. Твоето „не“ е достатъчно.

РАЗПОЗНАЙ МАНИПУЛАЦИЯТА

Натискът може да звучи и като комплимент или обида: „Ти нали си смел?“, „Не бъди дете“, „Няма да кажем на никого“. Това са опити решението да бъде взето вместо теб. Когато чуеш подобна реплика, върни фокуса към себе си: „Не искам“ е решение, а не покана за преговори. Ако ситуацията става неприятна, отдалечи се и потърси човек, на когото имаш доверие.

02 КОГАТО ПРИЯТЕЛИТЕ ТЕ ПРИТИСКАТ

Подготвеният отговор помага да реагираш спокойно, преди ситуацията да те изненада.

СИТУАЦИЯ	ТВОЯТ ОТГОВОР
На парти	„Не, благодаря. Искам да съм добре утре.“ Отдръпни се и остани близо до човек, на когото имаш доверие.
В училище	„Не искам. Спри да ме питаш.“ Ако натискът продължи, потърси учител, психолог или друг възрастен.
В дискотека	Остави напитката, ако е била без надзор. Обади се на приятел/родител и излез на безопасно място.
В автомобил	Не се качвай при водач, който е употребил. Кажи: „Няма да пътувам така.“ Организирай друг транспорт.
В приятелска компания	„Може да правите каквото искате, аз няма да участвам.“ Тръгни си, ако границата ти не се уважава.

Истинският приятел уважава границите ти.

ТЕХНИКА В 3 СТЪПКИ

1. **КАЖИ:** кратко и ясно „Не“.
2. **ПОВТОРИ:** без нови обяснения.
3. **ОТДАЛЕЧИ СЕ:** ако натискът продължава.

АКО НАТИСКЪТ ПРОДЪЛЖИ

Не влизай в спор, който трябва да „спечелиш“. Повтори същото изречение и премини към действие. Колкото повече обясняваш, толкова повече другият може да опитва да оборва причините ти.

- „Казах ти - не искам.“
- „Не ме убеждавай. Решението ми е взето.“
- „Ще си тръгна, ако продължаваш.“

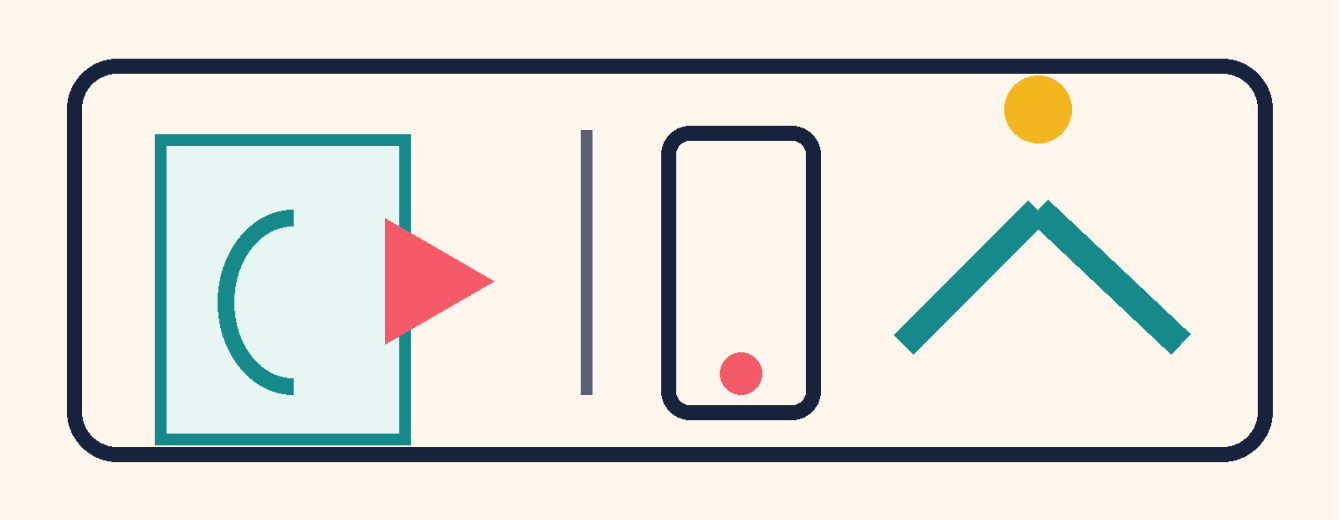
Добър приятел може да е разочарован от избора ти, но не те принуждава да го промениш.

