

КАК ДА ГОВОРИМ С МЛАДИТЕ ХОРА ЗА НАРКОТИЦИ

Уважителен
и приобщаващ
език?

Как да комуникираме
с медиите?

Младежки
работници?

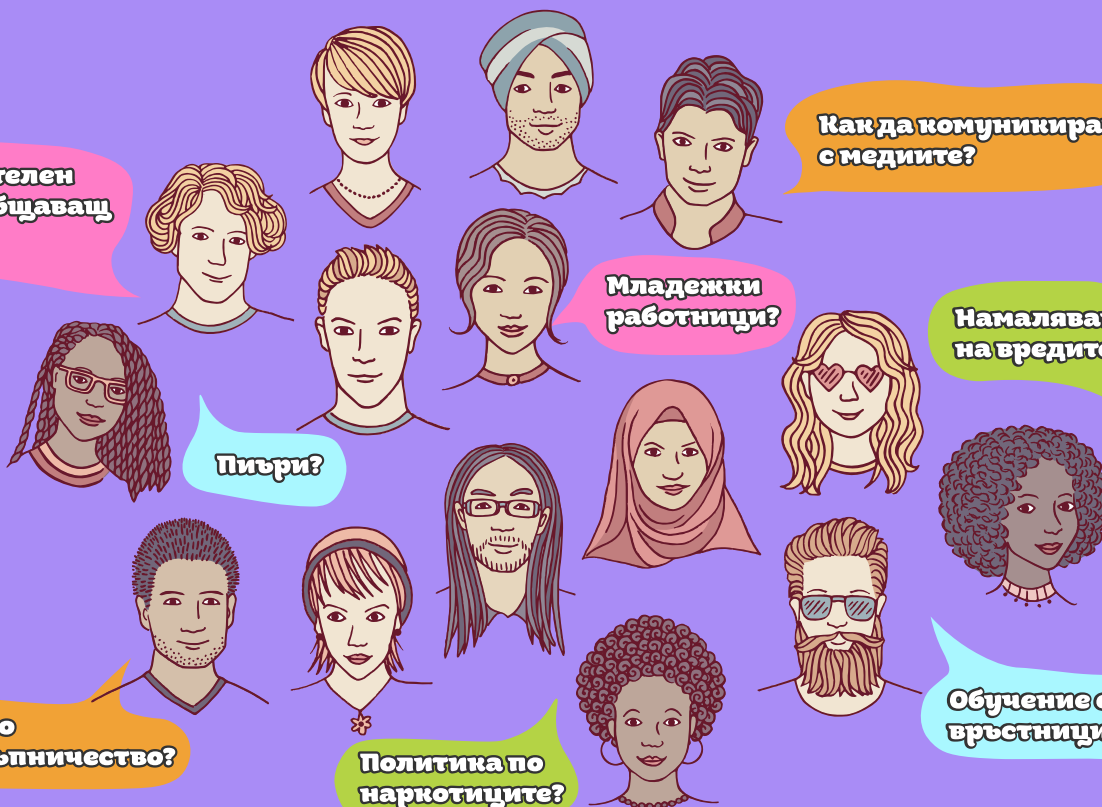
Намаляване
на вредите?

Пиѐри?

Видео
застъпничество?

Политика по
наркотиците?

Обучение сред
връстници?



Автори — Елиза Курцевич, Ига Йежиурска, Ирена Молнар, Ищван Габор Такач, Катажина Смуковска, Петер Сароси, Роксана Карчевска.

Преводач — Александра Иванова.

Редактор — Юлия Георгиева.

Графичен дизайнер — Екатерина Волошина.

Благодарности

Авторите изразяват своята благодарност към партньорите на проекта: Евразийска асоциация за намаляване на вредите (EHRA), Младежки организации за борба с наркотиците в Европа (YODA), Фондация „Rights Reporter“ (RRF), неправителствена организация „Young Wave“, неправителствена организация „Re Generation“, Културна и младежка организация „Presumptive“ (VAKU), Център за хуманни политики, Фондация „SMART“, както и на участниците в обученията по проект LET ME за отделеното времето и ценния принос за това ръководство.

Позоваването на източника е необходимо при частично или пълно ползване на публикацията. Препоръчителен формат на цитиране:

Е. Курцевич, И. Йежиурска, И. Молнар, И. Габор Такач, К. Смуковска, П. Сароси, Р. Карчевска Как да говорим с младите хора за наркотици — Ръководство за хора, работещи с младежи, и връстници:. Вилнюс, Литва: Евразийска асоциация за намаляване на вредите (EHRA), 2022. [<https://drugeducationyouth.org/manual-on-drug-education/>]

Настоящата публикация е достъпна на български, английски, унгарски, полски и сръбски езици на адрес: <https://drugeducationyouth.org/>

Докладът е разработен в рамките на проект „Да поговорим за наркотици – нови методи за комуникация с младите хора“ (LEt’s talk about drugs – new MEthods of communication with youth – LET ME), финансиран от Европейската комисия (програма ЕРАЗЪМ+).

Уточнение

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено мненията на авторите. Нито Комисията, нито Националната агенция могат да носят отговорност за каквато и да е употреба на информацията, съдържаща се в настоящия документ.

	Съкращения	6
	Въведение	10
	ГЛАВА 1	
	Политика в областта на наркотиците, намаляване на вредите и превенция	14
1.1	Политика в областта на наркотиците	16
1.2	Въведение в нормативната рамка за контрол на наркотиците	18
1.2.1	Международни нормативни рамки за контрол на наркотиците	19
1.2.2	Нормативни рамки за контрол на наркотиците на европейския съюз	22
1.2.3	Национални нормативни рамки за контрол на наркотиците	26
1.3	Намаляване на вредите	30
1.3.1	Цели на намаляването на вредите	31
1.3.2	Принципи на намаляването на вредите	31
1.3.3	Примери за интервенции за намаляване на вредите и как те могат да бъдат прилагани в работата с млади хора и връстници	32
1.3.3.1	Нощен аутрич/работа на партита/обучение чрез връстници	32
1.3.3.2	Проверка на наркотици (тестване)	36
1.3.3.3	Превенция на ХИВ/СПИН, грижа и подкрепа	39
1.4	Превенция	40
1.4.1	Цели на превенцията	40
1.4.2	Видове превенция	40
1.4.2.1	Първична, вторична и третична превенция	41
1.4.2.2	Универсална, селективна и индикативна превенция	42
1.4.2.3	Превенция на средата, превенция на развитието и информационна превенция	42
1.5	Разлики между обучение, свързано с наркотици, и превенция на употребата на наркотици	44
1.6	Какво работи и какво не работи при обучението, свързано с наркотици	45
1.7	Използване на уважителен и приобщаващ език при комуникация с младите хора	50
1.7.1	Водещи принципи за уважителен език	50
1.7.2	Примери за уважителен и приобщаващ език	51

	ГЛАВА 2	
	Работа с младежи и обучение между равни	54
	Работа между равни —какво е това? Как и кога е ефективна?	54
2.1	Теоретична рамка на работата с връстници	56
2.2	Форми на програми с връстници и теми, които може да обхваща	58
2.3	Кой кой е? Определения за човек, работещ с младежи, човек, работещ с връстници и учител връстник	60
2.4	Официално и неофициално обучение чрез връстници	60
2.5	Етика в програмите, основани на подхода за обучение чрез връстници	60
2.6	Планиране на обучение чрез връстници	62
2.6.1	Оценка на нуждите	62
2.6.2	Оценка на ресурсите	63
2.6.3	Формулиране на програма за обучение чрез връстници	64
2.6.4	Разработване на интервенция	65
2.6.5	Управление и мобилизиране на ресурси	65
2.6.6	Предоставяне на програмата и мониторинг	66
2.6.7	Окончателни оценки	66
2.6.8	Разпространение и подобряване	66
2.7	Развиване на умения	67
2.7.1	Какви умения са необходими за един човек, работещ сред равни, или за един учител връстник?	67
2.7.2	Привличане и подбор на хора, работещи сред равни и учители връстници	67
2.7.3	Меки умения	67
2.7.3.1	Почтеност	67
2.7.3.2	Комуникативни умения	68
2.7.3.3	Междоличностни умения	69
2.7.3.4	Разрешаване на проблеми	69
2.7.4	Правила и задължения на хората, работещи с връстници, и учителите връстници	70
2.8	Пренасочване и консултация	74
2.9	Грижа за себе си	75

	ГЛАВА 3	
	Медийно и видео застъпничество при работата с младежи	76
3.1	Как се комуникира с медиите	76
3.1.1	Въведение: Защо е задължителна комуникацията с медиите	76
3.1.2	Как се създават силни послания за медиите	78
3.1.3	Защо предаването на послание е предизвикателство?	79
3.1.4	Какво прави медийните послания запомнящи се?	80
3.1.5	Видове медийни послания	81
3.1.6	Слогани в сравнение с послания	82
3.1.7	Какъв е проблемът с медиите?	82
3.1.7.1	Работа с медиите: 10 съвета за организации на гражданско общество	83
3.1.7.2	Даване на интервю: какво трябва да знаем?	85
3.1.7.3	Проактивни инструменти за комуникация с медиите	86
3.1.7.4	Телевизионни/видео интервюта: изкуството да произнасяте добри самостоятелни фрази	87
3.1.7.5	Съвети за подобряване на представянето по време на телевизионни интервюта	88
3.2	Видео застъпничество	89
3.2.1	Въведение	89
3.2.2	Какво е видео застъпничество?	89
3.2.3	Силните страни на видео застъпничеството	90
3.2.4	Недостатъците на видео застъпничеството	90
3.2.5	Примери за видео застъпничество	91
3.2.5.1	Документиране	91
3.2.5.2	Образоване	94
3.2.5.3	Мобилизиране	94
3.2.6	Видео формати	95
3.2.7	Преди да излезете и да снимате	89
3.2.7.1	Оборудването	97
3.2.7.2	Основни термини във видеографията	99
3.2.8	Композиране на видео	100
3.2.9	Държане и движение с камерата или телефона	102
3.2.10	Настройки на камерата	102
3.2.11	Подготовка на интервю от гледната точка на човека с камерата	104
3.2.12	Когато сте репортер	104
3.2.13	Безопасност и съгласие, скриване на самоличност	105
3.2.14	Няколко съвета за редактирането	105

Съкращения

APSC Разширена фотосистема тип-С (Advanced Photo System type-C)

BBC Би Би Си, Британска радиоразпръсквателна корпорация (British Broadcasting Corporation)

CND Комисия за наркотичните вещества (Commission on Narcotic Drugs)

COVID Коронавирусна инфекция

DoP Директор на фотография

DSLR Цифров огледално-рефлексен фотоапарат (Digital Single Lens Reflex)

EHRA Евразийска мрежа за намаляване на вредите (Eurasian Harm Reduction Network)

EHRN Европейски център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction)

EMCDDA Европейски център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction)

EQ Коефициент на емоционална интелигентност

FPS Кадри в секунда

GC/MS Газова хроматография/масспектрометрия

HCLU Унгарски съюз за граждански свободи (Hungarian Civil Liberties Union)

HDD Твърд диск

HPLC Високоэффективната течна хроматография

IDPC Международен консорциум за политики относно наркотиците (International Drug Policy Consortium)

INDIT Интегрирана терапевтична институция по наркотиците, Унгария (Integrated Drug Therapeutic Institution)

INPUD Международна мрежа на хората, които употребяват наркотици (International Network of People who Use Drugs)

IQ Коефициент на интелигентност

MILC Безогледален фотоапарат със сменяеми обективи

PR Връзки с обществеността

Съкращения

Q&A Въпроси и отговори

RRF Фондация „Rights Reporter“

S.M.A.R.T. Specific (конкретни), Measurable (измерими), Attainable (постижими), Relevant (съотнесими), Time-bound (ориентирани във времето)

STBBI Инфекции, предавани по полов и кръвен път

SUCCESS Simple (проста), Unexpected (неочаквана), Concrete (конкретна), Credible (достоверна), Emotional (емоционална) Story (история)

SWOT Strengths (силни страни), Weaknesses (слаби страни), Opportunities (възможности), Threats (заплахи)

TLC Тънкослойна хроматография

VAKU Културна и младежка организация „Presumptive“ (Presumptive Cultural- and Youth Organisation)

WB Баланс на бялото

YODA Младежки организации за борба с наркотиците в Европа (Youth Organisations for Drug Action in Europe)

ЕС Европейски съюз

НПВ Нови психоактивни вещества

НПО Неправителствена организация

ООН Организация на обединените нации

пр.н.е. преди новата ера

СЗО Световна здравна организация

Въведение

Съществуващото на европейско ниво обучение, свързано с наркотици, не отговаря напълно на нуждите на младите хора, които употребяват наркотици. В училищата обучението, свързано с наркотици, се фокусира единствено върху подходите за превенция, докато в неформална обстановка (включително сред младежките организации и другите извънучилищни дейности) темата за наркотиците почти никога не се обсъжда, поради липса на компетентност или ниско ниво на компетентност в тази област сред хората, работещи с младежи. Младежките организации са една неразработена ниша, която може да се превърне в място за безопасни и отворени дискусии на тема наркотици. Те играят решаваща роля за достигане до младежите и още по-важно — за насърчаване на приобщаването, което е съществено, когато става дума за хора, които употребяват/може да употребяват наркотици. Приобщаване трябва да означава не само присъединяване към определени групи от хора, но и включване и прилагане на различни методи на работа при разговор с млади хора на различни теми, включително наркотици. Младежките организации могат да прилагат стратегии за превенция, но не трябва да остава на заден план и подходът, целящ намаляване на вредите, особено ако работят с младежи, които употребяват наркотици. И най-вече техните глагове не трябва да бъдат пренебрегвани — трябва да бъде създадено безопасно пространство, където могат да бъдат чути и открито да говорят и да обсъждат теми, свързани с употребата на наркотици, както и да имат възможност да се включат в обучения, свързани с наркотиците.



Комуникацията с младите хора, може да бъде разбрана по различен начин от различните заинтересовани страни. Най-честото разбиране включва предоставяне на информация за психоактивните вещества, подготвяне на превантивни действия/дейности или обучение относно наркотиците. И трите начина имат различни цели и подходи, но темата им остава една и съща — комуникация с младите хора относно веществата.

Целта на това ръководство е да се обсъдят ефективни начини за обучение за работа за хора, работещи с младежи и експерти в намаляването на вредите от употребата на наркотици. Ефикасните методи и подходи за обучение, свързано с наркотици, трябва да включват следните елементи:

1. Обучението трябва да бъде провеждано от човек, преминал специализирана подготовка върху употребата на вещества и имащ личен опит с употребата им;
2. Трябва да бъде провеждано без осъдителен тон, основано на научни доказателства;
3. Трябва да бъде прилагано по интерактивен начин, с помощта на привлекателни съвременни инструменти и платформи;
4. Трябва да създава безопасна среда (за предпочитане в малки групи) и,
5. Трябва да се осъществява под формата на открит и честен диалог.

Как да използвате настоящото ръководство

Ръководството се състои от три допълващи се части

ГЛАВА 1

Политика в областта на наркотиците, намаляване на вредите и превенция въвежда читателя в основните понятия в областта на наркотиците. Преди да подготвят каквито и да било дейности/дискусии с млади хора на тема наркотици, хората, работещи с младежи, трябва да имат базово разбиране за нормативните рамки за контрол на наркотиците, намаляването на вредите от употребата им и превенцията. Тази глава също така разглежда разликата между обучение, свързано с наркотици, и превенция на употребата на наркотици и обяснява какво работи и какво не работи при обучението, свързано с наркотици. Последната част от тази глава е съсредоточена върху употребата на уважителен и приобщаващ език — как комуникираме с младите хора относно наркотиците.

ГЛАВА 2

Работа с младежи и обучение чрез връстници описва важността на ангажирането на хора, работещи с младежи и връстници, в провеждането на обучение, свързано с наркотици. Във фокуса на тази глава е същността на работата с връстници и нейната ефикасност, обяснени са разликите между

човек, който работи с младежи, човек, който работи с връстници, и учител-връстник. Тази глава разглежда също така етичните съображения в програмите, които използват подход, базиран на работа с връстници, и дава указания стъпка по стъпка как да планирате обучение.

ГЛАВА 3

Медийно и видео застъпничество при работата с младежи предоставя теоретични и практически насоки как да комуникираме с медиите и как да правим видеа, които да предизвикат промяна. Подкрепа и помощ за младите хора, които употребяват наркотици, не представлява само непосредствената помощ чрез предоставяне на информация, други материали или социална/психологическа подкрепа, но също така включва овластяване за създаване на видео материали относно проблеми, които смятат за важни и към които искат да насочат вниманието. Тази глава описва как се създават силни послания за медиите и как се работи с тях (напр. как се дава интервю). Също така тук ще намерите множество примери за видовете видео материали, как и какво оборудване да се използва за създаването на видео и някои практически съвети как се композира видео материал.

Глава 1.
Политика в областта на наркотиците, намаляване на вредите и превенция

Глава 2.
Работа с младежи и обучение чрез връстници

Глава 3.
Медийно и видео застъпничество при работата с младежи



ГЛАВА 1

Политика в областта на наркотиците, намаляване на вредите и превенция

“Официални или неофициални политики, които имат за цел да въздействат върху предлагането на наркотици, потреблението на наркотици и/или вредите, причинявани от употребата на наркотици, и/или върху пазарите на наркотици. На практика терминът „политика в областта на наркотиците“ най-често се използва за описание на законите и практиките, насочени към контролираните вещества (по-често отколкото към неконтролираните вещества или фармацевтичните продукти).”¹

¹ International Drug Policy Consortium (IDPC), Eurasian Harm Reduction Network (EHRN) (2013). Training toolkit on drug policy advocacy. London, Vilnius; IDPC, EHRN.
<https://idpc.net/publications/2013/06/training-toolkit-on-drug-policy-advocacy>

1.1 Политика в областта на наркотиците

Политиката в областта на наркотиците е комплексно понятие. Въпреки това, ако познавате и разбирате нейните компоненти, вече сте една стъпка напред в своята подготовка за започване на разговор с младите хора относно психоактивните вещества. Първият компонент е набор от документи и практики. Важно е да се разбере, че думата „политика“ не се отнася само за един документ. Обикновено това е набор от писмени документи (например, правни актове) и неписани, но повсеместно толерирани и прилагани практики в обществото. Могат да бъдат наречени също официални и неофициални документи и практики. Всяка политика трябва да има цел, което ни насочва към втория компонент на дефиницията. Целта формулира намерението за това какво се очаква да бъде постигнато чрез тази политика. Целта на дадена политика в областта на наркотиците е да намали предлагането и потреблението на наркотици, както и да намали рисковете и вредите, свързани с употребата на наркотици. Това отвежда към трите основни области на политиката в областта на наркотиците, които могат да бъдат разглеждани като поредни елементи от дефиницията на политиката в областта на наркотиците:

НАМАЛЯВАНЕТО НА ПРЕДЛАГАНЕТО

се състои от действия, насочени към производството и трафика на контролирани вещества. Например, в Европейския съюз (ЕС), намаляването на предлагането на наркотици включва следните стратегически приоритети²: разбиване на организирани престъпни групи,

замесени в производство и трафик на наркотици; задържане на прекурсори за производство на наркотични вещества на границите на ЕС и увеличаване на разкриването на трафика на наркотици; борба с продажбата на забранени вещества през онлайн платформи и пощенски услуги; разкриване на незаконни лаборатории за синтетични наркотици и противодействие на незаконното отглеждане на наркотици.

НАМАЛЯВАНЕТО НА ТЪРСЕНЕТО

се състои в действия, насочени към предпазване на хората от започване на употреба на наркотици и намаляване на проблемната употреба на наркотици. Стратегията на ЕС относно наркотиците за периода 2021 — 2025 г.³ има два стратегически приоритета в тази сфера: превенция на употребата на наркотици и повишаване на осведомеността относно нежеланите ефекти на наркотиците, както и осигуряване на качествен достъп до лечение и грижа. По-подробно въпросът за превенцията ще бъде обсъден в Глава 1.4.

НАМАЛЯВАНЕТО НА ВРЕДИТЕ

се състои от действия, имащи за цел намаляване на рисковете и последствията, свързани с употребата на наркотици, без задължителна цел намаляване на самата употреба на наркотици. На европейско ниво това включва интервенции с цел намаляване на рисковете и вредите, като превенция и лечение на кръвнопреносими болести, по-специално ХИВ и хепатит тип С; превенция на свръхдоза с помощта на антагонист на опиоидните рецептори, наречен налоксон, включително програми за предоставяне на налоксон за вкъщи. Стратегията е фокусирана и върху здравето и социалните нужди на хората, които употребяват наркотици и тези които са лишени от свобода. Намаляването на вредите ще бъде обсъждано в Глава 1.3.

Друг компонент на политиката в областта на наркотиците е нейния таргет, който — без никакво съмнение — са наркотиците. Думата „вещества“ може да бъде подвеждаща, тъй като тя включва както контролирани, така и неконтролирани вещества, или с други думи незаконни и нелегални вещества. В това ръ-

ководство ще обсъждаме основно това как да говорим с младите хора за контролираните/незаконните вещества. Контролираните вещества са психоактивни субстанции, които подлежат на контрол съгласно трите конвенции на Организацията на обединените нации (ООН) от 1961, 1971 и 1988 г

Компоненти, които дефинират понятието „политика в областта на наркотиците“:

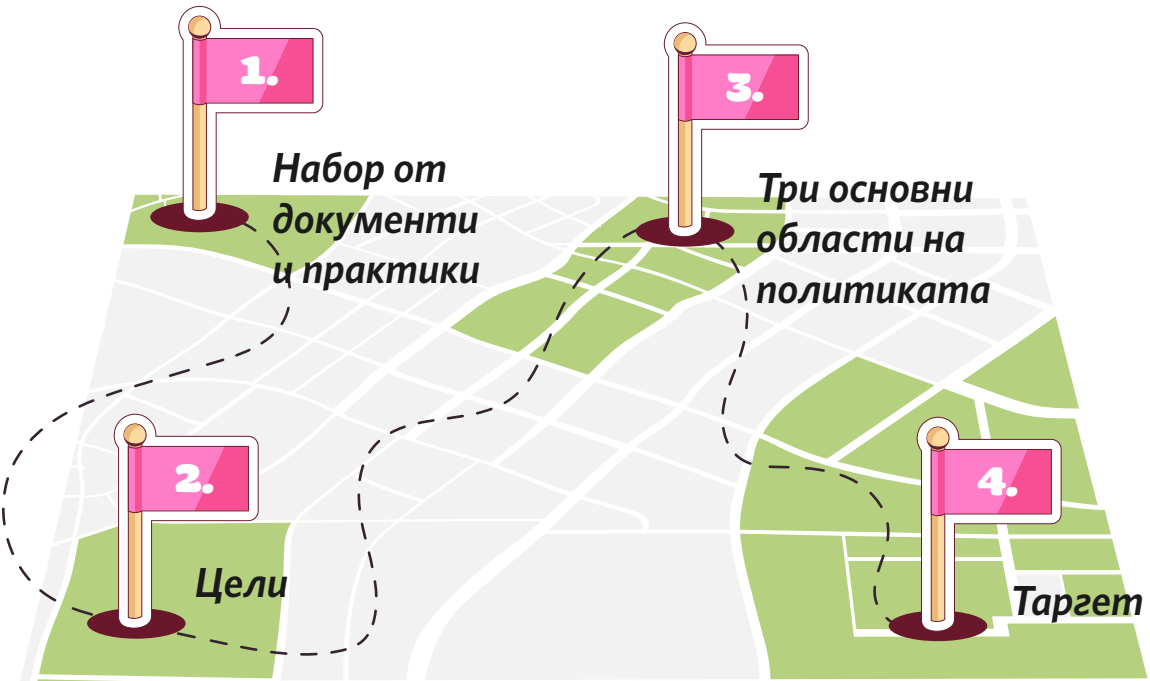
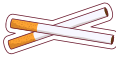


Таблица 1. Примери за контролирани и неконтролирани вещества

КОНТРОЛИРАНИ/НЕЗАКОННИ ВЕЩЕСТВА		НЕКОНТРОЛИРАНИ/ЗАКОННИ ВЕЩЕСТВА	
	КАНАБИС		КОФЕИН
	КОКАИН		АЛКОХОЛ
	ЕКСТАЗИ		НИКОТИН
	ОПИОИДИ		ЛЕКАРСТВЕНИ ВЕЩЕСТВА С/БЕЗ РЕЦЕПТА, С КОИТО СЕ ЗЛОУПОТРЕБЯВА

² Съвет на Европейския съюз (ЕС 2020). Стратегия на ЕС относно наркотиците за периода 2021 – 2025 г. Брюксел; Генерален секретариат на Съвета на Европейския съюз. https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25_en

³ EU 2020, Ibid.

⁴ EU 2020, Op.cit.



1.2. Въведение в нормативната рамка за контрол на наркотиците

Политиките в областта на наркотиците са част от националните, регионалните и международните нормативни рамки. Базовото разбиране на тези системи ще помогне не само да придобиете някакво познание, но и да разберете как те са се променяли през вековете и как това е повлияло на живота на хората, които употребяват наркотици, включително младите хора.

От хиляди години наркотични вещества се използват за духовни и медицински цели. Примерите включват употребата на канабис сред скитите от V до I век преди новата ера (пр.н.е.)⁵; употребата на червена мухоморка (*Amanita muscaria*) в Сибир⁶, която води своята история отпреди 6000 години; употребата на растението аяуска в Амазония⁷; жабешката отрова, използвана от мексиканските шамани и употребата на кактуса пейот от

северноамериканските индианци⁸. Това са само няколко примера, които показват, че употребата на наркотични вещества не е ново явление. Някои от примерите са отпреди новата ера.

С изминаването на хиляди години съществуващите практики започват да се променят и попадат под контрол преди малко повече от 100 години, когато държавите осъзнават, че наркотиците не са само вътрешен проблем, а международен. Първият опит за обсъждане на контрол върху наркотичните вещества е направен през 1909 г. в Шанхай, където Международната комисия по опиум, в която участват 12 държави, се събира, за да обсъди въпроси, свързани с контрола на търговията с опиум, като те дори не включват грижа за здравето; срещата има изцяло икономически и политически цели.

Няколко години по-късно, през 1912 г., същите държави се срещат в Хага, Нидерландия, където е приета Международната конвенция за опиума⁹ от 1912 г. Въпреки че тази конвенция има по-скоро нормативен характер, тя полага основите на конвенциите за контрол на наркотиците, използвани днес.

⁵ Butrica JL. (2002) The Medical Use of Cannabis Among the Greeks and Romans. *Journal of Cannabis Therapeutics*, 2:2, 51-70, DOI: 10.1300/J175v02n02_04.

⁶ Nyberg H. (1992) Religious use of hallucinogenic fungi: A comparison between Siberian and Mesoamerican cultures. *Karstenia* 32:71---80. <https://www.funga.fi/Karstenia/Karstenia%2032-2%201992-4.pdf>

⁷ Brandenburg WE. (2019) Plant Medicine, Ayahuasca, and Indigenous Culture in the Southern Peruvian Amazon. *Wander Medicine*. <https://www.wandermedicine.com/post/plant-medicine-ayahuasca-and-indigenous-culture-in-the-southern-peruvian-amazon>

⁸ Carod-Artal FJ. Hallucinogenic drugs in pre-Columbian Mesoamerican cultures. *Neurología (English Edition)*, Vol. 30, Issue 1, 2015, pp42-49. <https://doi.org/10.1016/j.nrleng.2011.07.010>

⁹ Международна конвенция за опиума. Хага, 23 януари 1912 г. https://treaties.un.org/pages/ViewDetailsIV.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=VI2&chapter=6&Temp=mtdsg4&clang=_en



1.2.1. Международни нормативни рамки за контрол на наркотиците

В наши дни международната система за контрол на наркотиците се състои от три конвенции на ООН за контрол на наркотиците:

1. Единна конвенция по упойващите вещества от 1961 г.¹⁰,
2. Конвенция на ООН за психотропните вещества от 1971 г.¹¹ и,
3. Конвенция на ООН за борба срещу незаконния трафик на упойващи и психотропни вещества от 1988 г.¹²

Целта на тези конвенции е да гарантират контролираните вещества да бъдат достъпни само за научни и медицински цели. Конвенциите също така установяват забранителен подход към производството и доставката на контролирани вещества. Към

всяка конвенция има каталози или списъци на контролираните вещества, класифицирани според тяхната възприета терапевтична стойност и степента, в която са опасни. Решението към кой списък или каталог да бъде включено дадено вещество се взема от Световната здравна организация (СЗО). Парадоксално много вещества, включени в списъците на Единната конвенция от 1961 г., не преминават през подходящи процедури от страна на СЗО и са включени в списъка с най-опасните вещества. Например, канабисът е включен в Списък I и Списък IV: Списък I съдържа най-пристрастяващите и вредни вещества, а Списък IV съдържа най-опасните вещества, които имат силно ограничена медицинска и терапевтична стойност. За щастие няколко инициативи от страна на ООН биват предприети и през 2020 г. канабисът е изваден от Списък IV на Единната конвенция от 1961 г.¹³ Това означава, че от този момент канабисът е разпознаван като притежаващ медицински и терапевтичен потенциал, като въпреки това остава контролиран за всички останали цели.