ПЛАН ЗА ИЗХОД: Уговори предварително с близък човек кодова дума или кратко съобщение, което означава „обади ми се“ или „ела да ме вземеш“. Това е практичен начин да напуснеш неприятна ситуация без излишни обяснения.

КРАТКИ ОТГОВОРИ ЗА РЕАЛНИ СИТУАЦИИ

Ако някой каже „Само дръпни веднъж“ - „Не, не искам.“ Ако те подиграват - „Може да мислиш каквото искаш.“ Ако ти предложат нещо, без да знаеш какво е - „Щом не знам какво е, няма да го взема.“ Ако настояват да пазиш тайна - „Няма да участвам в нещо, което трябва да крия.“ Подготвената реплика намалява колебанието в момента.

03 КАК ДА ИЗЛЕЗЕШ ОТ РИСКОВА СИТУАЦИЯ



- Стой с човек, на когото имаш доверие, и предварително уговорете как ще си тръгнете.
- Не приемай неизвестни таблетки, прахове, течности или вейпове.
- Не пий от напитка, която си оставил без надзор.
- Обади се на родител, близък или приятел. Изпрати местоположението си.
- Напусни мястото веднага, ако не се чувстваш в безопасност.
- Не се качвай в автомобил при водач, който е употребил алкохол или друго вещество.

АКО ВЕЧЕ СИ УПОТРЕБИЛ

Кажи на човек, на когото имаш доверие. Не оставай сам. Не приемай още вещества и не смесвай с алкохол. Ако се чувстваш зле или не знаеш какво си приел — звънни на 112.

Страхът от наказание никога не трябва да е причина да не потърсиш помощ.

МИНИ ПЛАН ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Преди парти, концерт или събиране е полезно да знаеш как ще се прибереш, с кого си и на кого можеш да звъннеш. Зареден телефон, споделено местоположение с доверен човек и предварително уговорен транспорт могат да се окажат много по-важни от това „да не развалиш вечерта“.

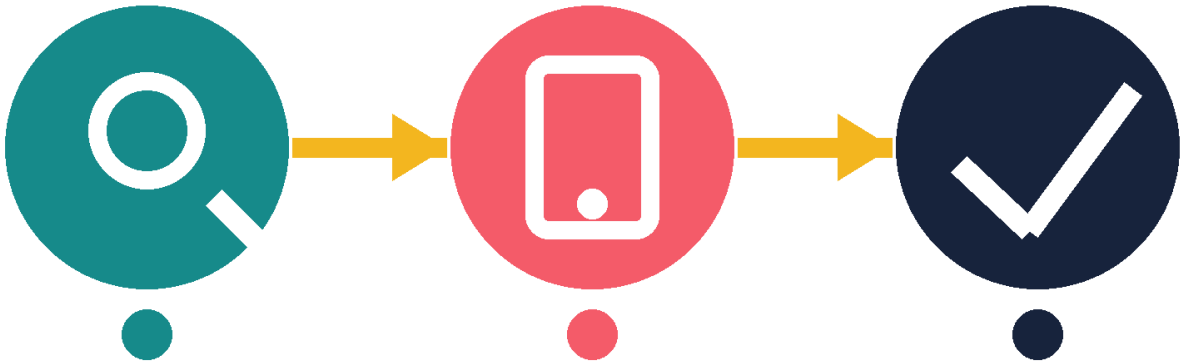
- Не оставяй приятел, който внезапно се чувства зле, сам да „се наспи“.
- Ако не знаеш какво е прието, не гадай и не експериментирай с „домашни“ решения.
- Ако си употребил, кажи какво, приблизително колко и кога - тази информация помага на медицинския екип.

Безопасността е по-важна от това кой какво ще си помисли.

АКО СИ С ПРИЯТЕЛ, КОЙТО Е УПОТРЕБИЛ

Не го оставяй да се прибира сам, ако е силно замаян, объркан или не се чувства добре. Не се опитвай да определяш веществото само по външния вид. При влошаване бъди конкретен пред 112: какво виждаш, кога е започнало и как се променя. Ако има други хора на мястото, възложи конкретни задачи - един звъни, друг посреща екипа, трети остава до човека.

04 КОГА ВЕДНАГА ЗВЪНИМ НА 112



Звънни незабавно при:

- загуба на съзнание или човек, който не може да бъде събуден;
- липса на дишане или силно затруднено/необичайно дишане;
- гърч;
- посиняване на устните или кожата;
- тежко объркване, внезапна агресия или рязко влошаване;
- силна болка в гърдите, прегряване или колапс.

112 е безплатният денонощен номер за спешна помощ. [1]

КАКВО КАЗВАМЕ

Къде сме? • На колко години е човекът? • В съзнание ли е?
Диша ли нормално? • Какво е приел, колко и кога? • Има ли алкохол или други вещества?

Не крий какво е прието, ако го знаеш. Информацията може да е критична за медицинския екип. Не затваряй, докато диспечерът не ти каже.

ДОКАТО ЧАКАШ ЕКИПА

Остани до човека и следи дали състоянието му се променя. Ако сте на трудно за намиране място, изпрати човек да посрещне линейката или дай точен ориентир. Ако диспечерът дава инструкции, изпълнявай ги последователно и кажи веднага, ако човекът спре да реагира или дишането се промени.

- Осигури достъп до мястото - отключи вход, врата или портал, ако е безопасно.
- Събери наличната информация: възраст, известни заболявания, вещества, приблизително количество и час.
- Не прекъсвай разговора с 112, за да търсиш информация, която не знаеш. Кажи ясно: „Не знам“.

При спешност точната информация е по-полезна от догадките.

КОГА НЕ ЧАКАМЕ

Не е нужно да си сигурен, че има предозиране, за да потърсиш спешна помощ. Ако човекът не може да бъде събуден, дишането е странно, има гърч, посинява, колабира или състоянието му бързо се влошава, обади се. По-добре е медицински екип да прецени риска, отколкото важни минути да бъдат изгубени в чакане.

05 ЧОВЕКЪТ НЕ РЕАГИРА — КАКВО ПРАВИМ?

ПРОВЕРИ → ОБАДИ СЕ → ПОМОГНИ

1 **БЕЗОПАСНОСТ:** Провери дали няма опасност за теб — трафик, ток, огън, остри предмети, разсипан химикал.

2 **РЕАКЦИЯ:** Говори силно и внимателно разтърси раменете. Ако няма реакция, извикай помощ.

3 **ДИШАНЕ:** Отвори дихателните пътища и провери дали диша нормално за не повече от 10 секунди. Единичното хриптене не е нормално дишане.

4 **112:** Позвъни, включи високоговорител и следвай инструкциите на диспечера.

5 **CPR:** Ако не диша нормално, започни сърдечен масаж. Ако си обучен, прави 30 притискания и 2 обдишвания; ако не — извършвай непрекъснати притискания според указанията на 112.

6 **AED:** Ако има автоматичен външен дефибрилатор, донесете го и следвайте гласовите му инструкции.

Продължи, докато човекът започне да диша нормално, пристигне екип или диспечерът ти каже да спреш. [2]

Важно: този наръчник не заменя практическо обучение по първа помощ.

ЗА СЪРДЕЧНИЯ МАСАЖ

Ако човекът не реагира и не диша нормално, най-важното е да започнеш помощ бързо и да следваш указанията на 112. Притисканията се правят в центъра на гръдния кош върху твърда повърхност. Ако не си обучен или се притесняваш, диспечерът може да те води стъпка по стъпка.

- Не губи време в търсене на пулс, ако не си обучен да го проверяваш.
- Ако има AED, включи го и следвай гласовите инструкции - устройството анализира ритъма и казва кога е безопасно да се докосва човекът.
- Смени се с друг човек при умора, ако има кой да помогне, без дълго прекъсване.