¹⁰ United Nations. Single Convention on Narcotic Drugs, 1961, as amended by the Protocol amending the Single Convention on Narcotic Drugs, 1961. New York, NY; United Nations, 8 August 1975. https://treaties.un.org/Pages/ViewDetails.aspx?src=IND&mtdsg_no=VI-18&chapter=6&clang=_en

¹¹ United Nations. Convention on Psychotropic Substances. Vienna; United Nations, 16 August 1976. https://treaties.un.org/pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=VI-16&chapter=6

¹² United Nations. United Nations Convention against Illicit Traffic in Narcotic Drugs and Psychotropic Substances. Vienna; United Nations, 11 November 1990. https://treaties.un.org/Pages/ViewDetails.aspx?src=IND&mtdsg_no=VI-19&chapter=6&clang=_en

¹³ Colli M. United Nations Removes Cannabis from Schedule IV Category. Cranbury, NJ; Cannabis Science and Technology, 3 December 2020. <https://www.cannabissciencetech.com/view/united-nations-removes-cannabis-from-schedule-iv-category>

Таблица 2. Кратко сравнение на конвенциите

	Единна конвенция по упойващите вещества от 1961 г.	Конвенция за психотропните вещества от 1971 г.	Конвенция за борба срещу незаконния трафик на упойващи и психотропни вещества от 1988 г.
Основна цел	Установяване на строга универсална система за ограничаване на отглеждането, производството, разпространението, търговията и употребата на наркотични вещества само до употреба за медицински и научни цели със специално внимание към веществата от растителен произход: опиум/хероин, кока/кокаин и канабис.	Разширяване на универсалната система и въвеждане на контрол над стотици синтетични психотропни вещества, като амфетамини, барбитурати, бензодиазепини и психеделици. Въпреки това системата за контрол според тази конвенция е по-слаба в сравнение с тази, наложена по отношение на наркотичните вещества от растителен произход в конвенцията от 1961 г.	Установяване на специални изпълнителни мерки, фокусирани върху намаляване на нелегалното отглеждане, производство и трафик на наркотици и отклоняване на химически прекурсори. <u>Сред трите конвенции тази е най-строго наказателно ориентирана</u> , тъй като значително засилва задължението на държавите да прилагат вътрешни наказателни санкции за борба с всички аспекти на незаконното производство, притежание и трафик на наркотици.
Каталози/Списъци	Създадени са четири списъка с контролирани вещества: I. Вещества с пристрастяващи свойства, носещи сериозен риск от злоупотреба; II. Вещества, които обикновено се използват за медицински цели и носят най-нисък риск от злоупотреба; III. Препарати на вещества, посочени в Списък II, както и препарати за производство на кокаине; IV. Най-опасните вещества, вече посочени в Списък I, които са частично вредни или са с изключително ограничена медицинска или терапевтична стойност.	Създадени са четири списъка с контролирани вещества: I. Вещества, носещи висок риск от злоупотреба и представляващи особено сериозна заплаха за общественото здраве, които имат много ниска или никаква терапевтична стойност; II. Вещества, носещи риск от злоупотреба и представляващи сериозна заплаха за общественото здраве, които имат ниска или умерена терапевтична стойност; III. Вещества, носещи риск от злоупотреба и представляващи сериозна заплаха за общественото здраве, които имат умерена или висока терапевтична стойност;	Тази конвенция има 2 категории за контрол на прекурсорите на незаконни наркотични вещества: <u>Таблица 1.</u> Прекурсори на наркотични вещества за производство на контролирани вещества (съществени за производството) и <u>Таблица 2.</u> Прекурсори на наркотични вещества за производство на контролирани вещества (по-малко съществени за производството).

	The 1961 Single Convention on Narcotic Drugs	The 1971 Convention on Psychotropic Substances	The 1988 Convention against Illicit Traffic in Narcotic Drugs and Psychotropic substances
Каталози/Списъци		IV. Вещества, носещи риск от злоупотреба, представляващи малка заплаха за общественото здраве, които имат висока терапевтична стойност.	
Примери за контролирани вещества според съответната конвенция	Канабис, кокаин, хероин, морфин, опиум, кодеин.	LSD, MDMA (екстази), псилоцибин, мескалин, амфетамини, барбитурати, транквиланти.	Ефедрин, лизергинова киселина, ацетон, хлороводородна киселина.

!!! Термините „незаконно вещество“ или „нелегално вещество“, които често използваме в своите разговори, не се срещат в никоя от конвенциите на ООН. Вместо това се използва терминът „контролирано вещество“, защото сами по себе си веществата не са забранени от конвенциите, а по-скоро тяхното производство и търговия подлежат на различни нива на контрол (в зависимост от съответния списък с вещества).

!!! Конвенциите на ООН не задължават държавите да налагат наказания (наказателни или административни актове) за употреба на наркотици.

Общият коментар на конвенцията от 1988¹⁴ относно Член 3 на конвенцията „Нарушения и санкции“ гласи:

„Трябва да се отбележи, че както при конвенциите от 1961 и 1971 г., параграф 2 не изисква употребата на наркотични вещества като такава да бъде призната за наказуемо престъпление.“

Конвенцията от 1988 г. наистина предвижда, че дадена държава членка трябва да смята притежанието за лична употреба за престъпление, но въпреки това тази разпоредба „зависи от нейните конституционни принципи и основните концепции на правната ѝ система“.

14 Организация на обединените нации (1998). Общ коментар на конвенцията на ООН за борба срещу незаконния трафик на упойващи и психотропни вещества от 1988 г. Ню Йорк; Организация на обединените нации.

https://www.unodc.org/documents/treaties/organized_crime/Drug%20Convention/Commentary_on_the_united_nations_convention_1988_E.pdf

1.2.2. Нормативни рамки за контрол на наркотиците на европейския съюз



Законодателството в областта на наркотиците, установено във всяка държава от ЕС, се основава преди всичко на международните конвенции (конвенциите на ООН). Въпреки това държавите членки на ЕС са задължени да синхронизират своите национални документи с регламентите и стратегиите на ЕС, свързани с наркотиците.

Сред регламентите на ЕС, които трябва да се имат предвид, са:

- Регламент (ЕО) № 273/2004 относно прекурсорите на наркотичните вещества¹⁵. Този Регламент определя единни мерки за контрол и наблюдение на някои вещества, които се използват за производството на прекурсори на наркотични вещества. Целта е предотвратяване на отклоняването на такива вещества.
- Регламент (ЕО) 111/2005 за определяне на правила за мониторинг на търговията между Общността и трети страни в

областта на прекурсорите¹⁶. Този Регламент определя правила за мониторинг на търговията между Общността и трети страни за някои вещества, които се използват за производството на прекурсори на наркотични вещества, за целите на предотвратяването на отклонението на такива вещества. Той регулира дейностите по внос и износ.

- Регламент (ЕС) 2017/2101 за изменение на Регламент (ЕО) № 1920/2006 по отношение на обмена на информация, системата за ранно предупреждение и процедурата за оценка на риска относно новите психоактивни вещества¹⁷. Той определя процедури за бързо разпознаване, оценка и отговор на заплахи за здравето и обществото, причинени от новите психоактивни вещества (НПВ).

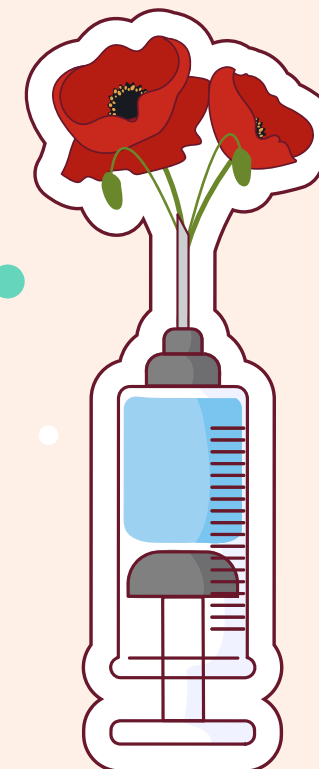
В края на 2020 г. Европейската комисия прие Програма и План за действие на ЕС относно наркотиците за периода 2021 – 2025 г.¹⁸ Този документ определя приоритетите на политиката в областта на наркотиците на ЕС за 2021 – 2025 г. Стратегията има четири цели:

- да защитава и подобрява благосъстоянието на обществото и на индивида;
- да защитава и насърчава общественото здраве;
- да предложи високо ниво на сигурност и благосъстояние за широката общественост и,
- да повиши здравната култура.

Това е документ с насоки, на базата на който държавите могат да развият свои национални стратегии и политики в областта

на наркотиците. Както вече беше споменато при дефинирането на термина „политика в областта на наркотиците“, има три области на политиката, обхванати от Стратегията:

1. **НАМАЛЯВАНЕТО НА ПРЕДЛАГАНЕТО НА НАРКОТИЦИ** — основно с фокус върху осигуряване на безопасност;
2. **НАМАЛЯВАНЕТО НА ТЪРСЕНЕТО НА НАРКОТИЦИ** — обхваща превенция, лечение и грижа, и,
3. **НАМАЛЯВАНЕ НА ВРЕДИТЕ** — фокусира се върху насърчаването на интервенции за намаляване на вредите за хора, които употребяват наркотици.



¹⁵ Official Journal of the European Union (2004). Regulation (EC) No 273/2004 of the European Parliament and of the Council of 11 February 2004 on drug precursors (Text with EEA relevance). Luxembourg; Publications Office of the European Union.
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32004R0273>

¹⁶ Official Journal of the European Union (2005). Council Regulation (EC) No 111/2005 of 22 December 2004 laying down rules for the monitoring of trade between the Community and third countries in drug precursors. Luxembourg; Publications Office of the European Union.
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32005R0111>

¹⁷ Official Journal of the European Union (2017). Regulation (EU) 2017/2101 of the European Parliament and of the Council of 15 November 2017 amending Regulation (EC) No 1920/2006 as regards information exchange on, and an early warning system and risk assessment procedure for, new psychoactive substances. Luxembourg; Publications Office of the European Union.
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32017R2101>

¹⁸ Council of the EU (2020). EU Drugs Strategy 2021-25. Brussels; General Secretariat of the Council of the EU.
https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25_en

Стратегията също така обхваща и три теми от общ характер:

1. Международно сътрудничество;
2. Изследвания, иновации и прогнозиране и,
3. Координация, управление и изпълнение.

Вие, като хора, работещи с младежи, и/или обучители връстници, можете да внесете своя принос към втората и третата област на политиката, тъй като те са основно свързани с Вашата работа в областта на наркотиците. И двете теми — превенция и намаляване на вредите — ще бъдат обсъдени по-подробно в следващите глави на настоящото ръководство. Въпреки това, преди да се задълбочим в тези теми, бихме искали да представим визията и ценностите на ЕС при прилагането на тази политика. Това може да Ви помогне да разберете своя принос в обучението, свързано с наркотици, и какви действия можете да предприемете, за да подкрепите развитието на ефективно обучение, свързано с наркотици.

Как можете да допринесете за това

1. Обучавайте и обсъждайте общественото здраве с младите хора
2. Насърчавайте развиването на житейски умения за постигане на добро здраве и благосъстояние
3. Сближете се с младежите, до които се достига трудно, като започнете да използвате иновативни дигитални платформи, с други думи отидете на онлайн аутрич
4. Създайте група от опитни и доверени връстници, които могат да достигнат до младите хора и да изградят позитивни отношения

5. Изградете партньорства и близко сътрудничество с други организации, които имат достъп до млади хора (други младежки организации и услуги, студентски съвети и т.н.)
6. Ако има нужда, насочете млади доброволци да извършват тренинги за житейски опит, основани на доказателства, които могат да отговорят на специфичните нужди и да подкрепят индивида през всички процеси, и
7. Организирайте събития заедно с млади хора за борба със стигмата и дискриминацията на основание употреба на наркотици, психично здраве, сексуалност и други теми, които засягат младите хора

Втората област на политиката в областта на наркотиците изисква намаляване на потреблението, което се състои от превенция (на средата, универсална, селективна и индикативна); ранно откриване и интервенция; консултиране, лечение, рехабилитация, социална реинтеграция и

възстановяване. Всички тези мерки са насочени към повишаване на възрастта на започване на употребата на наркотици и предотвратяване и намаляване на проблемната употреба на наркотици, както и предоставяне на услуги за лечение, възстановяване и реинтеграция.

Как можете да допринесете за това

1. Обучете своите колеги да извършват услуги за намаляване на вредите, основани на доказателства
2. Създайте група от връстници, състояща се от млади хора, които се ползват/са се ползвали от Вашата услуга и с които имате изградени добри отношения. Ангажирането на връстници е ключово за успеха на програмите!
3. Ако Вие не сте организация доставчик на услуги за намаляване на вредите, помислете за изграждането на безопасно и приятелско място за млади хора, където те могат да обсъждат с Вас инфекции, предавани по сексуален и кръвен път (STBBI), както и други здравни проблеми и да намират информационни брошури за това къде могат да получат достъп до тестване за ХИВ и други услуги за намаляване на вредите. Уверете се, че има безплатна вода, витамини и закуски, за да привлекат хората да останат и да разговарят!
4. Младежите употребяват наркотици по различни начини. Важно е да разполагате с различно оборудване за безопасна употреба на наркотици (игли и спринцовки, комплекти за смъркане, желатинови/веган капсули, комплекти за анален прием и т.н.)
5. Ако Вие сте организация, която предоставя услуги за намаляване на вредите, прегледайте своите дейности или услуги и ги адаптирайте към нуждите на младите хора, които употребяват наркотици. Предназначете отделно място само за млади хора, които употребяват наркотици. Ангажирайте хора, работещи с връстници, и обучители от общността на младите хора, които употребяват наркотици, в организацията на Вашите дейности и услуги. Ако това не е възможно, адаптирайте своя настоящ обект за нуждите на младите хора, като предназначите отделна стая/помещение за млади хора или като промените работното си време така, че да имате определени часове, в които младите хора да посещават Вашите услуги
6. Ако работите в младежка организация, която не предоставя услуги за намаляване на вредите, започнете сътрудничество с локална организация и се присъединете към тях в предоставянето на консултации и услуги по време на музикални фестивали, партита и в нощни клубове

7.

Обучете себе си и младежите относно превенцията на свръхдоза. Младите хора са по-склонни към свръхдоза в сравнение с по-възрастните употребяващи. Ако във Вашата държава е достъпен налоксон (антагонист на опиоидните рецептори), поискайте от местните доставчици на здравни услуги да организират обучение за това как да се прилага налоксон и как да се оказва първа помощ

8.

Ако някой от младежите под Ваша опека има проблеми с органите на реда, опитайте се да посредничите в конфликта и да подкрепите този човек. Уверете се, че разполагате с контактите на поне двама приятелски настроени юристи, които могат да окажат подкрепа на младежите при по-сериозни случаи

Фигура 1. Подходи към регулирането на наркотичните вещества¹⁹



ЗАБРАНА ИЛИ КРИМИНАЛИЗИРАНЕ

Тази политика е съсредоточена върху наказване на хората, които използват/притежават (или извършват всяка друга дейност, свързана с това) наркотици чрез налагане на наказания, като ограничаване на свободата, арест, глоба, общественополезен труд, лишаване от свобода или дори смъртно наказание. Тези политики са подсилени през XX век с подписването на трите конвенции на ООН за контрол на наркотиците. Вярва се, че пазарът на наркотици може да бъде премахнат. Въпреки това 60 години доказателства²⁰ показват, че такива политики носят многобройни негативни ефекти и нежелани последствия за хората, които употребяват наркотици, техните семейства и широката общественост. Негативните ефекти обхващат, без да се ограничават само до нарушения на човешките права (смъртно наказание, извън-

съдебни убийства, мъчения, нехуманни програми за лечение, полицейско насилие), кризи в общественото здраве (епидемии от ХИВ/СПИН), пренаселване на затворите, съдебни досиета, расово и етническо неравенство в наказателната съдебна система, стигма и дискриминация. Политиките на забрана не само че наказват употребяващите, но и водят до повишаване на цените на наркотиците, което означава, че хората, които употребяват наркотици, се нуждаят от повече пари и могат да започнат да извършват сексуални услуги или кражби, за да си купуват наркотици. Нещо повече, тези закони оставят хората, които употребяват наркотици, без друг избор освен да купуват наркотици на незаконния пазар, което може да бъде много опасно (никой не знае качеството и силата на продаваните вещества) и това може да доведе до свръхдоза. Последното десетилетие

¹⁹ Global Commission on Drug Policy (2018). Regulation. The Responsible Control of Drugs. Geneva; Global Commission on Drug Policy. http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2018/09/ENG-2018_Regulation_Report_WEB-FINAL.pdf

²⁰ Global Commission on Drug Policy (2016). Advancing Drug Policy Reform: A New Approach to Decriminalization. 2016 Report. Geneva; Global Commission on Drug Policy. <http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2016/11/GCDP-Report-2016-ENGLISH.pdf>

Третата област на политиката е намаляването на вредите, съсредоточено върху подходи за предотвратяване и намаляване на възможните здравни и социални рискове за хората, които употребяват наркотици, обществото и средата в местата за лишаване от свобода; специален фокус се отделя за затворниците и техните нужди.

1.2.3. Национални нормативни рамки за контрол на наркотиците

Десетилетия наред законодателите вярват — някои продължават да вярват и до днес — че единственият начин за справяне на света с проблема с наркотиците е прилагането на политики, наричани „война срещу наркотиците“, термин, въведен през 70-те години на XX век от президента на САЩ Никсън и отнасящ се за репресивни, наказателни политики в областта на наркотиците и подход на „нулева толерантност“ към употребата на наркотици. В момента широко се признава, че този подход е неуспешен. И следователно някои държави са предприели подходи, основани на човешките права и научни доказателствата, при разработването на решения на проблема с наркотиците, докато други държави все още прилагат диспропорционални наказания за нарушителите на

ниско ниво, като погазват човешките права на хората, които употребяват наркотици.

Международните конвенции и регламенти служат за насоки, на базата на които всяка държава има право да разработи своя собствена национална политика в областта на наркотиците. Разбира се, националната политика в областта на наркотиците не може да бъде в противоречие на международното законодателство, но държавите могат да правят някои изключения в някои разпоредби на тези международни документи.

Когато работите с млади хора, трябва да разбирате в каква политическа обстановка живеете и какви последствия могат да настъпят. Съществуват няколко примера за видове политики за регулиране на наркотичните вещества, прилагани на национално ниво, както е показано на Фигура 1. Всеки от примерите има различни ефекти и оказва различно влияние върху живота на хората, които употребяват наркотици. Нещо повече, съществуващата политика в областта на наркотиците в дадена държава обикновено обяснява и вида на информацията/обучението, което може да бъде предоставено на младите хора, и кое не е допустимо. Затова е много важно да се разбере и оцени Вашата собствена ситуация. По-долу са обсъдени няколко основни примера на съществуващи подходи към регулирането на наркотичните вещества в света.

показа, че изчезването на „традиционните наркотици“ създава място за появата на нови психоактивни вещества, които са много силни и опасни. Тези политики също така създават неблагоприятна среда за доставчиците на услуги за намаляване на вредите при достигането им до хората, които използват наркотици, защото хората се страхуват от тези услуги. Понякога този подход не позволява дори предоставяне на младите хора на информация за основано на доказателства намаляване на вредите, защото националното законодателство тълкува такива действия като „наркопропаганда“. Гледайки от перспективата на широката общественост, един от най-вредните ефекти на такова законодателство в областта на наркотиците е, че вместо да се инвестират парите на данъкоплатците в подобряване на здравето и благосъстоянието на хората, които употребяват наркотици, тези пари се харчат за прилагане на закона, свръхнатоварване на системата на затворите и стигматизиране на хората, които употребяват наркотици. Както се вижда, репресивните и забранителни политики в областта на наркотиците могат да създадат повече вреда от самите наркотици.

Много европейски държави криминализират употребата и/или притежанието на наркотици, като **България, Унгария, Литва и Сърбия**.

ДЕКРИМИНАЛИЗИРАНЕ

Декриминализирането на наркотиците представлява премахване на наказанията за употреба и притежание на наркотици (в някои случаи и за продажба на ниско ниво), както и премахване на наказанията за притежание на оборудване за употреба на наркотици (напр.

спринцовки). В този случай наркотиците се смятат не за наказателен проблем, а за здравен и социален проблем. Този подход намалява броя на арестуваните и лишени от свобода лица, както и на лицата с криминално досие. Той подобрява ефективността на разходите, като пренасочва средства от правоприлагащите органи към общественото здраве. Тъй като декриминализирането е подход, който поддържа подобряването на общественото здраве, той създава благоприятна среда за хората, които употребяват наркотици, за да могат да потърсят лечение, и премахва бариерите при предоставяне на услуги за намаляване на вредите, включително услуги като проверка на наркотиците (тестване). Декриминализирането помага за смекчаване на расовото и етническото неравенство в наказателната съдебна система.

Много държави са избрали да премахнат наказанието за употреба и притежание без намерение за продажба. През 2001 г. **Португалия** премахва наказанията за съхранение на всички видове наркотици за лична употреба²¹ и насочва политиката си в областта на наркотиците към здравеопазването, значително разширявайки дейностите за намаляване на вредите и достъпа до лечение. През 2009 г. **Чехия** премахва наказанията за притежание на наркотици за лична употреба²² след проведено проучване, което показва, че наказателните подходи нямат ефект. Понякога декриминализирането се прилага и спрямо разпространението на наркотици. Например, в **Нидерландия** употребата, притежанието и продажбата на ограничено количество канабис са декриминализирани през 1976 г.²³ Въ-

преки че продажбата на „леки наркотици“ все още е наказуема, прокуратурата не преследва собствениците на кофишопове за нарушение. Вместо това въвежда правила, като например забрана за продажба на канабис на непълнолетни лица, забрана за рекламиране и забрана за продажба на повече от 5 грама канабис. Противно на всеобщото вярване канабисът не е легализиран в Нидерландия.

Декриминализирането обикновено означава премахване на наказанията, но санкциите (напр. глоби) могат да останат, депенализация обикновено означава намаляване на тежестта на наказанието, например, неприлагане на наказание лишаване от свобода, но все още означава наличие на наказание. Следователно декриминализирането е подмножество на депенализацията.

ОТГОВОРНО ПРАВНО РЕГУЛИРАНЕ ИЛИ ЛЕГАЛИЗИРАНЕ

Легализирането е процес на въвеждане на нещо нелегално в рамките на закона. При наркотиците това означава край на забраната за тяхното производство, разпространение и употреба за немедицински и ненаучни цели. В контекста на политиката в областта на наркотиците терминът „легализиране“ обикновено се отнася за политическа позиция, която се застъпва за „правното регулиране“ на наркотиците или „правно регулирани пазари на наркотици“ по отношение на незаконни към момента вещества. С въвеждане на легализирането държавата се сдобива с инструменти за регулиране на пазара, установява контрол над разпространението, ограничава престъпните групи и облага с данък оборота от наркотични

вещества, повечето от които стават легални и регулирани от държавата. Въпреки това не е възможно да се предприемат по-смели експерименти с контролирането на множество вещества заради международните задължения, поети в средата на миналия век. През 2013 г. **Уругвай** става първата държава, която легализира канабиса²⁴ след половинвековна забрана. Правителството на **Канада** също инициира законодателна реформа и легализира канабиса през 2018 г.²⁵ Канабисът също така става законен и в редица щати в **САЩ**²⁶. В Европа **Швейцария** трябва да бъде спомената като добър пример със своя модел за медицински рецепти²⁷ (който включва наблюдавани места за употреба на наркотици).

Регулирането на наркотиците трябва да помогне за засилване на възможността на държавата да регулира пазара на наркотици, което означава въвеждане на правни норми и регулации, отговарящи на степента на риск на някои наркотични вещества и нуждите на местната социална среда. Легализирането включва регулиране на производството (издаване на лицензи), на продукта (цена, ефект и опаковане), на достъпността (лицензиране на разпространители, отваряне на пунктове за продажба, контрол на възрастта) и на маркетинга (реклама и брандиране). Целта е наркотиците да бъдат контролирани, така че държавата, а не престъпниците, да взема решенията относно достъпността на някои вещества при дадени обстоятелства.

21 Hetzer H (2019). Drug Decriminalization in Portugal. Learning from a Health and Human-Centered Approach. New York, NY; Drug Policy Alliance. https://drugpolicy.org/sites/default/files/dpa-drug-decriminalization-portugal-health-human-centered-approach_0.pdf

22 Eurasian Harm Reduction Association (2018). The Czech Republic's best practices in drug policy reform. Vinius; Eurasian Harm Reduction Association. https://harmreductioneurasia.org/wp-content/uploads/2018/11/Czech_twe.pdf

23 Rolles S (2014). Cannabis policy in the Netherlands: moving forwards not backwards. London; Transform Drug Policy Foundation. <https://www.unodc.org/documents/ungass2016/Contributions/Civil/Transform-Drug-Policy-Foundation/Cannabis-policy-in-the-Netherlands.pdf>

24 Centre for Public Impact, Inc. Marijuana legalisation in Uruguay. BCG Foundation, 23 November 2018. <https://www.centreforpublicimpact.org/case-study/marijuana-legalisation-in-uruguay>

25 Government of Canada. Cannabis Legalization and Regulation. Ottawa; Government of Canada, 7 July 2021. <https://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/cannabis/>

26 Yakowicz W. Where Is Cannabis Legal? A Guide To All 50 States. Forbes, 10 January 2022. <https://www.forbes.com/sites/willyakowicz/2022/01/10/where-is-cannabis-legal-a-guide-to-all-50-states/?sh=20de29ead19b>

27 Transform. Drug Policy Foundation (2018). Heroin-Assisted Treatment in Switzerland. Bristol, UK; Transform. Drug Policy Foundation. <https://transformdrugs.org/blog/heroin-assisted-treatment-in-switzerland-successfully-regulating-the-supply-and-use-of-a-high-risk-injectable-drug>

1.3. Намаляване на вредите

“Намаляването на вредите се отнася за политики, програми и практики, които имат за цел да минимизират негативното здравно, социално и правно въздействие, свързано с употребата на наркотици, политиките и законите в областта на наркотиците. Намаляването на вредите се основава на правосъдие и човешки права. То се съсредоточава върху положителната промяна и върху работата с хора без осъдителност, принуда, дискриминация или натиск върху тях да спрат да употребяват наркотици като условие за подкрепа.”²⁸



Намаляването на вредите е подход, който съчетава методи и програми, стремящи се към намаляване на вредите, свързвани както с употребата на наркотици, така и с неефективни политики в областта на наркотиците. Той признава достойнството и човешките права на хората, които употребяват наркотици, и по-скоро помага на хората, които продължават да употребяват наркотици, да минимизират негативните здравни последици, отколкото да прави превенция на самата употреба на наркотици. Мерките за намаляване на вредите попадат под светлината на прожекторите едва когато става ясно, че сред хората, които инжектират наркотици, се разпространява ХИВ и заплахата да проникне сред останалото население. Въпреки това подходи, близки до подхода за намаляване на вредите, са използвани дълго време за редица вещества в различни контексти.