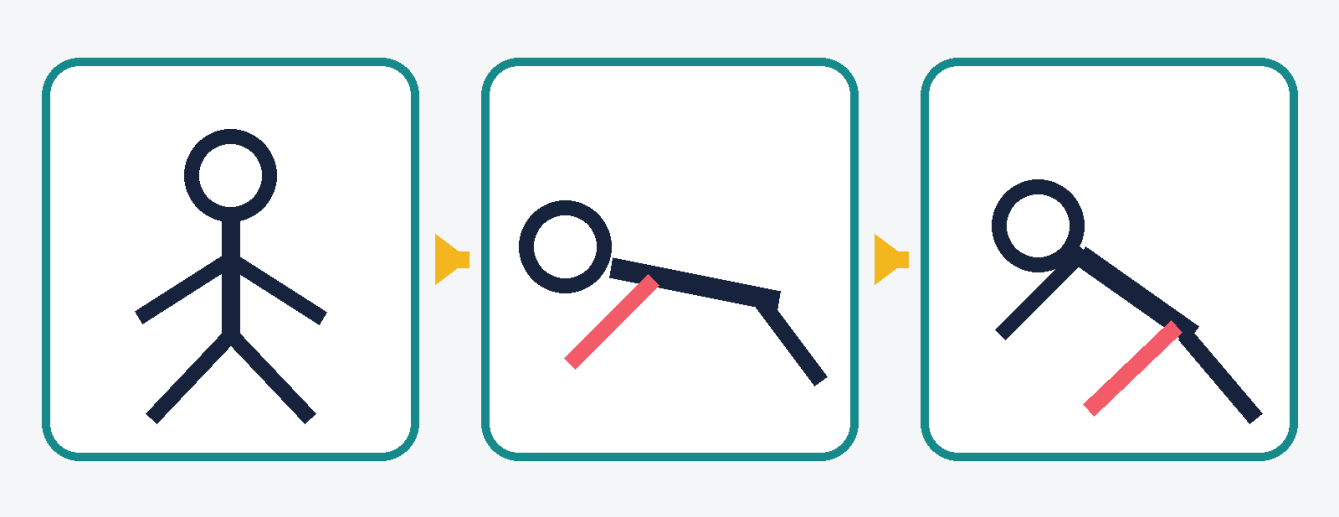
По-добре е да започнеш помощ по указания на 112, отколкото да чакаш от страх да не сбъркаш.

АКО СТЕ ПОВЕЧЕ ХОРА

Организирайте помощта, вместо всички да правят едно и също. Един човек разговаря с 112, един остава до пострадалия и следи дишането, а друг търси AED или посреща линейката. Така няма хаос и важните действия не се пропускат. Ако си сам, включи високоговорителя и следвай инструкциите, без да оставяш човека без наблюдение.

06 В БЕЗСЪЗНАНИЕ Е, НО ДИША НОРМАЛНО

Ако човекът не реагира, но диша нормално, постави го в стабилно странично положение и наблюдавай дишането непрекъснато. [2]



1 **ПОЗИЦИЯ:** Коленичи до човека. Постави близката ръка под прав ъгъл, а другата — с длан към бузата.

2 **ОБЪРНИ:** Свий далечното коляно и внимателно обърни човека към себе си на една страна.

3 **ДИХАТЕЛЕН ПЪТ:** Наклони главата леко назад, насочи устата надолу и проверявай дишането.

4 **НАБЛЮДАВАЙ:** Остани до него до идването на помощ. Ако спре да диша нормално, обърни го по гръб и започни CPR.

При съмнение за тежка травма не мести човека излишно — следвай инструкциите на 112.

КАКВО НАБЛЮДАВАМЕ

Стабилното странично положение не означава, че опасността е минала. Проверявай дали човекът продължава да диша нормално и дали реагира. При повръщане дръж устата насочена надолу, за да може съдържимото да изтича свободно. Не го оставяй сам дори ако изглежда, че „просто спи“.

- Пази човека от студ или прекомерна топлина, докато чакате помощ.
- Не му давай храна, вода, лекарства или други вещества, докато е замаян или с нарушено съзнание.
- Ако дишането стане ненормално или спре - обърни по гръб и следвай инструкциите за CPR.

Безсъзнание + нормално дишане = странично положение + постоянно наблюдение + 112.

ЗАЩО СТРАНИЧНОТО ПОЛОЖЕНИЕ ПОМАГА

Когато човек е в безсъзнание, но диша, мускулите са отпуснати и има риск дихателният път да се затрудни или да се задави при повръщане. Страничното положение помага устата да остане насочена надолу и позволява по-лесно наблюдение на дишането. То не лекува причината - затова наблюдението и повикването на помощ остават важни.

07 КАКВО НЕ ПРАВИМ



- НЕ го оставяй сам.
- НЕ го карай да ходи, за да „му мине“.
- НЕ предизвиквай повръщане.
- НЕ давай храна или напитки без медицинско указание.
- НЕ разчитай на кафе, студен душ или „чист въздух“ вместо медицинска помощ.
- НЕ крий от 112 какво може да е приел.

При съмнение за отравяне предизвикването на повръщане може да доведе до задавяне; храна и напитки не се дават без указание. [3]

ПРИ ГЪРЧ

Пази главата с нещо меко и отстрани опасните предмети. Засечи времето. Не удържай човека насила и не поставяй нищо в устата му. След края провери дишането. При съмнение за употреба на вещество — 112.

Звънни на 112 и при гърч над 5 минути, повторен гърч, травма, затруднено дишане или ако това е първият известен гърч.

МИТОВЕ, КОИТО МОГАТ ДА ЗАБАВЯТ ПОМОЩТА

Кафето, студеният душ, разходката навън или опитът човекът да бъде „разтърсен“ не премахват действието на неизвестно вещество. Те могат само да отложат момента, в който се търси медицинска помощ. При силно объркване, сънливост, колапс, гърч или затруднено дишане не чакай ефектът да „отмине“.

- Не поставяй нищо в устата по време на гърч.
- Не удържай крайниците насила.
- След края на гърча провери дишането и остани до човека.

Не лекувай неизвестно отравяне с догадки. При тревожни симптоми - 112.

НЕ ПРЕВРЪЩАЙ СИТУАЦИЯТА В „ИЗПИТАНИЕ“

Опити като „нека да проходи“, „нека да се съвземе с душ“ или „дай му нещо сладко“ могат да създадат фалшиво усещане, че нещата са под контрол. Важни са съзнанието, дишането и общото състояние. Ако човекът е объркан или нестабилен, не го карай да стои прав и не го оставяй да се движи сам.

08 ОПИОИДНО ПРЕДОЗИРАНЕ

Хероин, фентанил и други опиоиди могат да потиснат дишането и да причинят смърт. Особено тревожна е комбинацията от:



СИЛНО СВИТИ ЗЕНИЦИ • БЕЗСЪЗНАНИЕ • ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ

Може да има бавно, плитко, хриптящо или спиращо дишане, отпуснато тяло и посиняване. Не чакай всички признаци да се появят — обади се на 112. [4]

НАЛОКСОН

Налоксонът може временно да обърне действието на опиоидно предозиране, ако се приложи навреме. Ако е наличен и си обучен, използвай го според указанията на продукта, но винаги звънни на 112 и следи дишането. Действието му може да е по-кратко от това на опиоида. [4]

НАЛОКСОНЪТ НЕ ЗАМЕНЯ СПЕШНАТА ПОМОЩ.

СЛЕД НАЛОКСОН

Дори когато човекът се събуди или започне да диша по-добре след налоксон, спешната помощ остава необходима. Ефектът на налоксона може да отслабне преди ефекта на опиоида и състоянието отново да се влоши. Не оставяй човека сам и продължи да наблюдаваш дишането до пристигането на медицински екип.

- Ако няма нормално дишане, следвай указанията на 112 за CPR.
- Не позволявай човекът да приема още вещества „за да се оправи“.
- Кажи на екипа дали и кога е приложен налоксон, ако знаеш.

Събуждането след налоксон не отменя повикването на 112.