Намаляването на вредите внася значителна промяна в живота на хората, които употребяват наркотици, семействата, приятелите и общностите им. Подходът за намаляване на вредите може:

- Да увеличи броя на потърсилите здравни и социални услуги;
- Да увеличи достъпа до здравни услуги, като намали стигмата и дискриминацията;

- Да намали споделянето на използване инструменти, като предлага безопасно оборуване за употреба (напр. игли и спринцовки, комплекти за смъркане);
- Да намали разпространението на ХИВ, хепатит и туберкулоза;
- Да намали случаите на смърт от свръхдоза и други причинени от наркотици смъртни случаи сред хората, които употребяват наркотици;
- Да увеличи знанията за безопасна употреба на вещества;
- Да увеличи знанията за безопасен секс и сексуално здраве и да увеличи употребата на презервативи.

1.3.1. Цели на намаляването на вредите

Има няколко цели на намаляването на вредите, които трябва да имате предвид:

- Намаляване на негативните здравни и социални последици, свързвани с употребата на наркотици от хора, които не могат или не искат да преустановят употребата.
- Подобряване на здравето на хората, които употребяват наркотици, чрез достойно и уважително отношение към тях.
- Предлагане на широк набор от алтернативни подходи (превенция, основана на доказателства, програми за грижа и лечение), имащи за цел предотвратяване или прекратяване на употребата на наркотици, за да може да бъде взето информирано решение спрямо индивидуалните нужди. Много хора, които употребяват наркотици (включително млади хора, които употребяват наркотици от време на време), нямат нужда от лечение.
- Поддържане на общностите от хора, които употребяват наркотици, в безопасност и запазване на живота им.

- Намаляване на вредите от репресивните и неефективни закони и политики в областта на наркотиците.

1.3.2. Принципи на намаляването на вредите

С цел по-добро разбиране на философията, която стои зад намаляването на вредите, е важно да се обсъдят основните принципи²⁹. Подходът за намаляване на вредите:

1. Приема, че употребата на наркотици е част от нашия свят и избира да работи за намаляване на вредните ефекти от нея, вместо да я игнорира;
2. Разбира, че употребата на наркотици е комплексен проблем и някои начини на употреба на наркотици са по-безопасни от други;
3. Определя качеството на живот и благосъстоянието на индивида и на общността за критерии за успешни интервенции и политики;
4. Прилага неосъдителен, непринудителен начин на предоставяне на услуги и ресурси на хората, които употребяват наркотици, и на общностите, в които те живеят;
5. Осигурява значимо и редовно ангажиране на хора, които употребяват наркотици, и на хора с история на употреба на наркотици в разработването на програми и политики, предназначени да служат на общността;
6. Дава възможност за ангажиране на връстници в програмите;
7. Осъзнава, че бедността, класата, расизмът, социалната изолация, миналите травми, дискриминацията, основана на пола, и другите социални неравенства оказват влияние върху уязвимостта на хората да се справят с вреди, свързани с наркотиците, и,

8. Не пренебрегва истинската вреда и опасност, която може да бъде свързана с употребата на наркотици.

С цел да предоставите приятелска към младите хора консултация и да проведете ефективен разговор за наркотици с младежите, трябва да прилагате тези принципи в своята комуникация и/или предоставяне на услуги.

1.3.3. Примери за интервенции за намаляване на вредите и как те могат да бъдат прилагани в работата с млади хора и връстници

Има много интервенции за намаляване на вредите, като например програми за разпространяване на игли и спринцовки, наблюдавани места за употреба, заместващо лечение с опиоиди. В това ръководство ще се съсредоточим върху няколко примера, които могат да бъдат приложени във Вашата работа. Преди да Ви представим интервенциите, трябва да имате предвид, че болшинството млади хора няма да иска никакви стратегии за намаляване на вредите. Въпреки това трябва да бъде гарантиран достъп до услуги и информация за млади хора, които имат нужда и искат да научат за по-безопасната употреба на наркотици и да се придвижат в по-безопасна посока.

1.3.3.1. Нощен аутрич/работа на партита/обучение чрез връстници

В сравнение с по-възрастните хора, които употребяват наркотици, до младите хора, които употребяват наркотици, е по-трудно да се достигне и те да бъдат ангажирани в разговор за тяхната употреба и намаляване на вреди-

те. Младите хора имат своя собствена среда, в която употребяват наркотици. Обикновено те не употребяват наркотици на традиционните места, където се срещат по-възрастните употребяващи. Също така кръгът от хора, с който младите хора употребяват наркотици, не включва опитни употребяващи. Това прави намирането и достигането до тези млади хора трудно. Въпреки това може да бъде постигнато с помощта на аутрич и ангажиране на връстници.

Както името на тази дейност подсказва, тя се случва/извършва на партита и фестивали и се отнася за обучение чрез връстници и намаляване на вредите, свързани с поведение, предприемано в нощни заведения. На практика може да бъде комбинация от три вида дейност:



1. Работа на образователен и информационен щанд

Където всички артикули са достъпни за посетителите на партито с цел намаляване на вредите, свързани с рисково поведение, което евентуално могат да предприемат, чрез предоставяне на информация относно начините за предпазване на здравето и възможността от намаляване на вредите в резултат на дадено поведение, също така с цел разпространение на различни материали за намаляване на вредите, като: алкотестер, презервативи, оборудване за смъркане за еднократна употреба, тапи за уши, дъвки, одеяла, филтри за ръчно свивани цигари, вода, витамини и хранителни добавки, плодове и където е законно — колориметрични тестове за наркотици, ако е възможно — комплект за първа помощ (бинтове, пластири, превръзки, дезинфектант и т.н.);



2. Предлагање на услуга за психологическа подкрепа

Вид спешна интервенция, която има за цел намаляване на вредите от тежки преживявания под въздействие на психоактивни вещества с медицински, психологичен, психиатричен, психеделичен или екзистенциален/духовен характер. Това включва грижа, предоставяна от трезво лице на лице, намиращо се под въз-

действие на вещества, и на практика се състои от подкрепящ разговор и осигуряване на безопасна и удобна среда до отшумяване на ефекта и ако здравето на лицето е под непосредствена заплаха, повикване на медицинска помощ. Когато е възможно, дейностите по психологическа подкрепа трябва да се осъществяват в специално подготвена зона, с персонал от квалифицирани хора — трипситъри — работещи на терен. Същата услуга може да бъде предоставяна на територията на Вашата организация. Трябва просто да осигурите тихо място, добре обучен и приятелски настроен обгрижващ персонал и разбиране за това как да помогнете на хората, независимо от това дали са в притеснени или еуфорични;



3. Патрул

Обикаляне на парти зоната, предлагане на вода на посетителите на партито, оглеждане за хора, които може да имат нужда от помощ. В случай че видят някой, който има нужда от подкрепа, патрулиращите ще го заведат в пункта за психологическа подкрепа/медицинска помощ/намаляване на вредите или, ако това не е възможно или е необходима спешна помощ, незабавно ще окажат помощ. Важно е да се реагира на сигнали за физическо, психологическо или сексуално насилие и др., и ако е необходимо, да се осъществи контакт с организатора, управителя на клуба, охраната или медицински лица. Поради естеството на дейностите и възрастовата съобразност на съдържанието само възрастни лица, преминали обучение, могат да бъдат хора, работещи на терен по време на партита.

Съдържанието на обучението трябва да включва: ефекти на даденото вещество (дозировка, симптоми, свръхдоза), рискове и ефекти от смесването на вещества, първа помощ (стандартни процедури, но и разпознаване и процедури в случай на свръхдоза), етика на работата на хората, работещи на терен, практика на работата на партита — как се организират дейностите, как се общува с целевата група, комуникация в клубната култура — комуникация в екипа на хората, работещи на терен; комуника-

ция с организаторите/клубовете, комуникация с посетителите на партито, психологическа подкрепа — основи на справянето с хора, които са приели свръхдоза от вещества, основи на законите в областта на наркотиците в дадената държава, познаване на образователните материали и материалите за превенция, налични на щанда, включително правилата за използване на колориметрични тестове. При работа в парти среда човекът, който работи на терен, трябва да има предвид преди всичко и най-вече собствената си безопасност и комфорт, тъй като способността му да помага на посетителите на партито зависи от това. Този комфорт може да бъде подобрен чрез организиране на смени, така че тези, които работят на партито, да имат възможност да си починат (това е особено важно по време на дълги партита и при работа в шумна среда).

В зависимост от вида музикално събитие профилът на целевата група, за която хората, които работят на терен, предоставят своите услуги, е различен и веществата, по-популярни сред посетителите на партито, са различни. Има няколко вещества, които са общи за повечето типове партита, като алкохолът, канабисът и MDMA.

Въпреки това характерно за сайтранс партитата е, че психеделиците са по-често използвани отколкото други психоактивни вещества. Това най-често са LSD, псилоцибин (срещан в псилоцибиновите гъби) и DMT, но има и множество по-малко известни психеделици. Заради естеството на използваните вещества опасността, присъща на употребата на вещества сред тази група, може да нарасне по-време на такива събития — тежки психеделични преживявания, съсредоточени върху психологически усещания. Освен това психеделиците обикновено имат по-дълготрайно въздействие от другите вещества, така че хората на сайтранс партитата могат да бъдат под влиянието на наркотици по-дълго. Заради тези две причини сайтранс събитията може да изискват повече дейности за психологическа подкрепа.

И обратно — на събития с различни електронни музикални жанрове, като техно, дръм енд бейс, транс, хардкор и дъбстеп, употребата

на психеделии е по-рядка, а по-често се среща употребата на стимуланти. Тези вещества имат по-краткотраен ефект, но често употребяваните ги приемат няколкократно — те приемат следваща доза от същото вещество, когато усетят, че ефектът от предишната доза отшумява.

Важно е също така дейностите да се съобразят с типа събитие в зависимост от неговата продължителност и пространството, в което то се провежда.

Клубните събития са обикновено по-кратки, продължават една нощ и се провеждат в затвореното пространство на клуба. Тези места са с по-слабо проветрение, участниците в събитието могат да се сгорещат при интензивно танцуване пред сцената, където няма достъп до свеж въздух. Също така в клубовете може да има по-малко място за поставяне на щанд или дори изобщо да няма място за установяване на зона за психологическа подкрепа. Добрата страна е обаче, че има достъп до течаща вода от чешмите в тоалетната.

Фестивалите са събития, които продължават няколко дни и обикновено се провеждат на открито. Заради това е необходимо да се ан-

гажира по-голям екип от обучители, които да работят на фестивала. Ако организаторът не е предвидил пространство на закрито за инициативи по намаляване на вредите, е необходимо да се донесат палатки, за да се защити щандът или зоната за психологическа подкрепа от дъжд или жега. На фестивали обикновено не е проблем да се осигури зона за психологическа подкрепа, стига да е възможно да се защити толкова голямо пространство под навес. Достъпът до течаща вода е по-труден, отколкото в клубовете. Провеждането на събитие на открито е плюс от гледна точка на проветрението (полезно при интензивни танци), но може да бъде и минус поради захлаждането през нощта. На фестивалите одеялата в зоната за психологическа подкрепа са по-полезни, отколкото в клубовете.

Аутричът и обучението чрез връстници не трябва да се ограничават само до партита и фестивали. Същите услуги могат да бъдат предоставени и на места, където младите хора обичат да се събират и прекарват времето си. Един от прекрасните примери за обучение чрез връстници и аутрич интервенции е проектът „Река Висла“ на Фондация за социално образование във Варшава, Полша.

„Young Wave“ е младежка организация за работа на терен, със седалище във Вилнюс, Литва. Тя предоставя обучение и информация за безопасните начини на употреба на вещества по време на музикални фестивали и партита. По време на такива събития екипът на „Young Wave“ разполага своята информационна палатка/маса там, където хората могат да дойдат и да говорят за различни вещества, рискове и вреди, свързани с употребата на наркотици, както и да получат информация за комбинациите от наркотици. Дейността на „Young Wave“ не се ограничава до фестивали и партита. Организацията разполага с безопасно пространство във „Vilnius Night Hub“, място, където хората могат да дойдат за консултация с връстници, информация или само за почивка и престой в безопасно пространство. То е разположено в сърцето на Вилнюс, където се провеждат повечето партита.

ДОБРИ ПРАКТИКИ

YOUNG WAVE

Вилнюс, Литва

ДОБРИ ПРАКТИКИ

**INTEGRATED
DRUG
THERAPEUTIC
INSTITUTION
(INDIT)**

Печ, Унгария

ДОБРИ ПРАКТИКИ

**ПРОЕКТ
„РЕКА ВИСЛА“
НА ФОНДАЦИЯ
ЗА СОЦИАЛНО
ОБРАЗОВАНИЕ**

Варшава, Полша

INDIT е организация, която предоставя услуги от превенция до рехабилитация. Една от техните услуги се нарича „Bulisegely“ и представлява услуга за помощ по време на партита. Тази услуга прилага превенция, намаляване на вредите и интервенции в работата си с клиентите.

Те участват в различни партита, но и на някои музикални фестивали, където организират „HAVEN“ — безопасно пространство за почивка, разговори, обучение, свързано с наркотици, и напътствия. Около 35 доброволци (предимно психолози, социални работници и връстници) общуват с участниците във фестивала. В „HAVEN“ хората могат да намерят листовки с информация за политиката в областта на наркотиците, БППП, безопасно прекарване на парти, магнезий, калций, вода, захар, солени закуски, лекарства, дрехи, одеяла и легла.

Брегът на река Висла във Варшава е много харесвано от младите хора място. Те се събират там не само за да прекарат време с връстниците си, но и да употребяват различни психоактивни вещества (особено алкохол). Това буди загриженост за здравето и поведението на младите хора, тъй като се наблюдава увеличаване на употребата на вещества от страна на подрастващите.

Проектът „Река Висла“ се осъществява от Фондация за социално образование в Полша. Това е аутрич програма, която има за цел да предоставя обучение и интервенции относно наркотиците и употребата на наркотици край река Висла по време на летния сезон. В проектът участват работници на терен, които извършват аутрич и говорят с младите хора за наркотиците и употреба им. Има и психолози и парамедици, които могат да осъществят интервенция, ако е необходимо.

1.3.3.2. Проверка на наркотици (тестване)

Това е практика за намаляване на вредите, основана на доказателства, която позволява на хората, които употребяват наркотици, да открийт опасността от:

1. Замърсяване на наркотиците — уличните дилъри не ги е грижа за качеството на веществата, а само за печалбата, следователно те продават смес от различни вещества вместо търсеното конкретно вещество. Това значително намалява безопасността от употребата на психоактивни вещества. Освен това наркотиците може да бъдат замърсени с остатъци на производствения процес.
2. Дилърите продават едно вещество вместо друго, например твърдят, че продават LSD, когато веществото всъщност е по-опасното 25B-NBOMe, което е ново психоактивно вещество (НПВ). НПВ са евтини и лесни за производство (и легални в някои държави), което прави тяхното широко присъствие на черния пазар нарастващ проблем. За разлика от традиционните наркотици НПВ не са добре проучени и модерната наука не познава дългосрочните ефекти от приемането на тези вещества, нито разполага с отговори как се постъпва в случай на свръхдоза. Някои хора решават да не употребят наркотиците, след като са тествали веществото, а това намалява риска от прием на вещество, което е по-опасно от традиционните наркотици.

Съответно тестването може да помогне да се промени стилът на употреба към по-осъзнат. С помощта на подобно тестване хората, които употребяват наркотици, могат да разберат дали веществото, което притежават, наистина е това, което си мислят, че е.

Тестването на веществата има две основни цели:

1. да предотврати употребата на наркотици, които са твърде силни, замърсени или

представляват различно вещество от очакваното от страна на употребяващия, и,

2. да предостави информация за по-безопасна употреба на наркотици и намаляване на вредите и по този начин да увеличи информираността на употребяващите по тези въпроси, което може да бъде форма на обучение чрез връстници.

В интервю за BBC д-р Хенри Фишер, химик в The Loop (която управлява услуга за лабораторно тестване по време на музикални събития), заявява, че до 20% от хората, които тестват вещества по време на събития, изхвърлят наркотиците си, след като получат резултата от тестовете. Подобни резултати се срещат сред хората, които тестват наркотиците си на фестивала Groovin' the Moo в Канбера, Австралия: след получаване на резултатите 18% от участниците решават да не употребяват незаконни наркотици по време на фестивала, а 12% казват, че ще употребяват по-малко³⁰. Това, разбира се, зависи от резултатите, ако те покажат замърсяване или различен от очаквания състав на веществото, хората често предпочитат да се отърват от по-опасните вещества. Обаче ако наркотиците са с добро качество, те обикновено се употребяват.

Различни видове тестове са възможни в зависимост от различните обстоятелства и може да се отнасят за различни вещества. Представени са следните, подредени от най-простия и евтин метод до най-трудния и скъп:

ТЕСТ ЛЕНТА ЗА ФЕНТАНИЛ

Разкрива фентанил, силно активен синтетичен опиоид, чиито производни са често 50 до 100 пъти по-силни от хероина. Фентанилите често са причина за свръхдоза с опиоиди заради своята силна активност дори при невидими с просто око дози (откриват се в подправени наркотици, нови психоактивни вещества и дори в неопиоидни вещества, като кокаин или MDMA, например). Тест лентите за фентанил се използват след направа на разтвор на веществото във вода, в който се поставя тестът. Резултатът е както при тест за бременност —

наличие на една или две чертички. Тестът е много лесен за изпълнение и тълкуване на резултата. Може да се използва при почти всякакви обстоятелства.

КОЛОРИМЕТРИЧНИ ТЕСТОВЕ

Проверяват наличието на вещество, но не и честотата или силата на веществото. Това са течни химически реактиви, които променят цвета си при наличие на дадено вещество. Тези тестове са относително лесни за използване, но се изисква базово познание за възможния вид притежавано вещество (на база на това се подбират конкретните реагенти). Трябва да се използват най-малко два теста (реагентите имат спектър от реакции), тъй като много вещества реагират в един и същ цвят, така че трябва да се приложат повече тестове, за да се направи изключване, а за предпочитане е да се направи целият комплект от 4-5 теста, всеки реагиращ на конкретен вид вещество. 90% от примесите ще реагират на 1 от 3 теста, а 95% — на един от 5 теста. Използването на всичките тестове ще увеличи вероятността за откриване на повече възможни примеси. Колкото повече реагенти се използват, толкова по-точен ще бъде резултатът (напр. в случай на смес от няколко вещества).

ТЪНКОСЛОЙНА ХРОМАТОГРАФИЯ (TLC)

Проверява чистотата (броя на компонентите и концентрацията им чрез разделяне на компонентите на дадено вещество върху специална пластина) и изисква специализирана апаратура/оборудване (UV лампа, линия, пипети, тестови течности). TLC не замества реагентите за идентификация на компонентите — все пак трябва да бъдат използвани колометрични реагенти за сигурност. Може да бъде извършена в домашни условия, но изисква време и по-голяма подготовка. Използването на този метод и интерпретацията на резултатите е със средна трудност.

ВИСОКОЕФЕКТИВНАТА ТЕЧНА ХРОМАТОГРАФИЯ (HPLC)

Включва разделянето на компонентите на дадено вещество чрез разпределянето им под

налягане в специална колона с помощта на разтворител. Така че HPLC позволява идентифициране на веществата и тестване на чистотата им. Този метод, както всеки друг, има своите ограничения. Особено проблемно е идентифицирането на компоненти, чието присъствие не е очаквано в дадена проба, напр. редки примеси или остатъчни продукти от химичния синтез. Все пак това е един относително евтин лабораторен тест.

ГАЗОВА ХРОМАТОГРАФИЯ/МАССПЕКТРОМЕТРИЯ (GC/MS)

Представлява лабораторен тест. Той се състои в разделяне на компонентите на дадено вещество в специален апарат и последващото им подлагане на процес, който позволява идентифициране на веществото, определяне на количеството му и откриване на примеси. Процесът на GC/MS е много прецизен и изисква голямо и скъпо оборудване. За съжаление, не е възможен за изпълнение в домашни условия.

Тестването на психоактивните вещества се извършва с помощта на четири механизма:

1. Клиентът поръчва теста чрез пощенска пратка. Клиентът сам извършва теста с помощта на инструкциите, приложени към него.
2. Продажба на тестове в пунктове за продажба на доставчици на тестове и търговци; клиентът сам извършва теста с помощта на инструкциите, приложени към него.
3. Разпространяват се на щандовете при хората, работещи на терен по време на партита. Възможна е помощ от страна на хората, работещи на терен, при извършването на теста в зависимост от правните регулации, които са в сила в съответната държава. Независимо от правната ситуация по отношение на притежанието на веществото, обучителят връстник може да помогне на своите връстници да изтълкуват резултатите, напр. на базата на реакцията, записана на видео от употребяващия, например в тоалетната на клуба.

30 Al-Juzi A. 'My day with the drug testing squad...'. London; BBC Three, 31 August 2018. <https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/92063060-2ca3-4d9a-a6a2-538e47394f58>

4. В редица европейски държави работата на лаборатории за тестване на наркотици е позволена. Това позволява по-точното тестване. Освен това резултатите от този вид тестове могат да бъдат използвани за мониторинг на пазара на наркотици и съответно да бъдат в помощ на системите за ранно предупреждение. Лабораториите могат да бъдат:

- стационарни (клиентът изпраща проба на лабораторията и получава отговор с резултата от теста) или,
- изнесени мобилни лаборатории, разполагани по време на музикални фестивали (клиентът донася пробата в лабораторията и получава отговор с резултата от теста).

Важно е човекът, работещ за намаляване на вредите (работещ с връстници или обучител връстник), да проведе личен разговор с клиента, след като тестът е предаден или извършен (ако е разрешено от закона). Трябва да бъдат обсъдени потенциалните рискове от употребата на веществото и начините за намаляване на рисковете (напр. управление на начина на употреба на веществото или контролиране на дозата). Полезно е да се информира клиента за достъпните здравни и образователни услуги. Тестването на вещества е добра възможност да се достигне до употребяващите наркотици с услуги за намаляване на вредите и насърчване на здравето. Проекти, свързани с тестване на наркотици, са: Energy Control (Испания), Check!t (Австрия), Check!n (Португалия), Bunk Police (САЩ), DrogArt (Словения) и Dance Safe (САЩ, Канада).

1.3.3.3. Превенция на ХИВ/СПИН, грижа и подкрепа

Обучение чрез връстници може да бъде използвано в много области на общественото здраве, включително обучение по хранене, семейно планиране, употреба на вещества и превенция на насилието. Но обучението чрез връстници за ХИВ/СПИН се отличава с многобройни примери на прилагането му в най-новата международна литература, посветена на общественото здраве. Поради неговата популярност нарастват и глобалните усилия за по-добро разбиране и подобряване на процеса

и влиянието на обучението чрез връстници в областта на превенцията на ХИВ/СПИН, грижата и подкрепа.

Обикновено то се състои в набиране на членове на специфични рискови групи, които да насърчават останалите членове да променят рисковите сексуални поведения и да поддържат здравословни сексуални поведения. Въпреки че повечето дейности за превенция на ХИВ/СПИН са насочени към хора, които инжектират наркотици, секс работници и мъже, които правят секс с мъже, сравнително наскоро настъпва промяна в подхода, като се подчертава важността на безопасните практики сред всички групи, по-специално сред младите хора.

ДОБРИ ПРАКТИКИ

THE LOOP

Лондон, Обединено Кралство



The Loop е НПО, която предлага услуги за проверка на наркотици в нощни клубове и по време на музикални фестивали. Проверката на място се осъществява от екип от опитни доброволци химици. Услугата предоставя възможност за споделяне на информация за намаляване на вредите с хората, които употребяват наркотици, за информиране относно потенциалните рискове и вреди от употребата, позволява на хората, които са избрали да употребяват наркотици, да направят информиран избор, предоставя информация, която може да бъде изпратена чрез социалните медии, други медийни канали и информационни пунктове и която е свързана с конкретни вещества в сътрудничество с полицейските и медицинските служби с цел намаляване на вредите на място и минимизиране на вероятността от голям риск за обществената безопасност

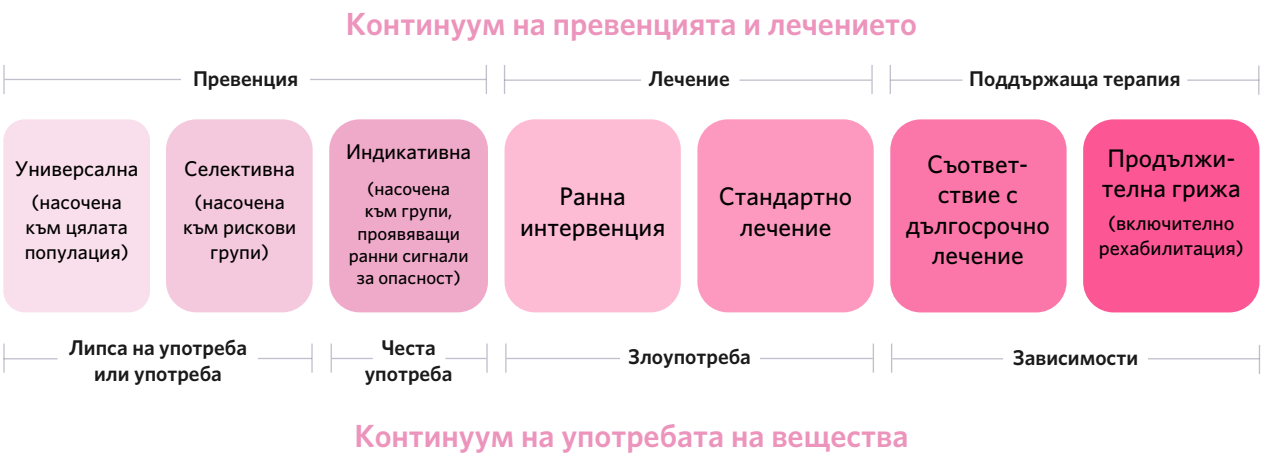


1.4. Превенция

Превенция на употребата на наркотици представлява всяка дейност, която има за цел предотвратяване, забавяне или намаляване на употребата на наркотици и/или нейните негативни последиствия през целия живот на даден индивид. Прилага се за законните наркотични вещества (тютюн, алкохол), незаконните наркотични вещества (канабис, MDMA, LSD),

лекарства (субутекс) и други вещества, например инхаланти. Превенцията може също така да се прилага спрямо пристрастяващо поведение, като например хазарт. Фигура 2 показва къде се намира превенцията в континуума на грижите за разстройства, причинени от употребата на вещества

Фигура 2. Континуум на грижите за разстройства, причинени от употребата на вещества³¹



1.4.1. Цели на превенцията

Основната цел на превенцията на употребата на наркотици е много широка и се стреми към здравословно и безопасно развитие на хората, за да могат да достигнат своя потенциал и да допринасят за общността си. Първичната цел е да се помага на хората да избегнат или да забавят започването на употреба на вещества и развиването на зависими поведения.

1.4.2. Видове превенция

Има няколко категоризации на превенцията:

1. Първична, вторична и третична превенция,
2. Универсална, селективна и индикативна превенция и,
3. Превенция на средата, на развитието и информационна.

Накратко, за по-добро разбиране ще разгледаме всяка категоризация на видовете превенция.

³¹ Графиката е взета от Institute of Medicine (US) Committee on Prevention of Mental Disorders, Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (Eds.). (1994). Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research. National Academies Press (US). DOI: [10.17226/2139](https://doi.org/10.17226/2139)

1.4.2.1. Първична, вторична и третична превенция

Категоризирането на превенцията като първична, вторична и третична все още се използва в общественото здравеопазване, но рядко. Сега то бива заместено от втория и третия вид категоризиране, посочени по-горе. Въпреки това, тъй като е важно, ще направим кратък преглед на всички видове категоризации.

Първичната превенция се стреми да предотврати употребата на наркотици, преди хората да са започнали да употребяват. Има за цел също така да отложи възрастта на започване на употребата на наркотици. Примери за такава превенция могат да бъдат програмите за ученици, които се стремят да развият умения за избягване на пушенето или използването на други видове наркотици.

Вторичната превенция е насочена към лица, които вече са започнали да употребяват наркотици. Тя има за цел да спре употребата на наркотици или да намали вредите, свързани с употребата на наркотици. Насърчава към по-безопасни и по-щадящи начини на употреба на наркотици. Като пример могат да бъдат дадени обученията за хора, които употребяват наркотици, и членовете на техните семейства, насочени към превенция на свръхдоза, програмите за раздаване на игли и спринцовки и подкрепата от връстници.

Третичната превенция цели да предостави подкрепа и лечение на хора, които употребяват наркотици и които са зависими от наркотици. Този вид превенция се стреми да даде възможност на лицето да се откаже от употребата на наркотици. Примерите за третична превенция включват подпомагане при приема в програма за заместващо лечение с опиоиди и управление на отделни случаи.

Фигура 3. Пресичане на усилията за превенция и за намаляване на вредите³²



³² Recovery Research Institute. Special Topics and Resources: Harm Reduction. Boston, MA; Massachusetts General Hospital, undated. <https://www.recoveryanswers.org/resource/drug-and-alcohol-harm-reduction/>

1.4.2.2. Универсална, селективна и индикативна превенция

Европейският център за мониторинг на наркотици и наркомании (EMCDDA) класифицира превенцията в три категории³³: универсална, селективна и индикативна. Тази категоризация се основава на общата уязвимост на хората, към които е насочена — разликата между категориите зависи от известното ниво на уязвимост от развиване на проблеми с употребата на вещества, а не от това колко или дали хората действително употребяват вещества.

Универсалната превенция се отнася до цели популации и е насочена към развиване на умения и ценности, възприемане на норми и взаимодействие с връстници и социален живот с цел избягване или отлагане на започването на употреба на вещества. Цялата популация е възприемана като рискова за злоупотреба с вещества и подходяща да се възползва от програмите за превенция. Интервенциите за универсална превенция могат да бъдат включени в училищната програма, извънучилищните занимания и заниманията за родители.

Селективната превенция се отнася за групи, семейства и общности, в които е концентрирана употребата на вещества, и се фокусира върху подобряване на техните възможности в среда на труден живот и тежки социални условия. Селективната превенция е насочена към цялата група без значение на степента на риск за всеки отделен член на групата, например деца на родители, които употребяват наркотици, или студенти, които се провалят в университета.

Индикативната превенция се отнася за тези, които вече употребяват или имат друг вид високорисково поведение, за да може да ра-

боти и да се справя с индивидуалните черти на личността, които правят тези хора по-уязвими към ескалираща употреба на наркотици. Интервенциите за индикативна превенция са разработени да предотвратяват започване на злоупотреба с вещества при лица, които не отговарят на медицинските критерии за наркотична зависимост, но които проявяват ранни сигнали за опасност. Хората могат да бъдат насочени към програми за индикативна превенция от родители, учители, училищни съветници, училищни сестри, хора, работещи с младежи, приятели или от съда.

1.4.2.3. Превенция на средата, превенция на развитието и информационна превенция

Този подход комбинира функционални изменения и вид превенция, за да идентифицира и начертае с по-голяма точност стратегии за превенция. Разделя превенцията в три групи: интервенции за превенция на средата, превенция на развитието и информационна превенция.

Интервенциите за **превенция на средата** имат за цел да ограничат наличието на възможности за дезадаптивно поведение чрез политики, ограничения и действия. Например, правни изисквания или икономически стимули/демотивиращи средства.

Интервенциите за **превенция на развитието** имат за цел да насърчават адаптивно поведение и да предотвратяват дезадаптивно поведение чрез развиване на умения, ключови за социализацията, както и на социално развиване на подходящо поведение. Например, практики за родителско наблюдение и индивидуални социални или житейски умения.

Интервенциите за **информационна превенция** имат за цел да се съсредоточат върху процесите, изискващи внимание, чрез комуникация, която подобрява знанията и повишава осведомеността относно специфични рискови поведения. Това може да включва медийни кампании за повишаване на осведомеността.

Таблица 3. Форми и функции на превенцията: Илюстративни примери за превенция на злоупотребата с вещества³⁴

	Универсална	Селективна	Индикативна
На средата	Законодателство, което забранява употребата на вещества; натиск върху международните пътища за доставка	Насочени усилия и действия за справяне с търговията на наркотици в квартали с висок риск; програми за тестване на наркотици на спортисти	Съдебни заповеди за предпазване на конкретни лица от достъп до алкохол; лишаване от свобода
На развитието	Програми за социални/житейски умения за ученици, които осигуряват на младите хора умения за справяне със социални влияния	Програми за семейства/родители със семействата в най-заstraшените зони в района или страната; програми за домашни посещения с уязвими бременни жени	Individual counselling programmes with adolescent males with impulse control problem.
Информационна	Медийни кампании за информиране за опасността от наркотиците	Информационни интервенции, насочени към млади мъже в заstraшени квартали със силна ганстерска култура	Нормативна обратна връзка или мотивационни интервенции с интервю за лица, дали положителен отговор за злоупотреба с наркотици

33 Европейски център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (EMCDDA) (2009). Превенция на по-късни разстройства, причинени от употреба на вещества, при деца и юноши в риск: преглед на теория и доказателствената база за индикативна превенция. Тематичен доклад. Люксембург; Служба за официални публикации на Европейските общности.
https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/562/EMCDDA-TB-indicated_prevention_130796.pdf

34 Foxcroft DR. Environmental, Developmental and Informational Interventions: A Novel Prevention Taxonomy to Better Organise and Understand Substance Misuse Prevention. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, Autumn 2015, 1(2), 66-78. DOI 10.15805/addicta.2014.1.2.027

1.5. Разлики между обучение, свързано с наркотици, и превенция на употребата на наркотици

Ако запитаме някого за обучение, свързано с наркотици, е много вероятно този човек да започне да говори за превенция на употребата на наркотици. Превенцията на употребата на наркотици покрива различни програми, стратегии и интервенции, така че хората са склонни да поставят обучението, свързано с наркотици, под шапката на превенцията на употребата на наркотици. Въпреки че тези два подхода могат да се допълват един друг, те не трябва да се употребяват взаимозаменяемо. В широк смисъл обучението, свързано с наркотици, се различава от превенцията на употребата на наркотици по своите смисъл, функции и практики. Таблица 4 по-долу показва разликите между тези два подхода.

Таблица 4. Разлики между превенция на употребата на наркотици и обучение, свързано с наркотици

ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ	ОБУЧЕНИЕ, СВЪРЗАНО С НАРКОТИЦИ
— Превенцията на употребата на наркотици обикновено се стреми да прекъсне определен модел на употреба на наркотици. Целта на превенцията на употребата на наркотици може да бъде да внесе промяна в поведението в рамките на дадена популация. — Превенцията на употребата на наркотици се разбира като планирани интервенции, които работят, за да предотвратят или забавят започването на употребата на наркотици. — Интервенциите се разработват по начин, който е по-предизвикателен за създаване на доверие у хората. — Интервенциите за превенция понякога могат да звучат нормативно, т.е. дават инструкции какво да се прави и какво — не. — Подходът за превенция може да се основава на осъдителност.	— Обучението, свързано с наркотици, не трябва да има за цел постигане на превантивен резултат. То цели предаване на нови знания и разбиране за наркотиците и вредите, свързани с наркотици, в рамките на популацията. — Резултатите от програмата за обучение, свързано с наркотици, не трябва да се стремят към предотвратяване, отлагане или намаляване на употребата на наркотици. — То се основава на взаимно разбиране и доверие. — Човек е свободен да вземе свое собствено информирано решение относно употребата на наркотици. — Подходът на обучението, свързано с наркотици, се основава на неосъдителни разговори. — Обучението, свързано с наркотици, е продължителен процес.

ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ	ОБУЧЕНИЕ, СВЪРЗАНО С НАРКОТИЦИ
— Интервенциите за превенция обикновено представляват една/няколко лекции/дейности. — Обикновено на хората се предоставя само избирателна информация (например, обяснява се за вредите от наркотиците). — Подходът за превенция няма за цел да промени репресивни и стигматизиращи закони и политики.	— Обучението, свързано с наркотици, е холистичен подход и предоставя широк набор от информация за веществата (като обяснява вредите от наркотиците, то може също така да обясни и как някои наркотици се използват в медицината и т.н.). — Подходът на обучение, свързано с наркотици, включва информация относно законите и политиките в областта на наркотиците и дава възможност на хората да се застъпват за промяна на репресивните подходи.

1.6. Какво работи и какво не работи при обучението, свързано с наркотици

Много програми, фокусирани върху предотвратяване на започването на употреба на наркотици или минимизиране на употребата на наркотици и свързаните с това рискове, са неефективни по няколко причини, сред които:

- Програмите нямат теоретична рамка;
- Разработени са неадекватно;
- Програмите нямат обосновка, основана на доказателства;
- Програмите не са подходящи за средата, в която се прилагат.

Когато подготвяте дейност с млади хора относно наркотиците, имайте предвид **ДА НЕ ПРАВИТЕ** следните неща!

НЕ КАНЕТЕ ХОРА,

които са в период на възстановяване или които имат опит с наркотична зависимост,

ЗА ДА СВИДЕТЕЛСТВАТ

Младите хора обикновено не свързват своето собствено поведение с историята на госта. Освен това младите хора могат да изтълкуват погрешно подобни истории като лесно постигнат „успех“.

НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ НИКАКВИ ТАКТИКИ ЗА СПЛАШВАНЕ

(без страшни истории и филми на ужасите, свързани с наркотици, без изображения на това как хората изглеждат преди употреба на наркотици и сега, без полиция с обучени кучета и т.н.). Това няма нищо общо с промяната на поведението на един млад човек.

НЕ ПРЕДСТАВЯЙТЕ САМОИНФОРМАЦИЯ

Не може да се гарантира, че младежите ще я разберат и ще я прилагат в ежедневието си, нито че ще се промени нещо в тяхното поведение.

НЕ ПРЕВРЪЩАЙТЕ В СРАМНА

употребата на наркотици и не я

НОРМАЛИЗИРАЙТЕ

Много е важно да използвате правилния език, когато говорите за наркотици, описвате рисковете и вредите и се опитвате да ги направите разбираеми за младите хора.

НЕ ОРГАНИЗИРАЙТЕ ЕДНОКРАТНИ ЛЕКЦИИ

Да поканите лекар или полицаи да говори за това как не трябва да се употребяват наркотици, е неефективно и обикновено включва пасивно слушане, а поканеният гост може да няма уменията да предостави информацията по начин, по който младите хора могат да научат и разберат казаното.

НЕ УЧЕТЕ КАК ТРЯБВА ДА СЕ КАЗВА НЕ НА ДРОГАТА!

Това е остаряло и неефективно.

Така че какво работи при разговор с млади хора за наркотици?

ХОЛИСТИЧЕН ПОДХОД КЪМ ОБУЧЕНИЕТО, СВЪРЗАНО С НАРКОТИЦИ

Той включва не само информация за наркотиците и за безопасна употреба на наркотици, но и развиване на лични и социални умения, както и умения за справяне в предизвикателни ситуации (напр. когато някой е взел свръхдоза и т.н.).

АКТИВНО УЧЕНЕ И ВЗЕМАНЕ НА УЧАСТИЕ

Опитайте се да направите своите дейности интерактивни и общаващи и да позволите на младите хора да общуват помежду си. Колкото повече участникът е ангажиран в дейността, толкова по-голяма е възможността тя да бъде ефективна.

ДОБРОВОЛНО УЧАСТИЕ

Не принуждавайте младите хора да участват в дейността, ако не желаят. Ако младежите са под законната възраст, трябва да поискате родителско съгласие.

РАЗВЕНЧАВАЙТЕ МИТОВЕТЕ, СВЪРЗАНИ С НАРКОТИЦИ, И РАЗРУШАВАЙТЕ СТИГМАТА

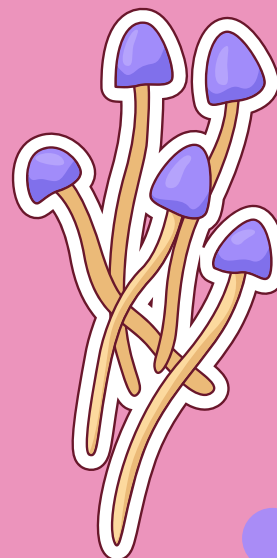
Много от информацията по темата за наркотиците съдържа погрешни схващания и митове. Включете ги в обсъжданията с младите хора и оборете повсеместно поддържаните митове за наркотиците, като предоставите информация, основана на доказателства.

УМЕСТНОСТ

Никога не е твърде рано да се говори с млад човек за наркотици, ако разговорът е подходящ за възрастта. Важно е също така да се обмисли нивото на развитие на младите хора и локалната младежка култура. Вашите дейности трябва да помогнат за отразяване на действителността и опита на целевата група.

ГОВОРЕТЕ ЗА КРАТКОСРОЧНИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Акцентът върху рисковете, свързани с употребата на наркотици, трябва да пада по-скоро върху краткосрочните, отколкото върху дългосрочните последици. Програмите за обучение, свързано с наркотици, трябва да се фокусират върху непосредствените рискове от употребата на наркотици (напр. опасни замърсители, прием на непознат наркотик, непознаване на силата на наркотика, ефекти от наркотиците, рискове от смесване на вещества).



СТРУКТУРИРАНИ И ПРОДЪЛЖАВАЩИ ПРОГРАМИ

Както беше споменато, еднократните лекции или спорадичните дейности нямат ефект. Когато планирате своите дейности, помислете за няколко структурирани сесии, които имат последващи действия.

БЛАГОДАРЕТЕ ЗА УЧАСТИЕТО

На края на програмата можете да раздадете сертификати за участие на участниците и да им отдадете признание за техния принос и усилия.

ИЗГРАЖДАЙТЕ И ПОДДЪРЖАЙТЕ ДОВЕРИЕ

Установете правила/споразумения с участниците, преди да започнете дейността. Това ще помогне за запазването на уважение и поверителност по време на активностите, така че младите хора да се чувстват в безопасността в средата, в която е организирана активността.



1.7. Използване на уважителен и приобщаващ език при комуникация с младите хора

Езикът, използван при разговор за хора, които употребяват наркотици, или всяка друга ключова популация, има значително въздействие върху това как тези общности виждат себе си и как биват виждани от другите. Думите и фразите, които използваме в разговора си с хора, които използват наркотици, може да имат силно въздействие върху по-нататъшната комуникация с тях. Нещо повече, неправилният език може да създаде стигма, а стигмата води до дискриминация. Следователно трябва да бъдем учтиви и приобщаващи, както и да използваме уважителен език.

1.7.1. Водещи принципи за уважителен език

Канадската асоциация за обществено здраве е разработила водещи принципи за уважителен език³⁵ при разговор за сексуалност, употреба на наркотици и инфекции, предавани по сексуален и кръвен път. Следните принципи са главните, които трябва да бъдат вземани предвид при провеждане на разговор с млади хора:

— **Думите имат значение.** Някои думи могат да накарат хората да се почувстват изключени и могат да издават стереотипи, основани на идентичността на човека. Стигматизиращият език може да накара хората да се почувстват нежелани или застрашени в нашата среда.

- **Езикът се променя.** Езикът е жив и непрестанно се променя. Това означава, че може да се е променим с времето и Вие трябва да бъдете в течение с промените. Трябва да бъдат положени всички усилия, за да се използват подходящите думи при разговор за наркотици.
- **Нагласата има значение.** Понякога е ок да не знаете как да обясните нещо. Не се страхувайте да сбъркате и започнете разговор. Ако някой Ви поправи, бъдете открити и емпатични и се възползвайте от това да се учите от хората, които може да знаят и разбират езика по-добре.
- **Първо човекът.** Използвайте подхода „първо човекът“. Този подход е насочен към предлагане на по-насочена към човека грижа. Дайте предимство на идентичността на човека пред другите му характеристики (напр. „човек, който живее с ХИВ“ вместо „заразен с ХИВ“).
- **Бъдете приобщаващи.** Опитайте се и използвайте език, който е възможно най-приобщаващ. Вместо да използвате „момчета“, обръщайки се към група хора, използвайте „хора“. Или вместо да използвате „съпруг/съпруга“, използвайте „партньор“, което е по-неутрален и по-малко подвеждащ език.
- **Бъдете конкретни.** Използвайте език, който се основава на това как хората се самоидентифицират. Най-добрият начин да го разберете, е да попитате директно хората какъв език е удобен за тях.
- **Бъдете критични.** Преди да представите или опишете някого на базата на лични характеристики (напр. раса, джендър идентичност, способност/увреждане, употреба на вещества и т.н.), запитайте се дали е уместно и необходимо да го правите.

35 Canadian Public Health Association (2019). Language Matters. Using respectful language in relation to sexual health, substance use, STBBIs and intersecting sources of stigma. Ottawa, ON; Canadian Public Health Association. <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/stbbi/language-tool-e.pdf>

1.7.2. Примери за уважителен и приобщаващ език

По-долу ще намерите таблица с някои примери как да подобрите своя език при разговор за употреба на наркотици и сексуалност. Имайте предвид, че не всички от тези думи могат да бъдат приложими към Вашата култура и реалност. В някои случаи може просто да не могат да бъдат преведени на Вашия език. Или в други случаи има алтернативни думи във Вашия език, които не могат да се преведат на английски, но са уважителни в комуникация с хора от ключови популации.

Таблица 5. Уважителен и приобщаващ език: какво да използваме и какво да не използваме

ИЗПОЛЗВАЙТЕ	НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ
 Човек, който употребява наркотици	 Употребяващ наркотици
 Човек с проблемна употреба на наркотици; човек, който употребява [вещества] понякога	 Употребяващи за удоволствие, случайно употребяващи, експериментално употребяващи
 Човек със зависимост от наркотици, човек с проблемна употреба на наркотици, човек с разстройство, свързано с употребата на наркотици, човек, който употребява наркотици (при проблемна употреба)	 Зависим, злоупотребяващ с наркотици/вещества, наркоман, пропадняк, напушеняк, билкар, друсар, лепилар, зомби
 Проблемна употреба на наркотици	 Навик
 Въздържател, човек, който е спрял употребата на наркотици	 Чист
 Активно употребява наркотици, положителен за употреба на наркотици	 Мръсен
 Отговор, планиране, насочване, управляване	 Борба, война, битка с наркотиците и други бойни изрази
 Стая за безопасна употреба	 Стаи за друсане

ИЗПОЛЗВАЙТЕ	НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ
 Човек в процес на възстановяване, човек в дългосрочен процес на възстановяване	 Бивш зависим, превъзпитан зависим, екснаркоман
 Човек, който инжектира наркотици	 Инжектиращ наркотици
 Субституиращо лечение с опиоиди	 Заместващо лечение с опиоиди
 Употреба на вещества	 Злоупотреба с вещества
 Човек, който употребява алкохол	 Алкохолик
 Сексуален контакт (напр. орален, вагинален, анален, фронтален) без презерватив/кофердам/ръкавица/предекспозиционна профилактика/друг метод за предпазване от STBBI	 Рисков секс, незащитен секс
 Наличие на множество партньори	 Промискуитет (промискуитет се нарича практиката на често участие в сексуални дейности с различни партньори)

ИЗПОЛЗВАЙТЕ	НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ
 Контролирани вещества	 Употреба/притежание на нелегални/незаконни вещества
 Човек, който живее с ХИВ	 Заразен с ХИВ
 Придобиване/наличие [STBBI]	 Заразяване
 С положителен/отрицателен резултат от тестове за...	 Чист/замърсен по отношение на токсикологичен анализ на урина
 Ключови популации	 Уязвими популации
 Човек, който предлага секс услуги, човек, който се занимава с продажба или търговия със секс услуги	 Проститутка
 Преход	 Промяна на пола
 Човек, който е/бил е лишен от свобода	 Осъждан
 Човек, осъждан за (предполагаемо) престъпление	 Нарушител



Работа с младежи и обучение между равни

Работа между равни – какво е това? Как и кога е ефективна?

При разработване на програми, предвидени да предоставят на младите хора познания относно психоактивни вещества, употреба на вещества и зависимост от вещества, си струва да се обмисли метод за работа с връстници/обучение от равни. Прилагането на този метод изглежда е по-ефективно от „традиционните“ методи, широко използвани при превенцията на употребата на наркотици днес. Съществуват много аргументи в полза на прилагането на този метод, но преди да ги разгледаме, ще обсъдим кратко самата идея.

Идеята за работа сред равни се появява за пръв път през 70-те години на XX век³⁶. Тя произлиза от групите за самопомощ, които се сформират при хора с психични заболявания. Поради специфичния и деликатен характер на своите проблеми те желаят да се доверят и да се разкрият само пред хора с подобен сбор от преживявания. Техните проблеми основно се въртят около лошото



отношение в психиатричните клиники, в които са попадали. Ситуацията, в която са се озовали, ги води до идеята, че процесът на терапия представлява нещо повече от просто управление на симптомите от страна на докторите в отделението. Те разбират, че самите те, като пациенти, могат да предоставят емоционална подкрепа, насоки и помощ един на друг. В резултат на това се ражда методът за работата сред равни, който оттогава претърпява качествена оценка и методично усъвършенстване.

Преди всичко тя представлява предоставяне на емоционална и социална подкрепа на лица, с които хората, работещи с равни, споделят подобен опит. Съсредоточена е върху изграждане на взаимоотношения на базата на надежда и оптимизъм. От съществено значение тук е сходният опит. Чрез своя опит обучителите са в състояние да предоставят автентични примери за преодоляване на трудностите и несгодите, с които са се сблъскали през собствения си живот. Наличието на споделен опит също изгражда доверие между страните, което липсва при други, по-официални взаимоотношения (напр. ученик — учител).

36 Davidson L, Bellamy C, Guy K, Miller R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 11(2), 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.009>

Човекът, който работи сред равни, действа като коуч и ментор. Задачата му е да помага на хората, ползващи услугата, да поставят цели, които искат да постигнат, и да развива умения за постигането на тези цели. Ролята му е също така да изгражда общност сред клиентите и да ги подкрепя в създаването на смислен живот в общността.



В обобщение работата сред равни се основава на три стълба:

- 1. **Взаимност** — да се гарантират здравословни взаимоотношения между страните, в които няма неравенство на силите;
- 2. **Житейски опит** — да се покаже на другата страна как да преодолее трудностите в живота,
- 3. **Оптимизъм и надежда** — да се вдъхнови другата страна да промени живота си.

2.1. Теоретична рамка на работата с връстници

За да разберем какво точно представлява работата с връстници и защо е ефективна в областта на психичното здраве, е необходимо да прегледаме теоретичните основи на тази форма на подкрепа. Както стана дума по-рано, тя възниква като инициатива на обикновените хора, продиктувана от нуждата. Веднага след като първите програми за работа с връстници се въведени и оценени, професионалистите извеждат теоретични обяснения защо е ефективна.

По-долу са изброени шестте теории, които се смятат за най-важни за обясняване на това как работата сред равни въздейства на поведението на младите хора³⁷.

- 1. Теория за социалната идентичност
- 2. Социално-когнитивна теория
- 3. Теория на привързаността
- 4. Теория на устойчивостта
- 5. Теория на социалната интеграция
- 6. Теория на надеждата

Първите три теории са най-често цитирани в оценките и специализираната литература в тази област и ще бъдат обсъдени по-подробно.

Таблица 6. Три основни теории, които са най-важни за обясняване на това как работата с връстници въздейства на поведението на младите хора

Наименование на теорията	Теоретични предположения	На практика
Теория за социалната идентичност	1. Самоприемането се влияе от групата, към която даден индивид принадлежи. Принадлежността към групи, които се смятат за ценни, е важен източник на положително самочувствие. 2. Склонни сме да категоризираме другите на „ние“ и „те“, като първите са хората, с които се идентифицираме. 3. Референтната група позволява на хората да определят какво поведение и отношение се приема добре в групата, с която се идентифицират. По този начин хората правят заключения и учат.	Групите с връстници имат по-голямо въздействие при формирането на идентичността на даден индивид. Въпреки това в контекста на програма, основана на работа с връстници, е важно провеждането на мониторинг. Мониторингът е от решаващо значение, за да се гарантира, че прилаганата програма не подсилва отрицателни стереотипи относно идентичността и ролите, асоциирани с целевата група. Без мониторинг и насоки съществува риск участниците да започнат да се фокусират върху проблемите вместо върху решенията и да придобият негативни идентичности вместо да изградят по-позитивни описания на собствената си идентичност.
Социално-когнитивна теория	Теорията за социалното учене се основава на два стълба: социално моделиране и лична субектност в човешкото поведение. Личната субектност е вярване или опит, че „Аз“ (субектност) съм причината за „моите собствени“ (собственост) мисли и действия. Вярванията, свързани с личната субектност и самоопределянето, контролират как даден човек възприема и обработва когнитивно потенциални заплахи ³⁸ . Ако нивото на вяра в личната ефективност е ниско, хората се страхуват от потенциални заплахи и са уязвими за тях, защото не могат да моделират своето поведение по адекватен начин. Ако нивото на вяра в личната	Процесът на учене чрез участие и наблюдение, описан в теорията за социалното учене, е подходящо обяснение как функционират програмите, основани на работа с връстници. За да може даден човек да научи определено поведение и то да бъде успешно прилагано в ежедневието, този човек трябва да разбира потенциалния резултат, ако това поведение се повтаря. Наблюдателят не се насочва към подкрепа чрез награда, нито към наказание, налагано в случай на неадекватно поведение. Наблюдателят очаква подобни резултати, като имитира поведение, наблюдавано в групата (така наречените очаквания за резултата). Очаква-

37 Western Australian Centre for Health Promotion Research (2010). My-Peer Toolkit. Perth; Curtin University. <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/theory/>

38 Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>

Наименование на теорията	Теоретични предположения	На практика
	ефективност е високо, хората избират кое предизвикателство да приемат, колко усилие да вложат в преодоляването му, колко дълго да упорстват при наличието на препятствия и неуспехи и дали неуспехите да са мотивиращи, или деморализиращи. Това им позволява да моделират своето поведение ефективно и адекватно на ситуацията.	нията се определят от социалната среда, в която се намира наблюдателят. По този начин участниците придобиват увереност в своята способност да въвеждат нови поведения и в резултат на това създават усещане за овластяване.
Теория на привързаността	1. Близостта и принадлежността са сред най-важните човешки нужди. Както от перспектива на еволюцията, така и от психологическа гледна точка, ние се нуждаем от принадлежност и сигурност за правилно развитие. 2. Приемането от страна на другите води до усещане за сигурност и топлина. Отхвърлянето води до негативни емоции — срам и страх.	Специфичните взаимоотношения, които се развиват между участниците при подкрепа от страна на връстници/обучение чрез връстници, може да задоволят нуждата за близост и принадлежност. Ако тези нужди бъдат задоволени, е по-лесно да се създаде атмосфера на доверие и откровеност, което е съществено при обсъждането на теми като употреба на наркотици и предоставянето на обучение, свързано с наркотици. Въпреки това е важно предварително да се гарантира, че обречителите сред равни, са преминали подходящото ниво на обучение и притежават набор от качества, необходими за изпълнение на тази работа (напр. положително отношение, сходен опит).

2.2. Форми на програми с връстници и теми, които може да обхваща

Има много комплексни променливи подходи, интерпретации и дефиниции, обхванати от събирателния термин „работа сред равни“. Тя съчетава много работни методи в зависимост от нуждите и съответните цели на интервенциите, напр. обучение чрез връстници, подкрепа, медиация, застъпничество, наставничество. На практика тези термини често се използват взаимозаменяемо. Това създава трудности не само по отношение на терминологията, кое-

то има значение за изследванията в тази област, но и за практиката. Може да доведе и до объркване при вземането на решение за това кой подход е най-подходящ за прилагане.