ЗАЩО НЕ ЧАКАМЕ ВСИЧКИ ПРИЗНАЦИ

При спешно състояние симптомите невинаги се появяват едновременно. Липсата на един признак не означава, че риск няма. Ако човекът е необичайно сънлив, не реагира нормално или дишането е бавно, плитко или прекъсва, приеми ситуацията сериозно. Ако не си сигурен какво се случва, обади се на 112 и опиши точно това, което виждаш.

09 ПАНИКА, ХАЛЮЦИНАЦИИ И ТЕЖКО ОБЪРКВАНЕ

Човекът може да е уплашен, дезориентиран или да възприема неща, които ти не виждаш. Целта е да намалиш риска, а не да го убеждаваш, че „няма нищо“.

- Говори бавно, спокойно и с кратки изречения.
- Не спори с преживяването му и не го подигравай.
- Остави пространство; не го заобикаляйте много хора.
- Отстрани опасни предмети и намали шум, светлина и напрежение.
- Не го оставяй сам. Не го задържай насила, освен ако няма непосредствен риск от нараняване.
- При агресия, тежко объркване, загуба на съзнание, гърч, болка в гърдите, прегряване или затруднено дишане — 112.

„Тук съм. На безопасно място си. Помощта идва.“

НЕ ЗНАЕШ КАКВО Е ВЗЕЛ?

Не предполагай. Не чакай да „му мине“. Обади се на 112. Ако има опаковка, таблетка, контейнер, електронна цигара или друго, което може да помогне за установяване на веществото, запази го безопасно и го покажи на медицинския екип. Не го опитвай и не го докосвай с голи ръце.

КАК ДА ГОВОРИШ, КОГАТО ЧОВЕКЪТ Е УПЛАШЕН

Използвай кратки и конкретни изречения. Не задавай много въпроси наведнъж. Кажи кой си, къде се намирате и какво ще се случи следващо. Ако човекът е силно подозрителен или дезориентиран, не го докосвай изненадващо и не се опитвай да „доказваш“, че преживяното от него не е реално.

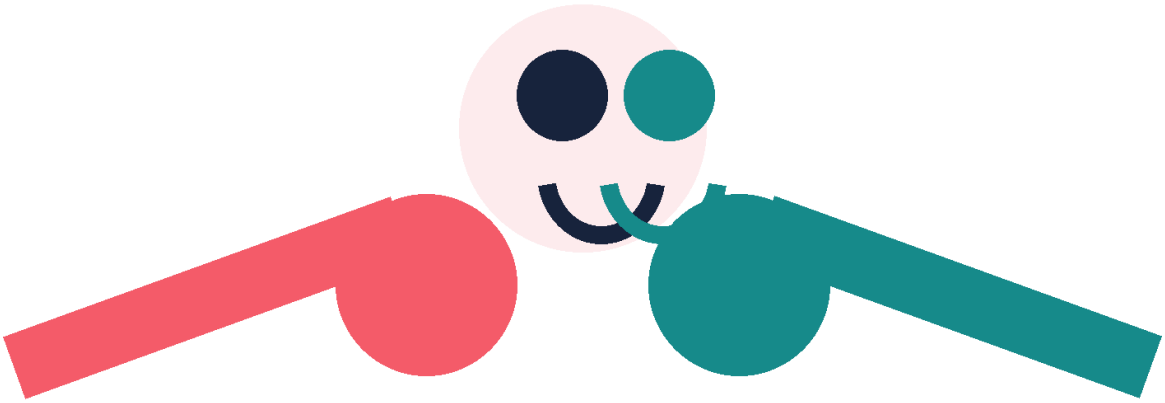
- „Аз съм тук с теб.“
- „Няма да те оставя сам.“
- „Ще повикаме помощ.“
- „Нека седнем на по-тихо място, ако е безопасно.“

Целта е спокойствие и безопасност - не спор и не разпит.

КАКВО ДА НЕ КАЗВАШ

Избягвай реплики като „Стегни се“, „Това е само в главата ти“ или „Спри да се излагаш“. Те могат да засилят страха и напрежението. По-полезно е: „Виждам, че ти е трудно“, „Ще остана тук“, „Нека намалим шума“ и „Ще потърсим помощ“. Спокойният тон и предвидимите действия често намаляват риска от паника.