Тук ще разгледаме основните характеристики на различните видове работа сред равни.

- Обучението сред равни е добре оценен обучителен метод, който цели промяна на поведението, вярванията или нормите на даден човек, така че той да следва по-здравословни модели. Адекватно обучени и мотивирани хора от същата възрастова група осъществяват дейности за обучение и изграждане на умения, за да подобрят или да подкрепят здравето или благополучието на своите връстници. Дейностите по обучение изискват участие и обикновено отнемат продължителен период от време, а не са еднократни.
- Подкрепата/менторството от равни цели да повиши самочувствието и усещането за лична ефективност, както и да подобри житейските умения, стратегиите за справяне и уменията за разрешаване на проблеми от участниците и често предоставя подкрепа, като например по време на преходните периоди или конкретни житейски ситуации. То се основава на укрепване на взаимоотношения, основани на подкрепата, между двама души, като обикновено единият от тях има повече опит в конкретната област.
- Медиацията от равни е предназначена да подготви младите хора да работят като медиатори по време на конфликти.
- Лидерството сред връстници е фокусирано върху развиване на лидерски и/или консултантски умения. То може да бъде неразделна част от всяка интервенция сред връстници.

В момента достъпът до различни източници на познание е по-голям от всякога. Въпреки това независимо от чудесните условия за придобиване на познания младите хора продължават да се сблъскват с липсата на базова информация относно теми като сексуалност и репродуктивно здраве, ХИВ/СПИН/БППП или

употреба на вещества. Макар че изброените по-горе проблеми са в областта на общественото здраве и познанията, свързани с тях, трябва да бъдат широко достъпни, в действителност младите хора често срещат трудности при намирането на точна и ясна информация. Това се дължи преди всичко на социокултурните норми в различните държави и табуто, наложено върху тези теми.

Разбира се, съществуват образователни програми, насочени към темите, изброени по-горе. Те обаче често възприемат традиционните методи на работа, които са неефективни поради някои големи недостатъци:

- Представяне на информацията по авторитарен начин;
- Представяне на информацията осъдително. При обучението, свързано с наркотици, това е особено сериозен проблем — зависимостта се представя по-скоро като поведение, подлежащо на наказание, отколкото като здравен проблем, който трябва да бъде лекуван. Това може да създаде среда сред младите хора, в която те се страхуват да потърсят помощ; и
- Неадекватност на предоставяното знание спрямо ценностите, възгледите и начина на живот на младите хора.

Обучението чрез връстници е подход, който минимизира всички тези проблеми. Принципно на обучението чрез връстници като диалог между равни гарантира информацията да бъде предоставяна по неавторитарен начин. Използването на неосъдителен подход увеличава увереността на младите хора да се разкрият. Неформалната среда има и допълнителен положителен ефект на ниво доверие в групата. Работата с връстници е ефикасен метод за обучение, свързано с наркотици, защото изисква участие — хората обсъждат и научават нови неща по темата заедно. Този подход ни позволява да видим нещата от нова перспектива без да ни се казва какво да мислим или правим.

В обобщение методът на обучение чрез връстници преди всичко се използва във, извън или покрай традиционните услуги и про-

грами за обществено здраве между двама души или в група. По-конкретно той може да бъде прилаган към много сфери на психичното здраве, включително употребата на вещества и превенцията на насилие.

2.3. Кой кой е? определения за човек, работещ с младежи, човек, работещ с върстници и учител върстник



„Върстник (равен)“ (англ. „peer“) се отнася за лице, което принадлежи към същата социална група като другите на базата на възраст, пол, сексуална ориентация, професия, социално-икономически и/или здравен статус и т.н.



„Обучение“ се отнася за развиването на познание, нагласи, възгледи или поведение в даден човек в резултат на процес на учене.

Обучител върстник е лице от познатата среда, т.е. човек, който има информация по конкретна тема и е обучен да предоставя тази информация в неофициална атмосфера (на партита, екскурзии, кафенета и т.н.) или по време на организирани лекции (в училище, младежки център и т.н.).

Човек, работещ с младежи, е човек, който работи с младите хора върху тяхното лично, социално и образователно развитие в неофициална среда чрез подходи, използвани в образователните процеси, грижата и свободното време.

При работа в сферата на наркотиците даден **човек, работещ с върстници**, използва своя житейски опит в употребата на наркотици, като го обогатява с умения, придобити при офици-

ални обучения, за да предоставя услуги за подкрепа на други хора, употребяващи наркотици.

В процеса на разработване на програма за млади хора, която покрива теми, свързани с употребата на наркотици, си струва, или дори е задължително, в екипа да се ангажират не само хора, работещи с младежи, но и обучители върстници и хора, работещи сред равни. Те могат да надграждат над своя непосредствен опит в промяната на поведението, свързан с употребата на наркотици, и да предложат уникална и ценна подкрепа на другите чрез споделяне на подобен опит, което е съществено в процеса на учене и промяна на поведението.

2.4. Официално и неофициално обучение чрез върстници

Неофициално обучение чрез върстници се отнася за работата с отделни лица или малки групи от хора в неформална или неорганизирана среда, като напр. на улицата или при аутрич. Обикновено работата с върстници в неофициална среда е насочена към най-рисковите групи, които обикновено са извън структурираната среда, като напр. ромските деца в населените места.

Официално обучение чрез върстници — обучение чрез върстници в младежи клубове, организации на гражданско общество или обучителни центрове. Този тип програми обикновено са разработени да следват конкретни програми, методологии и структури.

2.5. Етика в програмите, основани на подхода за обучение чрез върстници

За да бъдат успешни и приети програмите, които включват обучение чрез върстници, трябва преди всичко да се уважават определени етични принципи.

Всички хора, работещи в програмата, както и самата програма трябва да се придържа към установен етичен кодекс по отношение на личните отношения между членовете на екипа и отношенията с целевата група, както и да включва следните принципи:

УВАЖЕНИЕ, НАСЪРЧАВАНЕ И ЗАЩИТА НА ЧОВЕШКИТЕ ПРАВА И ПРАВАТА НА ДЕЦАТА

Всяка програма за обучение чрез върстници и всички нейни компоненти трябва да съдържат уважение и застъпничество за принципите на човешките права и правата на децата. Всички участници в програмата за обучение чрез върстници трябва да бъдат запознати с основните човешки права и права на децата и по време на прилагането на програмата трябва активно да допринасят за тяхното уважаване, насърчаване и реализиране.

Например, ако програмата е насочена към младите роми, трябва да се вземе предвид кои права на ромите са нарушавани в обществото, дали програмата разпознава това и дали тя разглежда този проблем адекватно.

ВЪЗПИТАВАНЕ НА РАВЕНСТВО И ТОЛЕРАНТНОСТ

УВАЖЕНИЕ КЪМ КУЛТУРНИ И ДРУГИ РАЗЛИЧИЯ/СПЕЦИФИКИ

Всички участници в програмата за обучение чрез върстници са равнопоставени действащи лица в дейностите, предвидени от програмата. Такива дейности се извършват в дух на толерантност и взаимно уважение към достойнството на хората и уникалността на всеки/всички участници с разбиране и сътрудничество, основани на комуникация без насилие.

Например, *обучителят трябва да бъде добре запознат с традициите и културните специфики на социалната група, към която принадлежат участниците в програмата. Освен това той трябва да повишава своето познаване на културните особености и характеристики на участниците в програмата, за да прилага програмата възможно най-успешно и да насърчава култура на равенство и дух на толерантност. Също така обучителите не трябва да проявяват привързаност към част от групата или към дадено лице, нито да показват нехаресване.*

НАСЪРЧАВАНЕ НА РАВЕНСТВОТО МЕЖДУ ПОЛОВЕТЕ

Програмата за обучение чрез върстници е чувствителна към спецификите на отделните полове и подкрепя и насърчава равенството между полове със своите цели и стратегии, представени във всички компоненти. Равенството между полове е вградено във всички компоненти на програмата, т.е. програмата се застъпва за равни права между момчета, момичета и небинарни хора във всеки сегмент на прилагане на програмата. Планът за мониторинг и оценяване на програмата включва и показатели за мониторинг на равенството между полове.

Например, *програмите за репродуктивно здраве често не покриват задоволително специфичните проблеми на момчетата, свързани със сексуалното здраве. От друга страна, програмите, насочени към млади хора, инжектиращи наркотици, често не обръщат достатъчно внимание на спецификите на жените и на техните проблеми, като например в отношенията с партньора и т.н.*

ПРОФЕСИОНАЛИЗЪМ СРЕД ВСИЧКИ УЧАСТНИЦИ В ПРОГРАМАТА

Професионализмът в работата предполага подходящо ниво на знания, познаване на процедурите и адекватното им прилагане, особено предвид спецификите на целевата група на дадена програма.

Професионализмът предполага непрестанно усъвършенстване, т.е. разширяване на познанията и подобряване на уменията на хората, които управляват програмата, и следователно и на качеството на самата програма.

Професионализмът предполага осъзнаване на собствените възможности относно знанията и уменията и готовност за използване на допълнителни човешки и други ресурси, т.е. пренасочване на целевата група към експерти и съответни институции.

В работата с целевата група или с отделни лица обучителят върстник не налага своите мнения и ценности, а насърчава всички участници да мислят и да оценяват самостоятелно собствените си ценности.

При работа с целевата група хората, които прилагат програмата, на разчитат и не използват нагласи и разбирания, които излизат извън границата на програмата.

Всички лица, които управляват програмата, споделят отговорността за успеха на програмата и се отнасят с информацията, която предоставят, максимално отговорно.

Например, *обучителят не трябва да предоставя информация, чиято достоверност е съмнителна. В случай на липса на сигурност обучителят се обръща към човек или институция, която разполага с достоверна информация.*

ОСИГУРЯВАНЕ И ЗАЩИТА НА ПОВЕРЛИВОСТТА

Всеки, който работи в програмата, знае и уважава принципите на конфиденциалност и създава безопасна среда да участниците в програмата. Поверителна и лична информация може да бъде споделяна, ако е необходимо, само със супервайзъра.

Например, *обучителят е задължен да не представя съдържание с личен характер, споделено от участниците, извън кръга, в който се работи.*

Обучителят също така е задължен да предотвратява лични споделяния, когато чувства, че другите участници/посетители не осъзнават напълно принципите за поверителност.

ДАВАНЕ НА ЛИЧЕН ПРИМЕР

Обучителят е носител на доверие сред връстниците и в същото време със своето поведение дава положителен личен пример, като практикува здравословен начин на живот.

Доверието в членовете на екипа е резултат от комбинацията на личните нагласи и нагласите и ценностите на програмата и организацията, която управлява програмата.

Етичните нагласи, както и нагласите като цяло, се градят през цялото време. Препоръчва се системна и постоянна работа върху изграждането на нагласи и етични принципи, включително преодоляване на предразсъдъци спрямо определена целева група, ако възникнат такива.

Например, *ако личната нагласа на даден обучител връстник е в конфликт със стандартизираната програма за обучение чрез връстници, обучителят не трябва да я изразява, и особено не трябва да я представя като нагласа, насърчавана от програмата.*

Ако дадено поведение или нагласи се насърчават в обучението, обучителят е длъжен да не се отклонява от насърчаваното поведение или нагласи със собственото си поведение и нагласи.

2.6. Планиране на обучение чрез връстници

Планирането на обучение чрез връстници не се различава от планирането на всякакъв вид интервенции в областта на социалните услуги, превенцията на употребата на наркотици и т.н. То включва няколко стъпки, които, ако се спазват внимателно и последователно, гарантират, че дейността ще бъде адекватна, ефективна и ефикасна.

2.6.1. Оценка на нуждите

Оценката на нуждите е първата и най-важна стъпка в планирането на всяка интервенция. Но най-напред какво представлява нужда? Просто казано, нужда е разликата между текущата ситуация и желаната ситуация. За да се оценят нуждите на дадена общност или специфична популация, трябва да изберем целева област и правилно да идентифицираме основния проблем. По-конкретно стъпките включват: (i) идентификация на групата, засегната от проблема; (ii) определяне на обхвата; (iii) идентифициране на основните групи, които оказват влияние на ситуацията; (iv) развиване на връзки; (v) събиране на данни и, (vi) анализ на данните и изготвяне на първоначален доклад от оценка на нуждите, включително информация относно това какво ще цели да постигне Вашата програма за обучение чрез връстници.

Figure 4. Intervention planning cycle. Source: EMCDDA 2011.



В процеса на оценка на нуждите е от съществено значение да се събере подробна и изчерпателна информация относно ситуацията (напр. употреба на наркотици) и да се разбере целевата популация, т.е. трябва да се вземат предвид гледните точки и нуждите на общността, което позволява адекватно приспособяване на програмата.

2.6.2. Оценка на ресурсите

Оценката на ресурсите е следващата стъпка при планирането на интервенция. Естествено, Вашите ресурси (напр. финансиране, човешки ресурси, капацитет, време) са ограничени, така че те ограничават възможния обхват на Вашата интервенция за обучение чрез връстници. Има две основни категории ресурси, които трябва да вземете предвид: ресурси на общността и вътрешни ресурси на Вашата организация.

Оценяването на ресурсите на общността е важно, защото програмата може да бъде успешна само ако е подкрепена от общността и хората желаят и са в състояние да се ангажират. Това означава, че трябва да оцените възможността и желанието на целевата популация да бъде ангажирана, както и възможните източници на подкрепа и съпротива срещу вашата интервенция. Тази последна част от оценката на ресурсите може да бъде извършена чрез анализ на заинтересованите страни — упражнение, фокусирано върху начертаване на съответните заинтересовани страни в контекста на тяхната подкрепа или съпротива срещу програмата, както и нивото на тяхната сила (с други думи в какъв обхват могат да повлияят върху Вашата интервенция)³⁹.

Оценяването на вътрешния капацитет помага да се определи осъществимият обхват на програмата. Различните програми изискват различни ресурси, следователно

39 За повече подробности вж. Mind Tools. Stakeholder Analysis. Edinburgh; Emerald World Limited, 2022. https://www.mindtools.com/pages/article/newPPM_07.htm

трябва да помислите за необходимия персонал (Какъв опит трябва да имат служителите? С какви умения трябва да разполагат?), инфраструктура и оперативни ресурси, технология, финансиране, връзки с целевата общност и други професионални организации в тази област и т.н. Оценяването на вътрешния капацитет е част от SWOT анализа, упражнение, имащо за цел да идентифицира силните страни (Strengths), слабите страни (Weaknesses), възможностите (Opportunities) и заплахите (Threats) на дадена организация. Накратко силните страни са вътрешните характеристики, които дават преимущество на организацията, слабостите са вътрешните негативни характеристики на организацията, възможностите са външните положителни характеристики („шансовете“, които идентифицирате във външната среда), а заплахите са външните неблагоприятни характеристики — възможните негативни явления във външната среда⁴⁰.

2.6.3. Формулиране на програма за обучение чрез връстници

На етапа от планирането на обучение чрез връстници, на който се формулира програмата, основната задача е ясно да се очертаят ключовите елементи на програмата, нейното съдържание и структура. Формулирането на програмата служи за база за изработване на интервенцията. Това е най-сложната част на планирането на интервенцията и изисква значително внимание и умения.

Най-напред трябва да бъдат определени целите на програмата, в идеалния случай като се вземат предвид краткосрочните, средносрочните и дългосрочните резултати. Например, като резултат от Вашата програма за обучение

чрез връстници участниците придобиват нови знания за психоактивните вещества. Следователно те правят по-информирани избори по отношение на употребата на вещества и — в дългосрочен план — състоянието на тяхната безопасност и здраве е на по-високо ниво, отколкото би било без интервенцията. При формулирането на целите на интервенцията трябва да следвате така наречените S.M.A.R.T. критерии. Това съкращение се използва за описание на характеристиките на добре формулираните цели и задачи, а именно те трябва да бъдат Specific (конкретни), Measurable (измерими), Attainable (постижими), Relevant (съотносими), Time-bound (ориентирани във времето)⁴¹.

На второ място, за да се увеличи вероятността Вашата интервенция да бъде ефективна за постигане на целите, трябва да приложите теоретичен (или логически) модел на своята програма. Теоретичният модел е набор от предположения, които са взаимосвързани, т.е. формират причинно-следствена верига, която обяснява как да бъдат постигнати промени в резултатите.

На трето място, трябва да определите целевата популация, като се фокусирате върху конкретни, изрични и обосновани критерии за това кой да бъде включен и кой — изключен. Определянето на целевата популация трябва да се основава на оценка на нуждите.

Четвърто, трябва да определите средата на Вашата интервенция за обучение чрез връстници, т.е. средата, в която ще се осъществява програмата.

Пето, от съществено значение има задълбоченият анализ на наличната литература или на експертните становища по темата. Трябва да се уверите, че Вашата програма за обучение чрез връстници е основана на доказателства.

И най-накрая, трябва да очертаете времева линия на своята програма, за да бъдете в състояние да наблюдавате прогреса, както и да планирате разпределението на работата и ресурсите. Полезен инструмент за определяне на времева линия е диаграмата на Гант — диаграма, която илюстрира графика на прогреса)⁴².

2.6.4. Разработване на интервенция

Етапът на разработване на интервенцията се отнася за планиране на действителните дейности във Вашата програма за обучение чрез връстници. За да бъдат постигнати целите на Вашата интервенция, искате да направите дейностите си смислени и ангажиращи за участниците. Искате също така да гарантирате, че ще създадете приятелска и добронамерена атмосфера, където отношенията се основават на взаимно уважение и сътрудничество и където многообразието и приобщаването са базови ценности.

В случай на дългосрочни интервенции програмите за обучение чрез връстници трябва да бъдат разработени по такъв начин, че всяка следваща стъпка да се основава на предходната. Въпреки това е важно да се оцени дали дългосрочното взаимодействие с участниците е изобщо възможно. В някои случаи краткосрочните интервенции могат да бъдат най-добрият избор.

Важно е на етапа на разработване на интервенцията да определите и критериите за изпълнение на програмата. В контекста на обучение чрез връстници постигането на целите на програмата често се отлага във времето. Ето защо е необходимо да се определят критерии за изпълнение на програмата на ниво резултати

или на ниво интервенция. Например, ако организирате серия от срещи, определете колко срещи може един участник да пропусне и все пак да може да завърши програмата.

2.6.5. Управление и мобилизиране на ресурси

Управлението и мобилизирането на ресурси включва няколко елемента:

1. Илюстриране на плана на програмата — трябва да начертаете план, който включва всички необходими задачи и дейности.
2. Планиране на финансите — трябва да изготвите бюджет за своята интервенция.
3. Определяне на екипа — персоналът, ангажиран във Вашата програма за обучение чрез връстници, трябва да има подходящите умения и отговорностите на всеки член на екипа трябва да бъдат ясно посочени.
4. Привличане и задържане на участници — трябва да изберете хора, които отговарят на критериите, от предварително определена целева група.
5. Подготвяне на материали за програмата — това се отнася не само за материали, които се разпространяват сред участниците (напр. ръководства, упътвания), но и за инфраструктура, необходимо оборудване и т.н.
6. Подготвяне на описание на програмата — трябва да подготвите подробно описание на програмата (включително дейности, цели и т.н.), така че съответните заинтересовани страни, включително потенциални участници, да могат да се информират за нея.

⁴⁰ For more, see, McVicar S (2012). Getting the Most From a SWOT Analysis. Keene, NH; The Hannah Grimes Center for Entrepreneurship. <https://www.hannahgrimes.com/544>

⁴¹ For more, see, McVicar S (2012). Getting the Most From a SWOT Analysis. Keene, NH; The Hannah Grimes Center for Entrepreneurship. <https://www.hannahgrimes.com/544>

⁴² For more, see, What is a Gantt Chart? <https://www.gantt.com/>

2.6.6. Предоставяне на програмата и мониторинг

Прилагането на програмата за обучение чрез връстници трябва стриктно да следва плана на програмата и да гарантира най-доброто възможно качество на дейностите. Всякакви спонтанни или непланирани промени в първоначалния план могат да доведат до застрашаване на ефективността на програмата и съответно на постигането на нейните цели.

Мониторингът трябва да бъде неразделна част от прилагането на Вашата интервенция. Непрестанно трябва да събирате и анализирате данни от процеса, за да осигурите качество.

Важно е, че мониторингът на провеждането на програмата може да разкрие нужда от допрецизиране, например, ако стане ясно, че резултатите не могат да бъдат постигнати или ако възникне проблем с отпадането на участници. Модификации трябва да се извършват само ако са необходими за поддържане на качеството на програмата или за подобряването ѝ. Те трябва да са добре обосновани и документирани и да се придържат към целите на програмата.

2.6.7. Окончателни оценки

Окончателните оценки се извършват след като програмата за обучение чрез връстници бъде изпълнена. Целта на оценката е измерване на ефективността на интервенцията, т.е. проверка в какъв обхват са постигнати поставените цели и дали са получени и някакви непредвидени (положителни или отрицателни) ефекти. Оценката може да се фокусира върху резултатите — размера на промените при участниците в контекста на целите на програмата, и върху процеса — как тези цели са постигнати.

Трябва да изберете възможно най-осъществимият план за оценка предвид Вашите ресурси и трябва да го запишете. Най-важният елемент от плана за оценка са показателите за оценка. Те трябва да бъдат ясни, измерими и информирани от целите на интервенцията.

2.6.8. Разпространение и подобряване

Окончателните оценки предоставят информация относно ефективността на интервенцията. На базата на тази информация трябва да бъде взето решение за това дали програмата да бъде прекратена, или продължена. По принцип програмите за обучение чрез връстници с доказана висока ефективност трябва да бъдат продължавани. Нещо повече, резултатите от оценката могат да служат за основа за допрецизиране на програмата с цел подобряване на нейното качество, провеждане и ефективност и т.н. Данните от мониторинга и оценката трябва да бъдат внимателно анализирани, особено ако целите на програмата не са постигнати. Във всеки случай научените уроци трябва да бъдат използвани за основа при планирането на бъдещи интервенции.

Разпространението на резултатите и евентуално на доклада от оценката на дадена интервенция е важно по няколко причини. Първо, това позволява съответните заинтересовани страни да бъдат информирани за резултатите от програмата. Второ, може да помогне за продължаването на програмата чрез нейното популяризиране сред дарители и общности. Трето, помага за увеличаване на прозрачността и може да вдъхнови други да работят с Вашата организация. Четвърто, може да увеличи нивото на интерес към програмата сред целевата популация. И накрая, може да служи като основа или вдъхновение за други обучители сред равни да развият свои собствени програми.

2.7. Развиване на умения

2.7.1. Какви умения са необходими за един човек, работещ сред равни, или за един обучител връстник?

Обучителят връстник трябва да бъде чувствителен, непредубеден, добър слушател и добър събеседник. Той трябва да бъде приет от общността и да буди доверие. Накратко, трябва да притежава добри умения за междуличностна комуникация. Обучителят връстник също така трябва да развива умения за лидерство и мотивация. Обучението чрез връстници представлява не просто обучаване на другите, то съдържа и непрестанно учене и надграждане на възможностите на обучителите връстници.

2.7.2. Привличане и подбор на хора, работещи сред равни и обучители връстници

За да бъдат добри програмите за работа с младежи и обучение чрез връстници, е много важно развиването на уменията на обучителите. Когато обмисляте кои обучители да бъдат включени, опитайте се да вземете предвид техните интереси и поле на експертиза, както и хората, с които те ще работят. Всички тези неща имат съществена роля и могат да помогнат както на учителя, така и на организациите, които прилагат програмите, да проведат по-добре своята дейност, за да осигурят по-добро разбиране сред всички участници. Ето тук техните знания и меки умения могат наистина да блеснат.

2.7.3. Меки умения

Меките умения представляват нетехническите компетентности, които влияят на начина, по който работите. С други думи, това са лични качества, включително комуникативни умения, междуличностни умения, нагласи, способност за разрешаване на проблеми, работа в екип и други. За обучението чрез връстници меките умения са съществени, тъй като обучителите връстници са в непрекъснат контакт с други хора. В този раздел ще обсъдим някои от ключовите меки умения, необходими за обучение чрез връстници.

2.7.3.1. Почтеност

Да бъдеш почтен означава да си честен и да се придържаш към строги морални принципи и етика. Да бъдеш почтен означава винаги да постъпваш правилно във всички обстоятелства. Почтеният човек не е корумпиран и отдадеността му на определени етични принципи е последователна и абсолютна. Разбира се, почтеността е по-скоро сложно понятие и умение, което комбинира няколко подчинени на него човешки качества, като:

- Честност, което означава да си открит в своите възгледи и да казваш истината. Също така означава да не се възползваш от другите, включително чрез прикриване на истинската си мотивация или подтик.
- Уважение, което означава да приемаш хората такива, каквито са, без значение на техните мнения или поведения. Уважението представлява също така разбиране на важността на личността и се отразява във възпитано отношение към хората.
- Отговорност, което означава приемане на отговорността и властта над собствените решения и действия. Да бъдеш отговорен означава да не виниш другите и да не се

оправдаваш, в случай че нещо не става така, както е планирано.

- Помощ за другите, което означава да бъдеш наясно със заобикалящите те и да си готов да посрещнеш техните нужди, които забелязваш, включително в ситуации, в които се налага да промениш своите планове, за да удовлетвориш нуждите на другите.

2.7.3.2.
Комуникативни умения

Комуникативните умения са съществени във всяка ситуация, в която има взаимодействие с други хора. Комуникацията е двупосочна улица, тя обхваща споделянето на частица информация от един човек и получаването ѝ от друг човек, като и двамата са еднакво важни.

Комуникативните умения обхващат три основни категории: вербална комуникация, невербална комуникация и умения за слушане. Те са взаимосвързани, което означава, че на практика не могат да бъдат напълно отделени едни от други.

Вербална комуникация означава просто използването на думи за предаване на информация към другите. Да се говори ефикасно означава да се подбират подходящите думи спрямо различния контекст и различната аудитория (напр. на парти в сравнение с конференция), да се контролира начинът на говорене (напр. нивото на ангажираност, въодушевление, интерес) и да се подкрепя посланието с невербална комуникация. Активното слушане също е съществен елемент от ефективната вербална комуникация.

Ефективността на вербалната комуникация може да бъде подобрена чрез прилагане на различни техники, например:

Подсилване, което означава потвърждаване и се отнася към употребата на окуражителни думи и подкрепата им с невербална комуникация, напр. кимане, поддържане на контакт с

очи, наличие на положително и предразполагащо изражение на лицето.

Отразяване, което се отнася за активно и истинско слушане на човека, с когото комуникирате, както и парафразиране на неговите думи, изразяване на неговите послания и чувства със свои думи.

Изясняване, което се отнася за неосъдително разпитване на човека, с когото комуникирате, и споделяне на същността на неговото послание (както го разбирате) обратно с него.

Разпитване, което се отнася за начина, по който придобивате информация от човека, с когото комуникирате. Разпитването може да бъде полезно при започване на разговор и изразяване на искрен интерес към някого.

Невербалната комуникация е част от комуникацията, която не се основава на употребата на думи. Тя включва изпращане на ясни послания чрез физическа близост, поза, език на тялото (жестове), докосване, лицеви изразения, погледи, височина и тон на езика и т.н. Тези послания могат да имат много функции: например, могат да помогнат, като повторят, акцентират, допълнят или дори заместят вербалната комуникация. В резултат на това чрез невербална комуникация можете да покажете интерес или загриженост, да изградите доверие или да изразите чувства и намерения. От друга страна, особено в случаите, когато невербалната комуникация противоречи на съдържанието на вербалната, в резултат може да възникне подозрителност, липса на доверие, увеличено емоционално разстояние и друго подкопаване на взаимоотношенията.

Невербалната комуникация е по-сложна от вербалната. Първо, тя е често несъзнателна, което може да доведе до неволно изпращане на послания. Второ, значението ѝ е по-мъгляво, зависи в голяма степен от контекста, участващите хора и културата. И накрая, много е трудно да се интерпретира единична проява на невербална комуникация изолирано, тъй като всяко изражение или жест е неразделен елемент от по-голяма цялост, заедно с другите както невербални, така и вербални послания.

Слушането е съществено умение в комуникацията, което не трябва да бъде бъркано просто с чуване на това, което е казано. Има няколко типа слушане, например: информационно, избирателно, изчерпателно, емпатично и т.н.

От гледна точка на обучението чрез връстници най-важно е умението, наречено „активно слушане“. Активно слушане означава съзнателно и цялостно фокусиране върху лицето, което говори, разбиране и преосмисляне на посланията му и съответно предоставяне на обмислен и значещ отговор. Активното слушане се характеризира с неосъдително отношение, търпение, вербални и невербални изрази на ангажираност, задаване на въпроси, отразяване, изясняване и обобщаване. Активното слушане помага за придобиване на информация, изграждане и развиване на отношения, сближаване с другите, по-добро разбиране на нещата, идентифициране и разрешаване на проблеми и много други.

2.7.3.3.
Междоличностни умения

Междоличностните умения са набор от умения, необходими за взаимодействие с другите, както индивидуално, така и в група. Те са свързани с емоционалната интелигентност (EQ — коефициент на емоционална интелигентност) за разлика от техническите умения (напр. умения за анализ на данни, изчислителни умения), които са свързани с IQ — коефициент на интелигентност. Нивото на междоличностните умения може в известна степен да зависи от личността и инстинкта, ето защо за едни хора се смята, че по-лесно им идва отвътре да общуват с хората, а за други — по-трудно. Междоличностните умения може да се учат, но въпреки това процесът на учене изисква практика, която идва от взаимодействието с други хора, а не от учебниците.

Някои от междоличностните умения, съществени за работата при обучение сред равни, включват: познание за себе си и другите,

емпатия, умения за управление и разрешаване на конфликти, конструктивна критика, умения за мотивиране и умения за работа в екип. При работата с връстници е важно и Вашата нагласа спрямо другите да бъде добронамерена и приветлива. Човек, който е добър в работата с връстници, е някой, който се интересува от другите, търпелив е с тях, уважава всички, чувствителен е и създава усещане за комфорт при нужда.

2.7.3.4.
Разрешаване на проблеми

Разрешаването на проблеми е процес, състоящ се от следните предварително зададени или спонтанни методи за намиране на решения на възникнали проблеми и предизвикателства. Включва няколко стъпки:

1. Идентифициране на проблема
2. Анализирание на проблема
3. Описване на проблема
4. Търсене на причината (причините) за проблема
5. Развиване на идеи за възможни решения
6. Оценяване на решенията
7. Избиране на решение и прилагането му
8. Оценка на резултатите

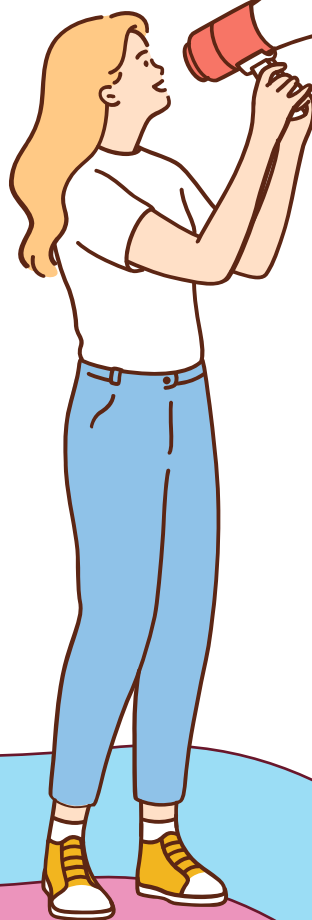
Уменията за разрешаване на проблеми позволяват да се намери бързо и ефикасно решение на проблемите, които възникват. Така че базовите умения, които са полезни в този контекст, включват: аналитично мислене, умения за осъществяване на проучвания, креативност, умения за вземане на решения и комуникативни умения.

Наличието на умения за разрешаване на проблеми ни позволява в по-голяма степен да контролираме средата си.

2.7.4. Правила и задължения на хората, работещи с връстници, и учителите връстници

При разработването на програма за обучение чрез връстници е необходимо да се създадат правила, които ясно да определят обхвата на работата и да насочват учителите връстници. Такъв набор от правила не само предоставя етична рамка за работа, но и служи за защита и на двете страни — и на връстника, и на лицето, което взема участие в процеса — от прекриване на някои граници. Това е много важно, тъй като става дума за теми, свързани с психично здраве, благосъстояние и избор на по-здоровословни модели на живот, всяка от които може да повлияе негативно в резултат на необмислени действия.

Много организации разработват етичен кодекс от самото начало на програмата, за да улеснят разбирането от страна на хората, работещи с връстници, на техните роли, отговорности и правила. Въз основа на етичните стандарти при прилагането на програма за обучение чрез връстници по-долу сме посочили набор от принципи заедно с обяснение защо са толкова важни и как да се прилагат в работата.



Избягване на заповедните форми и злоупотребата с власт

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Отговорност на хората, работещи с връстници, е да предават своето знание и умения по начин, който създава здравословни ролеви модели и повишава знанията на младите хора. Хората, работещи с връстници, трябва да правят това така, че да не се възползват от своята позиция спрямо другите.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

При обучаване на хора, работещи с връстници, се уверете, че те са способни да предават знания, без да възприемат заповедническа нравоучителна роля. Хората, работещи с връстници, са водачи, ментори — те показват пътя, а не раздават заповеди. Уважението към избора на хората допринася за изграждане на усещане за лична ефективност и това позволява съзнателно извършване на по-здравословен избор.

Обучението чрез връстници има определен обхват

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Работата с връстници е добър метод за обръщане на внимание на много проблеми, с които се сблъскват младите хора, но е важно да се помни, че всеки има своята индивидуална ситуация. Понякога груповите обучения не са достатъчни за промяна на нагласите — лицето може да се нуждае от индивидуално внимание. Хората, работещи с връстници, трябва да имат ясно дефинирана система за пренасочване в зависимост от идентифицираните проблеми.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Установете ясна система за пренасочване за хората, които трябва да бъдат пренасочени към подходящите професионалисти. Това е особено важно в контекста на обучението, свързано с наркотици — може да има случаи, в които участниците в програмата съобщават за проблеми или опасения, свързани с употребата на вещества от тях самите или от техни приятели. Учителите връстници трябва да бъдат подготвени за тази възможност и да знаят къде да намерят най-близката здравна услуга, лекари и професионалисти.

Определяне на лични граници

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Помнете, че другите хора не са длъжни да споделят своите преживявания или проблеми — уважавайте това. Също така бъдете честни със себе си — вие също не сте длъжни да споделяте определени преживявания.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Уверете се, че атмосферата е благоприятна за обсъждане на чувствителни теми свободно и осигурете дейността да се извършва с уважение към границите на участниците.

Уважение към многообразието сред участниците

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Програмите за връстници трябва да бъдат разработени и прилагани по начин, който взема предвид и уважава многообразието сред участниците – отношението към всички трябва да бъде еднакво, независимо от пола, сексуалната ориентация, езика, произхода или културата, в която участниците са израснали.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

При разработване и прилагане на програмата се уверете, че дейностите вземат предвид нуждите на различни групи млади хора — уверете се, че програмата е разработена така, че да бъде приобщаваща. Помислете къде и как да изпълнявате програмата, за да я направите достъпна, и какъв език да използвате, за да не изключите никого.

Обсъдете проблемите с предразсъдъците със своите хора, работещи с връстници — откъде произтичат и как да се предотвратят?

Осигуряване на достъп до актуална, основана на доказателства и безпристрастна информация

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Винаги предоставяйте честна, точна информация. Това е особено важно за обучението, свързано с наркотици. В съвременния свят с интернет младите хора са в състояние да проверят цялата информация, която получават, много бързо. Криенето или изкривяването на факти може да бъде разкрито по време на дейностите и участниците ще приемат, че обучителите връстници не заслужават доверие.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Уверете се, че познанията, с които разполагат хората, работещи с връстници, са актуални, осигурете им редовни обучения.

Защита на поверителността на повдигнатите теми

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Поради чувствителната природа на съдържанието, разкривано по време на дейностите, то не трябва да бъде споделяно навън. Уверете се, че хората, работещи с връстници, са лица, които заслужават доверие и които ще спазват поверителността на информацията, която им е споделена. Това е особено важно при работа с такива чувствителни теми като употребата на вещества.

ЗАБЕЛЕЖКА:

Изключение от правилото за поверителност може да настъпи, ако има опасения, че здравето или животът на участника могат да бъдат в риск.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Хората, работещи с връстници, трябва да бъдат обучени да могат да създават атмосфера на доверие и поверителност по време на дейностите. Осигуряването на такава атмосфера позволява на участниците да се отпуснат и активно да участват в процеса, което е много важно, за да бъде едно обучение, свързано с наркотици, ефикасно.

Уважение към всички ценности

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Присъща характеристика на човек, който е добър в работата с връстници, е да бъде непредубеден.

Хората, работещи с връстници, трябва да бъдат наясно, че тяхната роля е да популяризират определени ценности, но не и да ги налагат.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

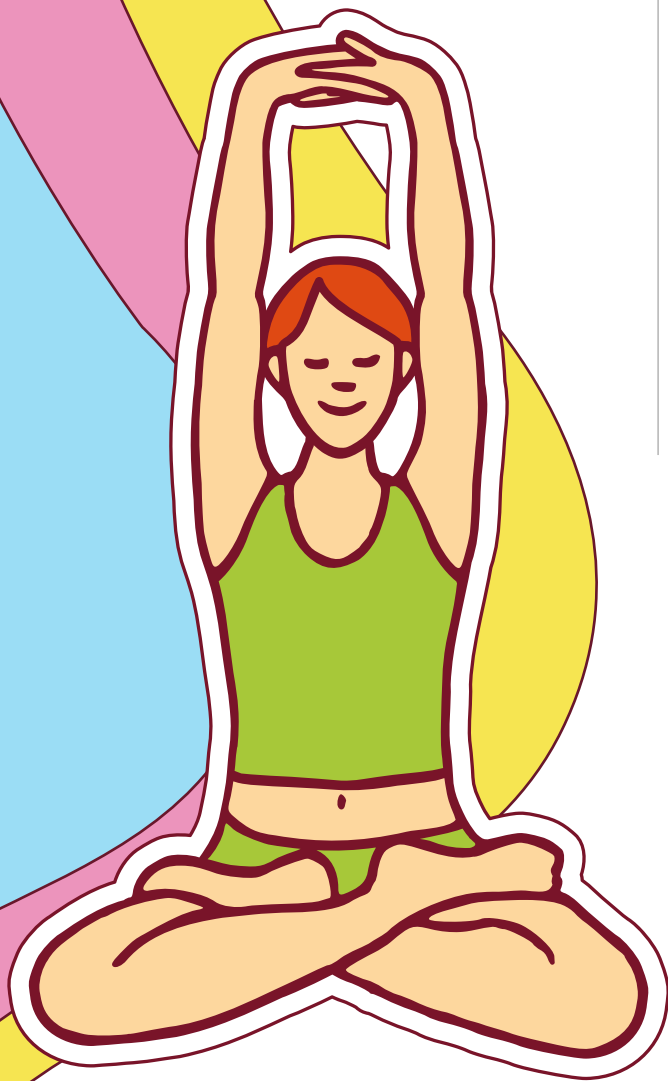
Важен аспект е хората, работещи с връстници, да разполагат със способността ясно да дефинират собствените си ценности и да зачитат ценностите на другите.

2.8. Пренасочване и консултация

Докато прилагате дейности с връстници, може да попаднете в ситуация, в която Вашата експертиза не е достатъчна за нуждите на даден човек и са необходими по-специализирани услуги. Следователно е важно да се изградят и поддържат връзки с организации и институции, които предоставят съответната подкрепа. В контекста на употребата на наркотици от първостепенно значение са консултациите, намаляването на вредите и услугите за лечение. Трябва да сте запознати с начините, по които работят конкретните услуги, например, достъпни ли са за непълнолетни лица? Нископрагови или високопрагови са? За тях необходима ли е здравна/социална осигуровка?

Има няколко стъпки, които трябва да следвате, за да осигурите подходящо пренасочване:

1. Събиране на информация за проблема — помолете човека да Ви го опише
2. Подкрепа за съответния човек при вземането на решение от какво има нужда и какво иска
3. Представяне на възможностите, предоставяне на информация за всяка от опциите
4. Съвместен избор на най-добрия вариант⁴³.



⁴³ Например прочетете повече относно пренасочванията и системата за пренасочване в: Office of Adolescent Health (2020). Referrals and Linkages to Youth-Friendly Health Care Services. Washington, D.C.; US Department of Health and Human Services. https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2020-07/referrals_and_linkages_to_youth_friendly_health_care.pdf

2.9. Грижа за себе си

Когато работите като консултант или учител, от съществена важност е да се грижите за собственото си благополучие. Не можете да помагате или подкрепяте другите ефективно, ако Вие самите не сте в най-добрата си форма. Грижата за себе си се отнася за набора от дейности и практики, с които се занимаваме редовно, за да намалим нивото на стрес и да подобрим психическото и емоционалното си състояние.

При обучението чрез връстници, както бе обсъдено по-рано в настоящото ръководство, е от изключителна важност да бъдете откровени с другите, да сте чувствителни и емпатични. Тези нагласи обаче най-вероятно ще доведат до ситуация, в която Вие преживявате трудностите и евентуално предизвикателните емоционални състояния на хората, с които общувате. Много трудна задача е да се открие балансът между проявяването на внимание и чувство на емпатия към връстниците и същевременно запазване на силна връзка със себе

си и собствените си преживявания, без да позволявате на Вашата работа, свързана с обучение чрез връстници, да надделее над Вашия живот и психично равновесие.

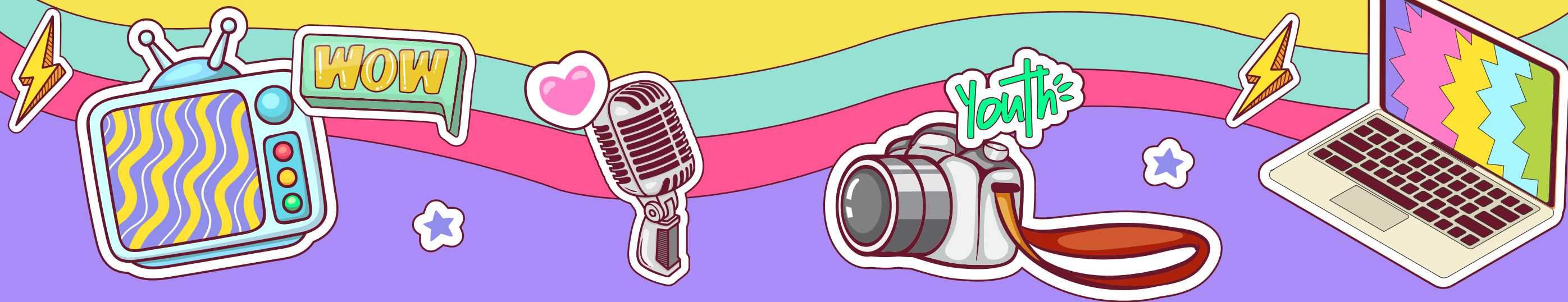
Какво може да се направи, за да се осигури този баланс?

Преди всичко трябва да сте непредубедени по отношение на предупредителните сигнали, които могат да се появят. Това означава, че трябва да сте нащрек за стресови преживявания, тревоги или претоварвания и да не ги отричате или игнорирате. Напротив, Вие трябва да обсъждате, колкото е възможно, предизвикателните ситуации или чувства със своите колеги, супервайзъри или приятели. Стресът, тревожността и бърнаутът са най-често срещаните проблеми, които могат да възникнат при работа, свързана с обучение чрез връстници. За да оцените своето благосъстояние, можете да използвате достъпни онлайн безплатни инструменти (напр. самостоятелен тест за бърнаут, самостоятелен тест за тревожност, самостоятелен тест за стрес). Помнете обаче, че тези тестове не могат да заместят подходяща професионална диагноза и се отнасят към тях с известни резерви.

Едно от най-честите предизвикателства, но и много важна практика за следване, е да не носите работата си вкъщи. Трябва да се уверите, че съществуват поставени ясни граници във взаимоотношенията с Вашите връстници и че имате пространство за собствения си личен живот. Също така има много дейности, достъпни за пречистване на съзнанието: от разпускане с колеги до практикуване на спорт, медитация или просто слушане на музика. Полезни са и редовните сесии за супервизия в рамките на организацията⁴⁴.



⁴⁴ Можете да намерите някои примери за дейности и упражнения за грижа за себе си в: School of Social Work. Self-Care Exercises and Activities. Buffalo, NY; University at Buffalo, undated. <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/self-care-assessments-exercises/exercises-and-activities.html>



ГЛАВА 3

Медийно и видео застъпничество при работата с младежи

3.1. Как се комуникира с медиите

3.1.1. Въведение: Защо е задължителна комуникацията с медиите

Комуникацията с масмедиите (т.е. печат, телевизия и новинарски онлайн издания, портали и канали) е задължителна не само за застъпническите организации и експертите по комуникации, но и за доставчиците на здравни услуги, хората, работещи с младежи и връстници, както и академичните изследователи, които работят с млади хора. Въпреки че много хора (особено сред младежите) вярват, че социалните медии изцяло са заместили масмедиите, това далеч не е така. Според Евростат средният европейски гражданин прекарва 219 минути на ден в гледане на телевизия⁴⁵.

Въпреки че медийната сцена се е променила неузнаваемо през последните 20 години, масмедиите присъстват стабилно, така както печатните вестници продължават да съществуват след появата на радиото, а радиото про-

дължава да съществува след появата на телевизията. Това, което наблюдаваме, е смесване на социалните медии и масмедиите, при което възникват нови предизвикателства и възможности.

Ако работите за промяна на начина, по който обществото възприема младите хора, които употребяват наркотици, ако искате да получавате повече финансиране за основани на доказателства, чувствителни към възрастта и пола здравни и социални услуги/услуги за намаляване на вредите, ако искате да видите наркополитики, основаващи се на доказателства и човешки права вместо на остарелите силови методи, предразсъдъци и неравнопоставеност, ще дойде момент, в който ще трябва да представите своето послание на хората, които потребяват масмедии. Хората, работещи с младежи, трябва да преминат отвъд предоставянето на услуги на млади хора, те трябва да работят за промяна на социалната и политическата среда, популяризирайки човешките права на младите хора и овластявайки ги да извисят своя глас публично.

Това изисква не само познаване за това как работят медиите. Свободната работа с инструменти като прессъобщения и уменията за убедително представяне по време на интервю из-

искват много различна нагласа от тази, която използваме в ежедневно или в академичното си общуване. Това, което трябва да направим, е да се освободим от обичайната си нагласа за общуване, особено от начина, по който студентите и професионалистите са научени да говорят за своята работа. Усложненият нюансиран начин на академично представяне, който има за цел да обхване сложността на действителността и да отрази нашите съмнения относно достоверността на данните, рядко ще свърши работа при комуникация с медиите. Трябва да овладеем нов, прост, сбит и самоуверен начин на комуникиране.

Тази част от ръководството съдържа информация от социологически и психологически изследвания, но не е академичен текст. Написана е от застъпници за човешки права, работили в сферата на реформите на политиката в областта на наркотиците през последните две десетилетия и натрупали обширен опит в комуникацията с медиите. Авторът с помощта на уроците, придобити от перспективата на гражданското общество, ще Ви даде някои практически насоки как да подобрите комуникативните си умения и как да имате по-добро разбиране за това как работят медиите.

3.1.2. Как се създават силни послания за медиите

Ако искате да си представите как трябва да се изгради ефективна комуникация с медиите, представете си пирамида (Фигура 5), на дъното на която са ясни цели на застъпничеството. Ако сте създали план за застъпничество и знаете до какъв вид целева група искате да достигнете и какво въздействие искате да видите като резултат от своето действие, най-важното нещо, от което се нуждаете, са силни запомнящи се медийни послания. Помнете: добрите комуникативни умения и инструменти са много важни, но те не могат да заместят силните послания!

Медийното послание е едно изречение, кратко твърдение, което ясно изразява Вашите цели и буди общественя интерес. Това означава, че Вашето послание трябва:

1. **Да бъде кратко:** трябва да се упражнявате да концентрирате същността на това, което искате да съобщите на своята аудитория, в едно единствено изречение. Може

да бъде просто или сложно изречение, но помнете: колкото по-сложни са идеите, които искате да вложите в посланието си, толкова по-голяма възможност има хората да ги интерпретират или разберат погрешно! По-добре е да се придържате към простотата: ако искате да кажете твърде много неща в едно изречение, по-добре помислете дали да не го разделите на две;

2. **Да съдържа това, което искате да постигнете:** с други думи какво е положително влияние, което искате да видите (дали промяна в законите, политиката, човешко поведение и т.н.);
3. **Да бъде лесно разбираемо:** трябва да се уверите, че Вашето послание не е двусъзначно или неясно за тези, които нямат предварително познание/опит във Вашата сфера, и
4. **Да бъде интересно:** ако Вашето послание е глупаво и не привлича любопитни погледи или предизвиква повдигане на вежди, със сигурност няма да бъде ефикасно (по-късно ще обсъдим как можете да се уверите, че хората са заинтересувани от Вашето послание).

Фигура 5. Пирамида на ефективната комуникация с медиите



Ако искате да постигнете успех в комуникацията си с медиите, тези послания ще бъдат елементите, с които ще градите кампаниите си. Можете да построите къща, голяма или малка, ако основата на къщата е солидна, непоклитима и тухлите са здрави и наредени стабилно една върху друга. Ако тухлите Ви са крехки, ако основата Ви е нестабилна и поддаваща, къщата Ви ще се разпадне, точно като къщите от слама и пръчки на двете малки прасенца от приказката. И когато вълкът — враждебно настроен журналист или опонент — дойде, той може лесно да оголи Вашето изявление с издухване (т.е. да изкриви или отхвърли Вашето послание). Или — което е даже по-лошо — Вашето изявление ще бъде неефикасно, защото а) няма да постигнете никакво въздействие върху аудиторията или б) Вашето послание няма дори да стигне до аудиторията, защото медиите няма да го сметнат за интересно и заслужаващо отразяване.

3.1.3. Защо предаването на послание е предизвикателство?

Най-напред, има много повече хора, които се опитват да продадат своите послания на медиите, отколкото са тези, които ги купуват (т.е. журналисти и репортери, чиято работа е да пишат статии и доклади за широката общественост). През 2015 г. има около 306 500 човека, работещи в маркетинга и връзките с обществеността (PR), докато журналистите са десет пъти по-малко (33 000)⁴⁶. Това означава, че има огромна конкуренция сред хората, които се опитват да стигнат до медиите, за да предадат своите послания на обществото. Медийните издания не са в състояние да обхванат всичко, те трябва да приоритизират и подбират тези послания, които според тяхното виждане ще бъдат най-интересни и важни за читателите/зрителите. Повечето медии са

нетърговски предприятия, те трябва да вземат предвид колко хора се интересуват от техните новини и не могат да измерват само социалната или научната стойност на събитията. Ако искате да използвате медиите, за да изпратите своето послание, трябва да участвате в съперничество.

В своята книга „Илюзията за знанието: Защо никога не мислим сами“ Стивън Сломан и Филип Фернбах използват интересен пример, за да обяснят това предизвикателство⁴⁷. През 1990 г. Елизабет Нютон провежда експеримент в Университета в Станфорд. Тя разпределя студентите в две групи. Хората от първата група трябва да изпълнят с почукване ритъма на известна песен (например „Честит рожден ден“) на човек от другата група, който няма предварителна представа ритъмът на коя песен ще бъде почукан. Слушателите трябва да познаят песента. Тези, които почукват, трябва да предположат какви са шансовете слушателите да познаят песента. Оказва се, че тези, които почукват, надценяват действителните шансове на слушателите са познаят песента. Тези, които почукват, успяват да предадат посланието си веднъж на 40 пъти, а мислят, че ще успеят да го предадат веднъж на 2 пъти.

Защо тези, които почукват, надценяват шансовете? Отговорът е прост: защото докато почукват в ритъма на песента, те я чуват в ума си. Все едно я слушат през тайна слушалка. Но слушателите не чуват песента — те чуват само нещо като странна морзова азбука. Какво можем да научим от този експеримент? Според Сломан и Фернбах основният урок, е че хората, които знаят нещо, изпитват трудности да си представят момента, в който не са знаели това нещо. Когато искате да обясните нещо, което хората не знаят, трябва да се опитате да го видите от тяхната перспектива. Вие може да смятате, че Вашето медийно послание е звучно и ясно, защото във Вашата глава то звучи като добре композирана опера, но всичко, което хората може да чуят, е хаотичен шум.

⁴⁶ News Leaders Association (2015). 2015 Census. Columbia, MO; Missouri School of Journalism. <https://members.newsleaders.org/diversity-survey-2015>

⁴⁷ Sloman S, Fernbach P. (2017). The Knowledge Illusion: Why We Never Think Alone. Riverhead Books.

Авторите обясняват също така, че хората са склонни да вярват, че знаят много повече за действителността, отколкото наистина знаят, повечето хора са склонни да вземат решения според собствените си ценности и групова представа за общността и не вземат предвид причините и следствията. Повечето хора имат силно повърхностна представа за реалността около тях, повлияна от това, което другите хора мислят. Понякога хората с най-повърхностна представа проявяват най-голямата самоувереност, когато се включват в дебати в раздела за коментари. Това е поради ефекта на Дънинг-Крюгер: когнитивно предразположение, при което хора с ниски способности да се справят с дадена задача, надценяват способностите си (вж. Фигура 6)⁴⁸. Хора, които са невежи в дадена област, обикновено са невежи и по отношение на своето невежество.

3.1.4. Какво прави медийните послания запомнящи се?

Ако искаме да обучим най-невежата и/или незаинтересованата аудитория чрез медиите, имаме нужда от послания, които привличат вниманието на хората и оспорват възприятие-

STORIES

Remember:

Simple
(простота)

Unexpected
(неочаквана)

Concrete
(конкретна)

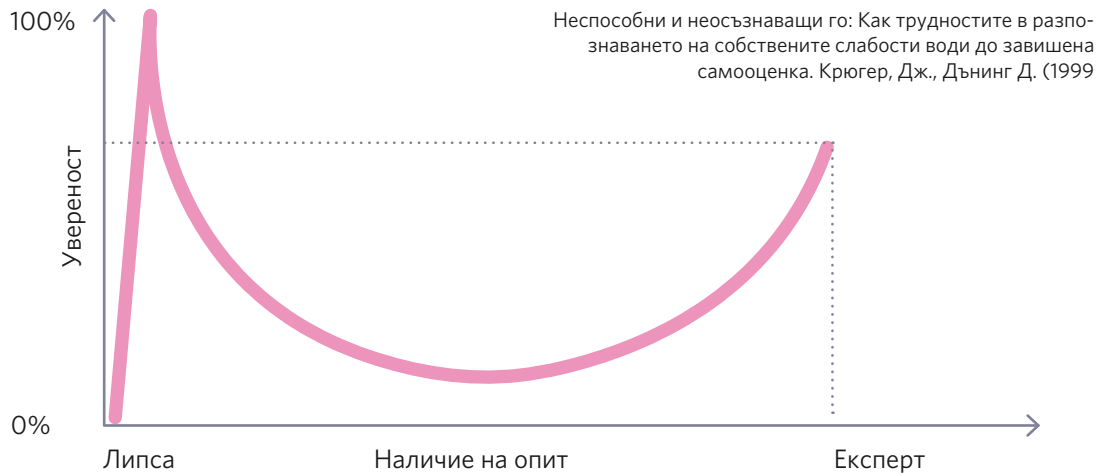
Credible
(достоверна)

Emotional
(емоционална)

Story
(история)

то им на реалността — помагат им да забравят това, което мислят, че знаят. Както ни обясняват Чип и Дан Хийт, авторите на бестселъра „Направено да се запомни“⁴⁹, имаме нужда от послания, които са запомнящи се. Най-добрият пример за запомнящи се идеи идва от градския фолклор, като например градските легенди, които често нямат нищо общи с действителността. Например, идеи като тези за ножчета за бръснене, скрити в шоколади и сладкиши, разпространявани на Хелоуин. Или

Фигура 6. Ефект на Дънинг-Крюгер



49 Heath C, Heath D. (2011). Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die. Random House.

за нападенията с убождаване: хора, които живеят със ХИВ, атакуват други хора, за да ги заразят с вируса. И двете истории са неоснователни и измислени. Но въпреки това те се радват на невероятна популярност. Какво е обяснението?