10 КАК ДА ПОМОГНЕШ НА ПРИЯТЕЛ



Започни разговор, когато и двамата сте спокойни. Говори за това, което забелязваш, а не поставяй етикети.

НЕ: „Ти си наркоман.“

ПО-ДОБРЕ: „Забелязвам, че не си добре.“ • „Притеснявам се за теб.“ • „Нека потърсим помощ.“

1 **ИЗСЛУШАЙ:** без лекция и без „Нали ти казах“.

2 **ПОПИТАЙ:** „Какво ти е най-трудно в момента?“

3 **СВЪРЖИ:** с родител, училищен психолог, личен лекар или специалист по зависимости.

4 **НЕ НОСИ САМ:** ако има риск за живота, насилие или самонараняване, кажи на възрастен и потърси спешна помощ.

Да поискаш помощ не е слабост. Това е действие.

За дете или възрастен, загрижен за дете: 116 111 — безплатно, анонимно и денонощно. [5]

КОГА Е ВРЕМЕ ДА КАЖЕШ НА ВЪЗРАСТЕН

Поверителността между приятели е важна, но не е по-важна от живота. Ако приятел губи съзнание, говори за самонараняване, става опасен за себе си или другите, употребява все по-често или не може да спре въпреки последиците, не оставай единственият човек, който знае. Потърси възрастен, на когото имаш доверие, или професионална помощ.

- Описвай конкретно какво си видял или чул, без диагнози и етикети.
- Предложи да отидете заедно при училищен психолог, родител, лекар или друг специалист.
- Не обещавай „няма да кажа на никого“, ако има риск за живота или безопасността.

Да пазиш приятел не означава да пазиш опасна тайна.

ПОДКРЕПА, А НЕ КОНТРОЛ

Не можеш да вземеш всички решения вместо другия, но можеш да направиш следващата безопасна стъпка по-лесна. Предложи конкретно: „Да се обадим заедно“, „Ще дойда с теб“, „Мога да остана, докато говориш с възрастен“. Ако получиш отказ, но има непосредствен риск, потърси помощ въпреки това. Безопасността има приоритет пред обещанието за тайна.

ЕДНО „НЕ“
МОЖЕ ДА ПРОМЕНИ МНОГО.

Не на натиска.
Не на „само веднъж“.
Не на риска.

ДА на себе си.

Ако някой е в непосредствена опасност: 112

ЗАПОМНИ 5 НЕЩА

1 Имаш право да кажеш „не“ без обяснение.

2 Не оставяй човек в тежко състояние сам.

3 При безсъзнание, ненормално дишане, гърч, посиняване или рязко влошаване - 112.

4 Не предизвиквай повръщане и не разчитай на кафе, душ или „разходка“.

5 Ако приятел е в риск, потърси възрастен или специалист - не носи ситуацията сам.

Този наръчник е създаден като практична ориентация за ученици. Той не поставя диагнози и не заменя медицинска помощ, обучение по първа помощ или професионална консултация.

КЪДЕ МОЖЕШ ДА ПОТЪРСИШ ПОДКРЕПА

Родител или друг доверен възрастен • училищен психолог • личен лекар • специалист по зависимости • при непосредствен риск - 112 • Национална телефонна линия за деца 116 111.

ИЗТОЧНИЦИ И ПРОВЕРКА НА МЕДИЦИНСКАТА ИНФОРМАЦИЯ

[1] Европейска комисия — единен европейски спешен номер 112; ДАЗД — национални линии за помощ.

[2] European Resuscitation Council, Guidelines 2025 — Basic Life Support / Layperson guidance.

[3] NHS, “Poisoning” — без предизвикване на повръщане и без храна/напитки без указание.

[4] World Health Organization, “Opioid overdose” — признаци, риск за дишането и налоксон.

[5] Държавна агенция за закрила на детето — Национална телефонна линия 116 111.

Онлайн източници: erc.edu • who.int • nhs.uk • europa.eu • sacp.government.bg

Информацията е образователна и не заменя обучение по първа помощ, медицинска оценка или указанията на 112. Актуалност на източниците: септември 2026 г.