Авторите на книгата изброяват 6 характеристики, които са присъщи на всички запомнящи се идеи:

- 1. SIMPLICITY (ПРОСТОТА) — хората са склонни да запомнят и разбират по едно послание наведнъж, липсата на усложнения е половината път към успеха;
- 2. UNEXPECTEDNESS (НЕОЧАКВАНОСТ) — посланията трябва да изненадват очакванията на хората, затова трябва да помислите за нещо, което хората не знаят;
- 3. CONCRETENESS (КОНКРЕТНОСТ) — запомнящите се идеи са изпълнени с конкретни образи, видима информация, без абстрактни идеи;
- 4. CREDIBILITY (ДОСТОВЕРНОСТ) — не е задължително да става дума за научни факти, по-скоро за философията „опитайте, преди да купите“, но в света на идеите;
- 5. EMOTIONS (ЕМОЦИИ) — настроени сме да чувстваме неща за хората, не за абстрактни идеи, и
- 6. STORIES (ИСТОРИИ) — Историите са 22 пъти по-запомнящи се от фактите.

Това е антидотът за градските легенди, стигматизиращи младите хора, които употребяват наркотици. Имаме нужда от позитивни разведдряващи истории, които вдъхновяват и задействат хората. Примери за такива истории:

- **Сюжетът с предизвикателството:** протагонистът преодолява предизвикателства и постига успех (напр. библейската история, в която малкият Давид побеждава Голиат, воина великан).
- **Сюжетът с връзката:** хората завързват връзки, които преодоляват пропасти (напр. Ромео и Жулиета).

- **Сюжетът за изобретателността:** хората разрешават стара загадка или преборват проблем по иновативен начин (напр. „Мисията невъзможна“).

Трябва да държим очите си отворени за такъв тип човешки истории в нашата общност, които оспорват митовете и погрешните концепции сред обществото. Трябва да ги използваме като отправна точка в своята комуникация, когато се опитваме да обясним своите послания на хора, които са незаинтересовани или враждебни на нашата кауза. Също така първите 5 принципа трябва да бъдат прилагани към нашето медийно послание в едно изречение: когато създаване послание, опитайте се да отмятате от списъка.

3.1.5. Видове медийни послания

Има три основни медийни послания, полезно е човек да има поддръка и от трите, за когато контекстът изисква да ги използвате.

- 1. **Посланието „факт/резултат“** подава даден факт или предоставя резултат от този факт: „Всяка година криминализираме милиони хора за употреба на наркотици, това е много скъпа интервенция, която не намалява употребата на наркотици, но кара младите хора да употребяват по-опасно.“
- 2. **Посланието „проблем/решение“** може да бъде използвано, когато искате да предложите решение на социален проблем: „Криминализирането на младите хора е много скъпо и неефективно, трябва да декриминализираме употребата на наркотици и вместо това да харчим ресурсите си за намаляване на вредите.“
- 3. И когато искате да задействате хората за дадена кауза, използвате посланието **„призив към действие“**: „Обадете се на своя народен представител още днес и поискайте от него да гласува в подкрепа на закона за декриминализация, за да се прекрати неефективното наказание за младите хора!“

Ако искате да бъдете успешни в организирането на медийни кампании, даването на интервюта или писането на пресматериали, трябва най-напред да разработите няколко послания като тези по-горе и да ги използвате като тухли или панели. Преди да създадете своите послания, трябва да си зададете три въпроса:

- **Какво искате да постигнете?** — заглавието, което искате да видите в пресата; действието, което искате да видите от страна на хората/на тези, които вземат решения; да накарате хората да се почувстват лично засегнати;
- **Какво хората не знаят?** — изненадващи факти, които оспорват вярванията/предразсъдъците, и
- **От какво има нужда Вашата целева аудитория?** — общи ценности, които да защитава; иска да чувства, че действията ѝ са важни.

3.1.6. Слогани в сравнение с послания

Много хора не виждат разликата между слоган и медийно послание, но такава съществува. Думата „слоган“ („slogan“) произлиза от шотландски келтски език и означава „боен вик“. Като такъв той изразява призив към действие. Това е кратка, силна фраза за битката, в която искате да се хвърлите точно в този момент. Ако организирате медийна кампания, имате нужда от силен слоган, но той не замества медийното послание, което доразвива Вашия слоган. Например: Слоган: „Подкрепа, а не наказание!“ Послание: „Криминализирането на хората, които употребяват наркотици, ги принуждава да се крият и да предприемат високорисково поведение, вместо да потърсят помощ, така че трябва да осигурим социална и здравна подкрепа вместо наказание.“

3.1.7. Какъв е проблемът с медиите?

В следващия раздел ще се съсредоточим върху това как да се използват масмедии, за да се изпращат послания към целевата аудитория. Професионалистите и активистите, които работят за социална промяна, често имат силно негативна нагласа към медиите. Всеки път, когато помолим хората на някое обучително събитие да изброят проблемите, които срещат при работата си с медиите, няколко ръце се вдигат незабавно: „Медиите търсят сензации!“, „Медиите не се интересуват!“ „Журналистите са необразовани!“ „Вярват, че знаят всичко, но не знаят нищо!“ и „Журналистите не посочват фактите/не казват истината“. Това са обичайните обвинения, които изкачат в повечето групи за няколко минути, и повечето от тях са верни, поне що се отнася до някои медии и до някои журналисти.

Трябва да си зададем въпроса: защо хората имат нужда от медии? Според оптимистичната гледна точка функцията на медиите е просто да обработва информацията и да изпраща послания, да ни образова за действителността, да просвещава обществеността. Но според по-песимистичната гледна точка хората не използват медиите само за да получат информация и да се образуват. По-скоро те участват в медиите на племенен принцип: не искат възгледите им да бъдат оспорвани, искат те да бъдат затвърждавани. Искат медиите да им изпращат положителната обратна връзка, че техните познания и възприятия за действителността са правилни. Това е причината медиите (и социалните медии) често да създават ехо стаи, където хората се радват да чуят други хора със същите нагласи, които споделят същите възгледи за света.

Според неврологията мозъкът освобождава допамин, хормон на удоволствието, когато нашите възгледи се затвърждават и търсенето на „алтернативни факти“, когато възгледите ни са оспорвани, е еволюционно заложено. Създава се цикъл на негативната обратна връзка. Хората стават зависими не само към наркотици, но и към смисли: ние сме в крайна сметка същества, които търсят „причина“ и „смисъл“, които искат да получат прости решения на сложни въпроси. Това обяснява, поне частично, защо медиите работят по такъв дразнещ начин — сензациите, пристрастността, посредствеността. За съжаление, не можем да променим начина, по който работят медиите, така както не можем да променим начина, по който работи нашето съзнание. Но ако организираме нашата работа с медиите по-добре и развием някои нови умения и възможности, ще можем да вземем най-доброто от тях.

3.1.7.1. Работа с медиите: 10 съвета за организации на гражданско общество

СЪВЕТ 1: ПОЗНАВАЙТЕ СВОИТЕ МЕДИИ!
Трябва да изучавате медиите в своята държава: кои са журналистите и репортерите, които

отразяват Вашите теми? Кои са вестниците, радиостанциите, телевизионните канали, които достигат до най-много хора? На каква аудитория служат, какъв е светогледът, идеологията зад тях? Как Вашата тема е отразявана от тях? Някои организации могат да си позволят да плащат за медийен мониторинг на външна фирма (да изпраща периодични доклади относно медийното отразяване на дадени теми или ключови думи). Но ако предприемете свое собствено проучване и преглед, най-важните неща са да сравнявате и анализирате.

СЪВЕТ 2: БЪДЕТЕ ДОСТЪПНИ! Ако искате да станете център за информационни ресурси за журналистите, трябва да бъдете достъпни, да приемате обаждания от журналисти почти по всяко време — вечер и през уикендите включително. Бъдете насреща, когато се нуждаят от Вас, не само когато Вие имате нужда от тях! Помислете дали и защо Вашата работа е важна за дадена медия.

СЪВЕТ 3: ЗНАЙТЕ КАКВО Е ЦЕННО ЗА ОТРАЗЯВАНЕ ВЪВ ВАШАТА ОРГАНИЗАЦИЯ! За да останете доверен източник, трябва да знаете каква ексклузивна новина може да предостави Вашата организация на медиите. Това, което е ценно за отразяване, е ново, различно, интересно, има човешки измерения (истински имена) или е важно в по-широк контекст —

Съвет 3:
Знайте какво е ценно за отразяване във Вашата организация

Съвет 5:
Въведете вътрешни правила!

Съвет 2:
Бъдете достъпни!

Съвет 1:
Познавайте своите медии!

Съвет 4:
Разработете списък с медийни контакти!

национален или международен — показва тенденции, дава статистики, обобщава резултати. Действайте като репортер, винаги търсете история в организацията си (но обсъдете как можете да защитите поверителността и уязвимостта на младите хора, които често нямат ясно възприемане на възможните последиствия от медийните изяви). Имайте редовни/извънредни брифинги, поддържайте връзка с ключовите журналисти.

СЪВЕТ 4: РАЗРАБОТЕТЕ СПИСКЪС МЕДИЙНИ КОНТАКТИ! Трябва да имате списък с всички важни медийни издания и журналисти, които могат (евентуално) да отразят Вашата тема: имена, имейли, телефонни номера. Можете да определите един доброволец или стажант да актуализира този списък редовно, актуалният списък е много ценен.

СЪВЕТ 5: ВЪВЕДЕТЕ ВЪТРЕШНИ ПРАВИЛА! Трябва да знаете кой от Вашата организация по коя тема ще се изказва.

СЪВЕТ 6: ПОДХОЖДАЙТЕ ЕФИКАСНО КЪМ МЕДИИТЕ! Подгответе информационни пакети, които включват: комплект за пресата с

допълнителни данни, информационни листове, листове с въпроси и отговори (Q&A), снимки, биографии, изказвания, цитати, статистика, графики, доклади, резюмета, списък с експерти.

СЪВЕТ 7: ИМАЙТЕ ЧОВЕШКИ ОТНОШЕНИЯ! Журналистите са хора. Те имат нужда от партньорства, както всички нас. Дългосрочните взаимоотношения са равни на дългосрочни успехи.

СЪВЕТ 8: БЪДЕТЕ ДОСТОВЕРЕН! Никога не лъжете журналист! Дори и ако не знаете отговора на въпроса. Кажете му, че ще погледнете по-късно, или дайте контакт на друг експерт. Да кажете нещо, в което не сте сигурни, ще унищожи доверието във Вас завинаги.

СЪВЕТ 9: МИСЛЕТЕ СТРАТЕГИЧЕСКИ! Не можеш се обърнете към всички медии — и понякога не можете да обслужвате всички медийни заявки. Мисля стратегически къде да пуснете вашата информация: коя е вашата аудитория и какви медии е тя консумират.

СЪВЕТ 10: ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА КРИЗА! Трябва да защитавате доверието във Вашата органи-

зация/нейния имидж и да управлявате щетите, когато настъпи криза, да предоставяте бърза, надеждна и достоверна информация на заинтересованата аудитория по съответната тема.

3.1.7.2. Даване на интервю: какво трябва да знам?

Репортажът обикновено се състои от три части: а) разказ на репортера, б) Вашето послание и в) посланието на Вашия опонент. Ако избегнете даването на интервю, само Вашият опонент ще има думата в дебата. Репортерите се стремят да направят по-добро отразяване на тези, които разговарят с тях. Така че като общ съвет — по-добре е да дадете интервю, когато Ви помолят за това. Когато репортер Ви се обади, не забравяйте да зададете следните въпроси: Как се казвате? Ще ми разкажете ли за репортажа си? Кого друго ще интервюирате? Какъв е форматът? Какво искате от мен? Кога ще публикувате/излъчите репортажа? Цялата тази информация ще Ви бъде полезна в бъдеще, за да проследите отразяването.

Когато давате информация на журналист, четири възможни нива на информиране, които той може да използва:

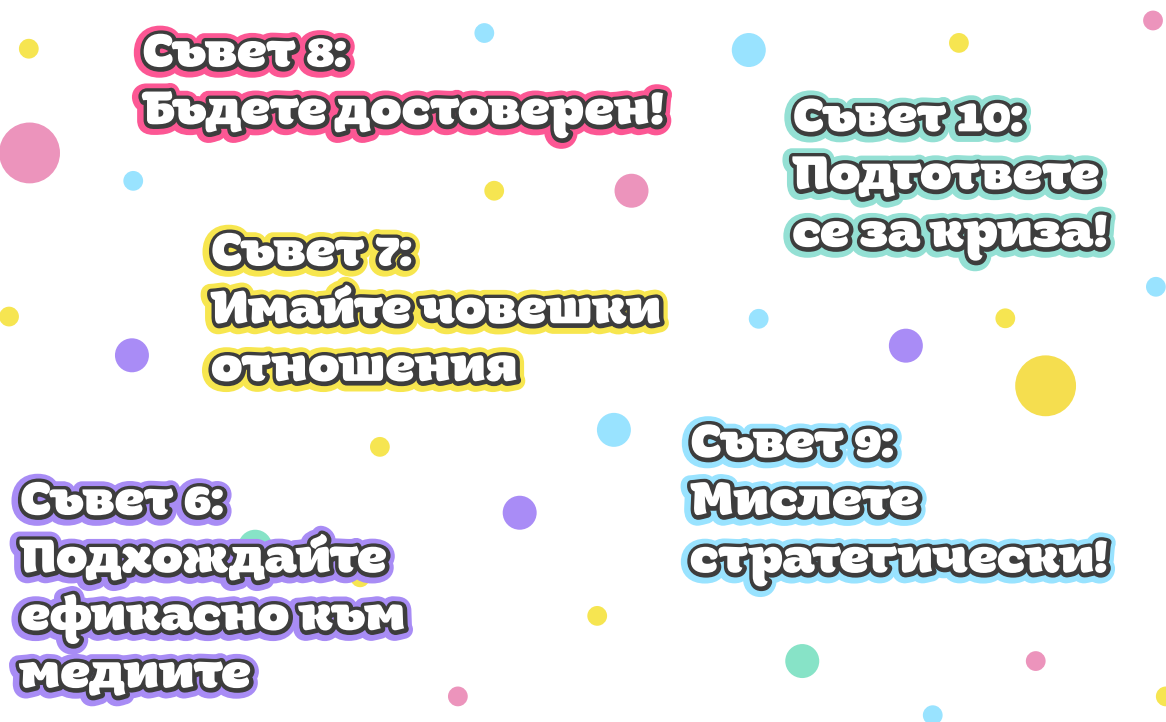
- 1. ИЗВЪН ПРОТОКОЛА:** строго погледнато, журналистът не може да използва информация извън протокола в своя репортаж. Споделяйте информация по този начин САМО, ако имате доверие на журналиста! НО понякога редакторът може да не зачете мнението на журналиста!
- 2. АНОНИМНО:** информацията може да бъде използвана, но източникът не може да се назовава и цитира.
- 3. БЕЗ НАЗОВАВАНЕ:** можете да бъдете цитирани, но без посочване на име (напр. „изследовател“, „обществен служител“ и т.н.).

4. ОФИЦИАЛНО: всичко, което кажете, може да бъде цитирано с посочване на Вашето име. Кажете на репортера как искате да бъдете назовани! (напр. директор, активист, човек, работещ с младежи, и т. н.).

Изборът на подходящо време може да бъде много важен при работа с медиите. Журналистите обикновено работят с много кратки срокове, но зависи от вида медия, за която работят (например, седмичникът има срок от една седмица, вечерните новини на някой телевизионен канал търсят незабавно отразяване, т.е. в рамките на 2 – 3 часа). Препоръчително е да се отдели време за подготовка за интервюто. Прекарайте малко време с екипа си, за да съберете идеи за най-вероятните и потенциално опасни въпроси, изпитайте се дали можете да им отговорите! Не но се опитвайте да запамените всичко (напр. данни, статистика), защото може да блокирате. Съсредоточете се върху основните си послания!

Някои хора предпочитат да помолят журналистите да им изпратят цялата статия преди публикуване. Трябва да знаете, че няма закон или правило, което да задължава репортерът да направи това. Някой може дори да се обиди, ако настоявате. По-добра тактика е да предложите на журналиста възможността за проверка на фактите на тези части на статията, в които сте цитирани и където е отразена Вашата тема. Ако поставите нещата по този начин, ще видите, че често журналистите са благодарни за помощта Ви! Същото важи и за това да поискате въпросите преди интервюто, няма професионално правило, което да задължава репортерът да го прави. Нещо повече, дори и да Ви изпратят набор от въпроси, може да Ви попитат допълнителни въпроси по време на интервюто. Опитайте се да се отпуснете, не можете да се подготвите за всички въпроси. Винаги има някаква несигурност.

Ако подозирате, че журналистът е враждебен, можете сами да запишете интервюто, така че когато видите, че посланието Ви е изкривено до неузнаваемост, можете да публикувате



Ваша версия и да поискате от него да оттегли своя репортаж. Друг начин да се справите с враждебни репортери е да ограничите времето на интервюто: кажете им, че имате само 5 – 10 минути. Ако направите така, те няма да могат да Ви затормозят с въпроси извън темата в продължение на час.

3.1.7.3. Проактивни инструменти за комуникация с медиите

Има няколко инструмента, които Ви позволяват да предадете своето послание на медиите по ефективен начин. Но е много важно да изберете най-добрия наличен инструмент, подходящ за конкретната ситуация и контекст. Следователно трябва да си отговорите на няколко въпроса, преди да решите кой инструмент бихте искали да използвате: Има ли нещо „ново“ в моята история? Има ли нещо необичайно или неочаквано в нея? Това ще представлява ли интерес за някой извън моята сфера? Дали някой наистина ще се заинтересува?

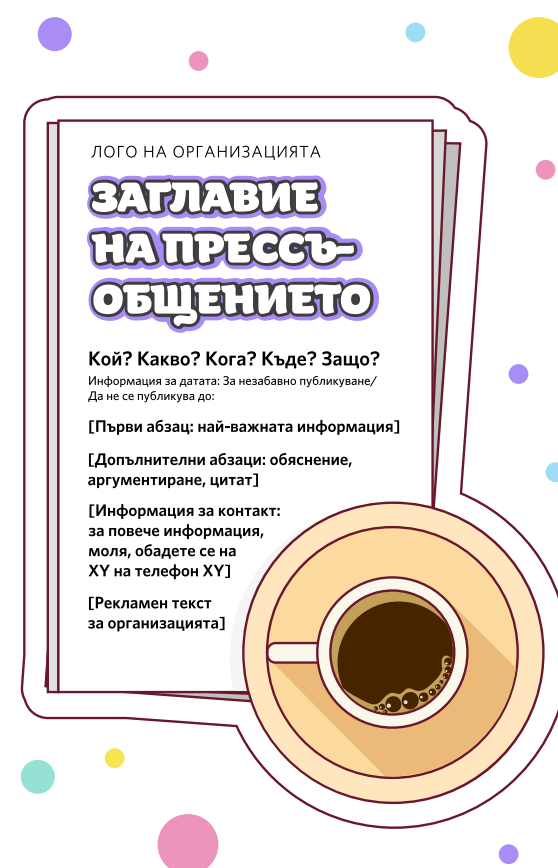
Един от най-популярните инструменти е пресконференцията. Този инструмент трябва да бъде използван само за коментиране на големи събития, важни изявления или съобщения, особено когато се изисква обстоен разговор с журналистите. Ако няма истински новини, може да се наруши доверието във Вас. Трябва да изпратите покана към медиите достатъчно рано преди събитието. Поканата трябва да има „крещящо заглавие“ — нещо, което да привлече вниманието на репортера, който чете Вашето съобщение. Най-доброто време за организиране на пресконференция е 10:00 – 12:00 часа преди обяд, най-добрите дни са от вторник до четвъртък, но проверете за други събития, които се случват в страната и бъдете готови да се съобразите!

Когато каните репортери на пресконференция, опитайте се да осигурите закуски и безалкохолни напитки. Събитието трябва да бъде отворено и обслужвано от служител за връзка с медиите, някой от Вашия екип или приятелски настроен професионалист/журналист. Откриването трябва да бъде последвано от едно или две кратки изложения, всяко от по най-много 5 – 8 минути, последвано от въпроси и отговори. Общата продължителност на събитието не трябва да надвишава 45 минути. Една среща с пресата е чудесна възможност за разпространяване на комплект за пресата с допълнителни данни, информационни листове, цитати, графики и т.н. След конференцията изпратете материалите по имейл на тези, които не са успели да присъстват. Успехът на една пресконференция НЕ се измерва с броя на присъствалите журналисти, а с отразяването.

Когато искате да съобщите за важно развитие, но то не е толкова голямо, че да изисква интерактивен диалог с журналистите (напр. Вашата позиция за дадено политическо решение, Вашето мнение за дадена законодателна реформа или обявяване на доклад), можете да създадете прессъобщение. Прессъобщението е писмено изявление на дадена конкретна тема, изпратено до членовете на медиите — понякога може да го напишете под формата на статия, ако сте журналист. И това е ключовото: ако искате да напишете добро прессъобщение, трябва да го направите по начин, който позволява на журналиста лесно да го превърне в статия с новина. Това означава, че трябва да пишете в трето лице. Не използвайте първо лице в множествено число („Горди сме да съобщим...“), а трето лице („Младежката асоциация е горда да съобщи...“).

Използвайте пирамидална форма: основаната новина в първия абзац, следвана от важна информация във втория абзац, цитат в третия абзац и накрая „рекламен текст“/няколко думи за организацията. Можете да използвате логото на организацията в заглавието на прессъоб-

щениието. Заглавието е ключова част от прессъобщението: трябва да привлече вниманието на журналистите, които преглеждат по няколко прессъобщения в пощенските си кутии. Скучно суховато заглавие може да погребее останалата информация. Доброто заглавие е под 10 думи, но отговаря на петте въпроса: кой, какво, кога, къде и защо.



Под (или над) заглавието на прессъобщението трябва да посочите дали искате медиите да го използват незабавно („За незабавно публикуване!“), или след определена дата (например, когато сте насрочили публичен доклад на 1 февруари от 11:00 часа, трябва да напишете: „Да не се публикува до 1 февруари, 11:00 ч.“).

Трябва да помните, че прессъобщението не е роман: трябва да започнете с най-важната информация и да преминете към не толкова съществена информация. В прессъобщението използвайте прост, разбираем език,

избягвайте академичния или бюрократичния жаргон, съкращенията и дългите изречения. Когато изпращате своето прессъобщение до медийните контакти в своя списък, Ви съветваме да се обадите на няколко журналисти, за да проверите дали са го получили, дали разбират важността му и дали желаят да го отразят.

3.1.7.4. Телевизионни/ видео интервюта: изкуството да произнасяте добри самостоятелни фрази

Телевизионните интервюта са трудни за хората: те са бързи, нямате толкова контрол над ситуацията и отразяването, нито възможности за корекции. Въпреки това с няколко прости съвета дори стеснителен интровертен човек може да усъвършенства изкуството да дава интервюта за телевизията. Първо, трябва да помните, че това, което телевизионният репортер иска от Вас, са самостоятелни фрази: кратки сбити откъси, които изразяват цяла мисъл и представят Вашата гледна точка. Във вечерните новини, например, това означава, че може да сте дали 10-минутно интервю, но накрая се излъчва само едно изречение. Това означава не само че трябва да сте кратки, но и че всяко изречение, което излиза от устата Ви, трябва да бъде граматически правилно и цялостно, съдържащо завършено твърдение. Най-добре за Вас ще бъде, ако всяко Ваше изречение може да се използва като самостоятелна фраза и всяка ваша самостоятелна фраза съдържа важно послание (затова създаването на силни послания е първата стъпка). Подгответе свои кратки панели, които винаги да можете да използвате в интервю: аргументи, които са убедителни за обикновения зрител, и отговори на неудобни въпроси. **Помнете: понякога по-голямата част от аудиторията ще съди за Вас само по една единствена самостоятелна фраза!**

3.1.7.5. Съвети за подобряване на представянето по време на телевизионни интервюта

Няколко съвета как да избегнете най-честите грешки по време на телевизионно интервю:

- **Бъдете съсредоточени** — Вашата работа е да предадете своето послание, а не да впечатлите репортера, не се оставяйте да бъдете разсеяни/отвлечени от своето послание! При въпрос извън темата използвайте техника за връщане на разговора обратно към Вашето послание: „Най-важният проблем тук е...“, „Това, което наистина има значение, е...“. Репортерът не е Вашата аудитория, не се дръжте с него както при нормален разговор дори и ако се познавате! Не трябва да впечатлявате собствените си колеги/професионалистите: най-добре е да си представите аудиторията, например, среднестатистически човек, който седи пред телевизора и няма предварително знание по Вашата тема.
- **Използвайте прост разбираем език**, избягвайте съкращения, професионален жаргон, обяснявайте на аудиторията!
- **Избягвайте изрази на несигурност**: не използвайте „Аз мисля“, „По мое мнение“

ние“ — тези изрази обезсилват Вашето твърдение. Вашата роля не е да давате факти, това го може и Wikipedia, Вие трябва да давате контекст и смисъл!

- **Не оставяйте най-важното за края**: винаги започвайте с най-важната информация! Впечатлението, което правите, зависи не само от Вашите думи, а и от гласа и езика на тялото Ви.
- Трябва да **избягвате затворени защитни пози, движения, гримаси!**
- Говорете малко **по-силно и по-бавно** от обикновено!
- Трябва да **гледате към репортера, а не към камерата** (освен ако не бъдете помолени за това)! Поддържайте контакт с очи с репортера, това изпраща посланието, че сте уверени!
- **Избягвайте люлеещи движения** пред камерата! Когато избирате дрехите си за проявата, **останете верни на своя стил**, на организацията/общността, която представлявате!
- Твърде много **паразитни думи („нали знаете“)** могат да убият интервюто!
- Ако около Вас има репортер и камера, винаги **се дръжте все едно сте в ситуация на интервю**: да се държите „извън протокола“ е рисковано, заснетото може да бъде използвано дори и против волята на самия репортер!

- **Не повтаряйте обвинения, не използвайте извинителен език!** (Ако сте обвинени в нещо, не повтаряйте обвинението, преди да го отхвърлите).

Поменете: трудните въпроси дават най-добрата възможност да покажете своята компетентност!

3.2. Видео застъпничество

3.2.1. Въведение

В тази глава ще открием вълнуващия свят на създаването на видео филми за промяна. Поради лесната възможност за споделяне на видео материали и относително ниските разходи за създаването им младите хора могат по-лесно да станат социални обучители и активисти, отколкото по-рано. Сега те имат възможност да създават свое собствено аудиовизуално съдържание, за да достигнат до своята аудитория и да комуникират по-ефективно. Неправителствените организации също все повече осъзнават, че използването на видео съдържание като комуникационен инструмент ги прави по-видими. Тази глава използва опита на екипа за видео застъпничество на Drugreporter в използването на видео материали за реформа на политиката в областта на наркотиците, намаляване на вредите и застъпничество за човешки права, за да покаже по колко много начини можете да използвате видео съдържание в своята работа. Тя предоставя примери за успешни видео кампании и дава съвети как да започнете да създавате свое собствено видео съдържание, как да композирате кадрите си като видеограф и как да правите интервюта като репортер.

3.2.2. Какво е видео застъпничество?

Witness определя видео застъпничеството като използване на видео материали с цел предизвикване на промени в политиките и практиките (за човешки права) чрез комуникация с определена аудитория⁵⁰. Като активисти ние трябва да се стремим към промяна. Ние не сме политици, не можем да създаваме закони. Вместо това ние се опитваме да убедим политиките да променят законите и практиките. Ако не успеем да убедим тях, ние се опитваме да повлияем на техните избиратели. Стремим се да образуваме гражданите, да привличаме тяхното внимание към различни проблеми и да предлагаме решения. Искаме да създадем критична маса, която да настоява за промяна. За да комуникираме с аудиторията, досега сме използвали различни канали: комуникираме с представители на пресата, изпращаме прессъобщения, даваме интервюта и очакваме от тях правилно да предадат нашите послания. Организираме събития, конференции, протести, срещи и каним медиите и се надяваме, че те ще отразят ефективно нашите проблеми. Можем, разбира се, да създаваме наше собствено съдържание, като наши книги, блогове, уеб сайтове, документи със становища, флайери. От 2006 година с появата на YouTube и другите сайтове за видео споделяне стана много по-лесно да се произвеждат собствени видео материали с потенциал да достигнат до милиони зрители. По свой начин ние като активисти и активни граждани, ангажирани с обществени въпроси, популяризираме наративи и обяснения за света около нас. Ние сме наясно за наличието на даден проблем. Имаме обяснение за причината за този проблем и предлагаме решение за него. Например, когато става дума за политика в областта на наркотиците широко

50

Witness. Brooklyn, NY. <https://www.witness.org/>

разпространеният наратив е, че хората, които употребяват наркотици, са неморални грешници, че наркотиците са зло и криминализирането им ще елиминира употребата на наркотици. За да се променят ефектите от вредите, предизвикани от дехуманизиращия наратив⁵¹, ние се опитваме да популяризираме наш собствен, който твърди, че хората, които употребяват наркотици, са човешки същества със същите права като всеки друг. Че употребата на наркотици е част от човешкото поведение. Че проблемната употреба на наркотици изисква подкрепа, а не наказание и че криминализирането създава повече вреди, отколкото наркотиците сами по себе си, и че вместо това трябва да се съсредоточим в намаляването на вредите от употреба на наркотици и в политиките в тази област. През последните 15 години ние осъзнахме, че използването на видео е много полезен начин за популяризация на нашия наратив и за борба с дехуманизирането чрез:

- *документиране* на вредите, причинени от нехуманните политики;
- *образование* относно политики и намаляване на вредите, основани на доказателства;
- *мобилизиране* на хората да работят за промяна (да се присъединяват към движения, да подкрепят програми, да подписват петиции, да даряват и т.н.);
- *разказване на истории*, с които хората могат да се идентифицират;
- *даване на гласност* на хората от общността и
- *овластяване на общността* чрез преподаване на видео умения.
- Видео застъпничеството винаги е вписано е по-широката застъпническа среда, то действа в допълнение към останалите инструменти на застъпничеството. Може би от „традиционното“ заснемане на филми най-много го разграничава именно това,

че то винаги има цел, винаги е в *подкрепа* на, а не само *на тема нещо*. Първо, ние се сблъскваме с проблем, който искаме да променим, а след това се учим как да направим филм, за да говорим за това.

3.2.3. Силните страни на видео застъпничеството

Има някои аспекти, които правят видео съдържанието особено полезен инструмент за промяна. Едно кратко видео, което съдържа интересна лична история на човек, с когото зрителят може *да се идентифицира*, може да бъде *по-интересно* и *въздействащо* и има по-голяма вероятност да достигне до *по-голяма аудитория*, отколкото един писмен доклад, например. Това, разбира се, не означава, че повече не трябва да пишем тези доклади. Естествено, че трябва. Но винаги можем да помислим за превеждане на резултатите от тези дълги доклади в един *кратък* и лесно *възприеман* видео материал. Най-често публикуваме в сайтове за видео споделяне онлайн, така че, където има достъп до интернет, хората могат да гледат нашите филми *безплатно*, а производствените *разходи* са относително ниски.

3.2.4. Недостатъците на видео застъпничеството

Както всеки друг инструмент за комуникация, видео материалите също имат своите ограничения. Краткостта, която споменахме като предимство, може също така да означава, че не можем да кажем всичко, което знаем, в едно видео. Така че то ще бъде много *по-малко подробно*, отколкото писмения доклад. Ако част

от населението няма достъп до интернет, ние *нямаме достъп* до тях. Докато при един писмен доклад можем лесно да скрием идентичността на хората, с които работим, това е по-трудно да се направи във видео (макар че е възможно и ще говорим по-нататък за това). Много важно правило е, че ние създаваме филми само с *информирано съгласие*. Можем много лесно да *навредим* на живота на хората от уязвими групи, като ги разкрием.

3.2.5. Примери за видео застъпничество

Ако искаме да категоризираме начините, по които можем да използваме видео за целите на застъпничеството, можем да кажем, че ние *документираме*, *образоваме* и *мобилизираме* чрез видео.

3.2.5.1. Документиране

За екипа за видео застъпничество на Drugreporter всичко започва, когато отиват да документират конференция за намаляване на вредите като млади активисти от Унгарския съюз за граждански свободи, HCLU (от 2016 г. те продължават работата си за Drugreporter в своята нова организация — фондация „Rights Reporter“, RRF). Те вземат със себе си ръчна камера и статив и отиват на тази международна конференция, където срещат много експерти на едно място, така че могат да отразят интересни теми, да интервюират различни групи хора от целия свят. С течение на времето те започват да бъдат канени да бъдат тези, които официално заснемат международни конференции на тема политика в областта на наркотиците и намаляване на вредите, и хората започват да ги наричат „хроникьори на международното движение за намаляване на вредите“. Често редактират видео материалите си на място, така че да могат да покажат окончател-

ния продукт на края на конференцията⁵². През 2008 г. започват да документират Комисията на ООН за упойващите вещества (CND). Това е годишна среща на членовете на Организацията на обединените нации за обсъждане на въпросите на международната политика в областта на наркотиците в рамката на трите конвенции на ООН за контрол на наркотиците. Всяка година те правят видео репортажи от това събитие, но няколко пъти отиват и по-далеч. През 2008 г. молят зрителите да изпратят имейли на ръководителя на службата на ООН по наркотиците, когато той вместо да отговори на важен въпрос относно предполагаемата необходимост от забрана, прекъсва господин Полак, представите на НПО по време на срещата на CND. Правят уеб сайт, посветен на този проблем, и няколко видео материала, които стават много популярни и повлияват на ръководителя на службата на ООН по наркотиците господин Коца да реагира и да посети кофишоп в Нидерландия⁵³. Когато имат възможност, те се противопоставят на шефа на руската служба за борба с наркотиците Виктор Иванов заради руската нехуманна политика и нарушаване на човешките права чрез забрана на заместващото лечение в страната⁵⁴. За 50-годишнината на Единната конвенция по упойващите вещества те създават измислената организация Drug Lords International. RRF наема актьори за ролите на наркобосове от целия свят и записва видео послание с тях, адресирано към ООН и държавите членки. Наркобосовете благодарят на ООН за запазването на забраната върху наркотиците, тъй като това ги прави единствените благодетелствани, както и за създаването на доходоносен черен пазар, който генерира годишни печалби от 320 милиарда щ.д. за организираната престъпност⁵⁵. Тези актьори са заведени във Виена на годишната среща на CND, където те посрещат с шампанско на входа представителите на отделните държави и ги канят да празнуват заедно. Това хумористично събитие е заснето и кадрите стават

51 Sárosi P. The Human Rights Costs of the War on Drugs – COUNT THE COSTS SERIES. Budapest; DrugReporter, 28 February 2012. <https://drogriporter.hu/en/the-human-rights-costs-of-the-war-on-drugs-count-the-costs-series/> обяснява накратко, но подробно, проблемите с дехуманизирането и криминализирането на хората, които употребяват наркотици

52 Последната наша подобна работа е от Европейската конференция за намаляване на вредите, състояла се в Прага през 2021 г. <https://drogriporter.hu/en/5th-european-harm-reduction-conference-in-prague-czechia/>

53 „Заглушеният партньор на НПО“. <https://drogriporter.hu/en/silenced-ngo-partner/>

54 „Русия и метадонът: Разчупване на леда“. <https://drogriporter.hu/en/russia-and-methadone-breaking-the-ice/>

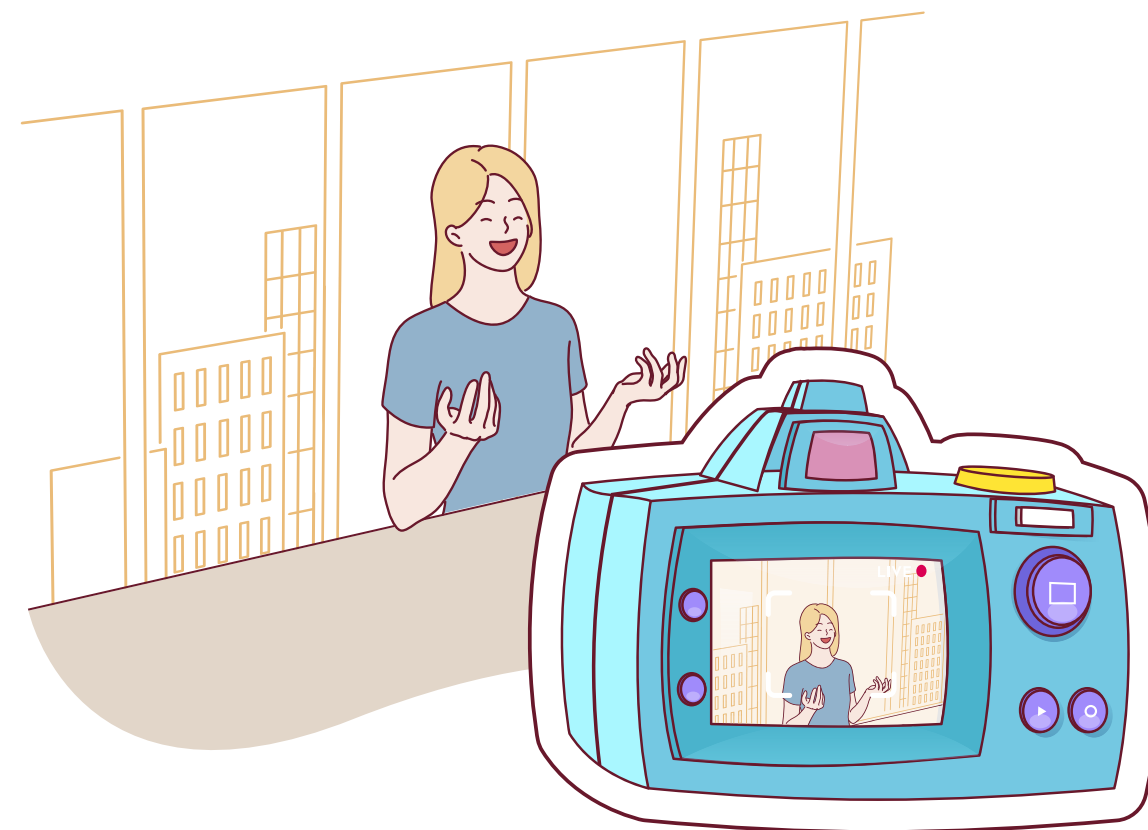
55 Видео съобщение на наркобосовете. <https://drogriporter.hu/en/drug-lords-celebrate-the-50th-anniversary-of-global-prohibition/>

много популярни⁵⁶. Тяхната работа ги прави известни в общността, която работи за реформа в международната политика в областта на наркотиците, те получават все повече похвали за кратки документални филми на горещи теми. За няколко години те документират как програмите за намаляване на вредите трябва да прекратяват дейността си поради липса на финансиране. Присъединяват се към усилията на НПО в тези държави и създават филми за застъпничество за проблемите в Румъния⁵⁷, Сърбия⁵⁸, България⁵⁹, Босна и Херцеговина⁶⁰ и Черна гора⁶¹. Използват тези възможности да направят кратки филми за най-добрите и най-лошите практики на политиките в областта на наркотиците. Заснемат положителни примери, като например успеха на швейцарската програма за предоставяне на героин с рецепта⁶², декриминализацията в Португалия⁶³ и Чехия⁶⁴ и намаляване на вредите в Словакия⁶⁵. Но също така показват и ужасите на нарковойната в Мексико⁶⁶ и как една малка НПО в Русия⁶⁷ — фондация „Андрей Рилков“ — се опитва да спаси своите приятели със собствените си ръце. Как те вземат раниците си и започват да осигуряват игли в Москва. Този

кратък филм и неговият трейлър се използвани успешно за събиране на средства за ван, така че хората, работещи с връстници, и социалните работници да не трябва да ходят пеша на аутрич. Имат възможност да снимат във Ванкувър, Канада за inSite⁶⁸, първото помещение за безопасна употреба в Северна Америка. Филмът показва услугите на програмата и обяснява как хората в нея се борят в съда срещу консервативното правителство, за да може животоспасяващото място за употреба на наркотици да продължи да работи. Поканени са в Нова Зеландия, за да заснемат филм за експеримента с опита за регулиране на пазара на нови синтетични наркотици⁶⁹ вместо да се наложи цялостна забрана върху тях. Тъй като имат свое оборудване и възможности да снимат, основно правило за тях е да записват всичко, което те, като НПО, правят и искат хората да научат. Когато организират протести или участват в такива, те ги записват. Когато в Унгария правителството на Орбан въвежда „закона за чуждите агенти“ по примера на Русия с цел да пречупи гражданското общество, те интервюират хората, които протестират, и правят кратък филм за това⁷⁰.

Един от най-важните начини да се използва видео при активизъм за човешки права е да се записва нарушаването на човешките права или, ако вече се е случило, да се записват свидетелствата на жертвите. В HCLU работят заедно с ромска програмата. Операторът следва адвокатите и работниците на терен на програмата и записва свидетелства за нарушаване на човешки права, като полицейско насилие или расово профилиране. Заснемат свидетелства на семейства, чиито членове са бити от полицията на церемония по кръщение. Кадрите са използвани в международния съд по правата на човека като свидетелство, като съдът решава в полза на семейството и унгарската държава трябва да плати обезщетение⁷¹. Записват и няколко свидетелства на жертви на расово профилиране от страна на полицията. Широко разпространена практика в Унгария е, че полицията налага глоби на ромите в много по-висока степен, отколкото на не-ромското население. Те издават глоби за спаднала гума на

велосипед или за пресичане не на пешеходна пътека (в случаи, когато няма пешеходна пътека изобщо). Във филмите се противопоставят преживяванията на ромите, които са глобявани ежеседмично, с тези на не-ромското население, което дори не е чувало за наличието на такива глоби. Тези филми получават голямо медийно внимание и успяват да обърнат внимание върху тези проблеми⁷². В друг случай камерите играят също важна роля. През 2011 г. паравоенни и неонацистки групи нападат селище, наречено Gyöngyöspata⁷³. Те твърдят, че са дошли да въведат ред, и в продължение на няколко седмици заплашват ромското население, включително децата. Унгарската полиция помага на неонацистите и не го прогонва. Неонацистите провокират ромското население с цел да предизвикат конфликт. От самото начало от организацията присъстват със своите камери и документират събитията, като се опитват да привлекат внимание към проблема, изискват полицията да се намеси и да прогони



- 71 Christening With Some Tear Gas. <https://youtu.be/EkXpmbYsjTQ>
 72 Without a Chance. <https://youtu.be/bMNHFNpsA2M>
 73 Gyöngyöspata 2011. <https://youtu.be/H4WNJ18KJ-w>

- 56 Наркобосовете празнуват нарковойната в ООН. <https://drogriporter.hu/en/children-of-the-bucharest-sewer-system>
 57 Децата от канализацията на Букурещ. <https://drogriporter.hu/en/children-of-the-bucharest-sewer-system>
 58 НА КРЪСТОПЪТ: Ще финансира ли Сърбия програми за намаляване на вредите, за да спаси животи? <https://drogriporter.hu/en/at-a-crossroads-will-serbia-fund-harm-reduction-programs-to-save-lives/>
 59 България: От тъмната страна на наркополитиката. <https://drogriporter.hu/en/bulgaria-on-the-dark-side-of-drug-policy/>
 60 Нашите клиенти са нашата мисия — намаляване на вредите в Босна. <https://drogriporter.hu/en/bosnia/>
 61 Намаляване на вредите в Черна гора. <https://drogriporter.hu/en/harm-reduction-in-montenegro/>
 62 Какво може да научи светът от промяната в политиката в областта на наркотиците в Швейцария. <https://drogriporter.hu/en/what-the-world-can-learn-from-switzerlands-drug-policy-shift/>
 63 Португалия: Десет години след декриминализирането. <https://drogriporter.hu/en/portugal-ten-years-after-decriminalization/>
 64 Прогресивни политики в областта на наркотиците в Чешката република. <https://drogriporter.hu/en/progressive-drug-policies-in-the-czech-republic/>
 65 Odysseus призовава за общи решения за наркотиците в Словакия. <https://drogriporter.hu/en/odysseus-calls-for-common-solutions-on-drugs-in-slovakia/>
 66 Войната срещу наркотиците в Мексико: Има ли алтернатива? <https://drogriporter.hu/en/the-war-on-drugs-in-mexico-is-there-an-alternative/>
 67 Надежда за хората, които употребяват наркотици, в Москва. <https://drogriporter.hu/en/giving-hope-to-drug-users-in-moscow/>
 68 InSite — не само инжектиране, а общуване. <https://drogriporter.hu/en/insite-not-just-injecting-but-connecting/>
 69 ПЪРВИ СТЪПКИ: Нов подход към наркотиците в Нова Зеландия. <https://drogriporter.hu/en/a-foot-in-the-door-a-new-approach-to-drugs-in-new-zealand/>
 70 Протест срещу закона за НПО. <https://autocracyanalyst.net/hungarian-ngo-foreign-agent-law/>

неонацистите. Накрая техните филми и свидетелства изиграват роля в окончателното изгонване на паравоенните групи. Друг добър пример в документирането на нарушаването на човешките права е, когато проект Street Lawyer документира как частни „рехабилитационни центрове“ в Русия злоупотребяват със своите „клиенти“. Тези видео свидетелства водят до полицейско разследване и до затварянето на много от тези центрове⁷⁴.

3.2.5.2. Образование

Можете да използвате своята камера като чудесен образователен инструмент. Drugreporter има серия, наречена „Just Say Know“⁷⁵, чиято цел е да образова обществеността по лесно разбираем и кратък начин за наркотиците и политиките в областта на наркотиците. Тези видео материали са записани на зелен екран. Документалните филми на Drugreporter се използват в университетите, за да се обясни по-лесно на студентите какво е намаляване на вредите и политика в областта на наркотиците. От време на време организират дискусии на форуми, които започват с излъчване на филм, последвано от дискусия от експерти и хора с действителен опит. По време на пандемията на COVID-19 и локдауните те не могат да пътуват и да снимат, но въпреки това успяват да организират дискусии и новини, записани през Zoom⁷⁶. Това показва, че дори и при глобална пандемия, когато си заключен в своя хол, имаш много възможности да правиш филми! Освен че продуцират свои собствени филми, Drugreporter се занимават с обучението на активисти, връстници и младежи в областта на видео застъпничеството. Те поддържат мрежа от хора, които са обучили и които продължават да правят филми. С помощта на тази мрежа те работят все повече в международно сътрудни-

чество. Молят своите партньори да запишат и изпратят кадри, които те редактират и публикуват. Това е рентабилен и спестяващ време начин да се правят документални филми. По този начин е направен пълнометражният документален филм „Ден от живота: Светът на хората, които употребяват на наркотици“⁷⁷. В него участват 8 човека от 7 града по света: Берлин, Будапеща, Джакарта, Мексико Сити, Симферопол, Ню Йорк и Лагос. Всички те употребяват или са употребявали един и същ наркотик, хероин, но животите им са съвършено различни. Тази разлика е в резултат на много различните политики, които се прилагат към хората, употребяващи наркотици. В един град могат да те прострелят в крака заради това, че употребяваш, а в друг държавата предоставя легално хероин, ако не можеш да спреш употребата. Друг пример за отдалечено правене на документален филм са сериите, създадени за Международната мрежа на хората, които употребяват наркотици (INPUD). Сериите носят заглавието „Да си вземем това, което ни принадлежи: историята на движението на хората, които употребяват наркотици“⁷⁸. Десетте епизода, по 35 минути всеки, съдържат 34 интервюта с активисти от 20 държави. Повечето от интервютата са проведени от екипи, наети онлайн. Изпратен им е един и същ въпросник, който да използват за интервюто.

3.2.5.3. Мобилизиране

Интересен пример за мобилизиране е кампанията, която Drugreporter организира в 8-ми район на Будапеща. През 2014 г. Мате Кочис, кметът на 8-ми район от партията Fidesz (управляваща), решава да прекрати програмата за обмен на игли и спринцовки, управлявана от НПО „Blue Point“ в район, в който се обслужват около 3000 човека, които употребяват нарко-

тици. Той започва кампания срещу услугата, обвинявайки хората, които употребяват наркотици, и заявявайки, че всички проблеми, свързани с наркотиците, като наличието на хора, които употребяват наркотици, и отпадъци, останали от употребата на наркотици, в района, са само в резултат на работата на организацията. Въпреки че това са лъжливи обвинения, Drugreporter знаят, че е възможно те да постигнат целта си и програмата да бъде закрыта. Drugreporter събират финансиране и разработват кампания във връзка с темата със слогана „Място в 8^{ми} район“. Правят уеб сайт и кратък 20-минутен документален филм⁷⁹ за проблема, който има почти 400 000 гледания в YouTube. Призовават хората да подпишат петиция за квартал без отпадъци, останали от употребата на наркотици, но предлагат различно решение от това на кмета: те предлагат да се запази програмата за обмяна на игли и да се открие място за безопасна употреба, където хората могат да употребяват собствените си наркотици в контролирана среда, без да умират от свръхдоза, без да пренасят зарази помежду си и без да изхвърлят навсякъде използваните си игли. Те изработват и осветени улични реклами и събират подписи на живо на улицата⁸⁰. Накрая успяват да съберат 5400 подписа онлайн и почти 2000 на живо. Повече от 150 човека присъстват на тяхното събитие с прожекцията на филма и дискуссионен форум. Телевизионните канали се интересуват от случая и използват техни кадри за собствените си репортажи. На въпроса са посветени много радио предавания и печатни статии. В унгарския политически климат не е възможно целта да бъде постигната, нито дори да се стигне до диалог с правителството, но те успяват да обърнат внимание към по-хуманно решение на проблема от криминализирането и преследването на програмата за обмяна на използвани игли с нови.

3.2.6. Видео формати

Има много видео формати, от които да избирате, когато искате да отразите важна за Вас тема. Дължината на филма може да бъде за вайръл видео от 30 секунди до няколко минути, кратък документален филм от около 15 – 30 минути, пълнометражен документален филм от около 90 минути или серия от няколко епизода. Видеоото може да бъде измислена пиеса или информационен клип, в който Вие или Вашите колеги говорите директно на аудиторията пред зелен екран, например. Можете да запишете и качите часове изказвания на конференции или да предавате на живо в YouTube или Facebook. Можете да направите анимация, което е чудесно, но е по-скъп и времеемък формат. Drugreporter има няколко анимации. Една от тях е акцентът на тяхната работа в областта на видео застъпничеството. Анимационният документален филм „Костя Пролетарски“⁸¹, е на базата на истинската история на Костя, употребяващ наркотици и ХИВ активист, който умира в резултат на малтретиране и мъчения в руски затвор. Анимацията включва оригинални аудио интервюта с Костя и неговата майка Ирина и има за цел да почет паметта на Костя и на много други по света, които като него не оцеляват в затвора. Документалният филм е излъчван на 7 фестивала по света и печели голямата награда на 65-тия Унгарски национален фестивал за независимо кино и на Мадридския фестивал за кино с фокус върху човешките права през 2020 г.

3.2.7. Преди да излезете и да снимате

Можем да разделим процеса на създаване на една видео продукция на 4 фази. Първата е предпродукция, когато се подготвят да снимате. Втората е същинската продукция, когато

74 Street Lawyers from EECA region by DuNEWS. <https://www.youtube.com/watch?v=Y3q-30Dg63w>

75 'Just Say Know' series on Drugreporter. <https://drogriporter.hu/en/section/just-say-know-series/>

76 "Drugreporter Café". <https://drogriporter.hu/en/section/drugreporter-cafe/>,
"Drugreporter News". <https://drogriporter.hu/en/section/drugreporter-news/>

77 "A Day in The Life: The World of Humans Who Use Drugs". <https://drogriporter.hu/en/a-day-in-the-life/>

78 "Taking Back What's Ours: An Oral History of the Movement of People who Use Drugs" <https://drogriporter.hu/en/taking-back-whats-ours/>

79 "Room in District 8". <http://szobaanyolcban.org/> and the film, https://youtu.be/CfzcKHBz_kM

80 Campaign report. <https://drogriporter.hu/en/room-in-the-8th-district-campaign-report/>

81 "Kostya Proletarsky". <https://drogriporter.hu/en/kostya/>

излизате и записвате нещо. Третата е пост-продукция, когато редактирате и оцветявате филма си и нагласяте аудио. Четвъртата и последна част е, когато разпространявате своя филм и го показвате на света. Ако предварително помислите, има някои аспекти, които значително ще подобрят успеха на Вашия проект. Тези 5 теми са:

ЦЕЛТА

Ако сте сигурни за своята основна цел, за главното, което искате да постигнете, това ще Ви помогне да направите ясен и разбираем филм.

ПОСЛАНИЕТО

Вашето послание трябва да бъде ясно! Трябва да знаете предварително какво точно искате да съобщите!

ИСТОРИЯТА

Вашето послание може да бъде предадено най-добре с помощта на историята на някого, който е представителен за Вашата тема. Трябва да помислите чия история ще може най-добре да предаде Вашето послание, кой е най-достоверен? Един от най-добрите начини да предадете посланието си е чрез индивидуални истории, с които хората могат да се идентифицират, които засягат хората емоционално. Винаги трябва да се стараете да имате хора, които представляват засегнатата популация, за която се отнася филмът. Принципът „Нищо за нас без нас“ тук е много важен. Винаги е добре да имате интересни силни характери. Интересно е да покажете конфликт, в който са замесени хора и идеи. Като видео активисти ние трябва да се опитваме да бъдем обективни и да оставим и двете страни да говорят, но често това не е възможно. Често полицейски служител, който проявява насилие, няма да иска да ни даде интервю или ще излъже за насилието. Вие вземате страна и това е правилно. Именно затова се занимавате с активизъм, защото се опитвате да подкрепите и да помогнете на страната, която е подтисната и маргинализирана. Но разбира се, винаги трябва да казвате истината, никога не трябва да лъжете във филм. Да се показват факти във филма е полезно, но

внимавайте да не представите твърде много данни, защото това може да бъде натоварващо. Помнете: историята служи на застъпничеството, вашият филм има причина, не е просто сам за себе си! Най-добре е, ако имате и някакво действие извън своя филм, искане към аудиторията: да подкрепи кауза, като подпише петиция, извърши дарение, да се присъедини към имейл кампания, да разпространи видеото и т.н.

АУДИТОРИЯ

За своята аудитория също трябва да помислите предварително. Това хора, които вземат решения, ли са? Младежи ли са? Широката общественост ли е? Това съдии в международен съд ли са? Ако познавате своята аудитория предварително, това ще Ви помогне по-лесно да изберете формат и място за разпространение.

РАЗПРОСТРАНЕНИЕ

Ако знаете предварително кога, как и на кого ще представяте своя филм, това ще Ви помогне през целия процес. Може би има специална дата за публикуване, така че трябва да внимавате да сте готови навреме. Ако имате съмишленици, които ще популяризират Вашия филм, можете да уредите публикуването предварително с тях. Ако познавате журналисти, можете да им покажете своя филм и да им позволите да подготвят статия, ако са заинтересувани. Можете да качите в YouTube и Facebook безплатно, а във Vimeo може да трябва да платите такса, за да качите файлове над определен размер. В Instagram и TikTok също има ограничения по отношение на размера и времетраенето. Офлайн разпространението може да се случи като събитие с излъчване и дискуссионен форум или фестивално излъчване. Вече не записваме DVD, за да защитаваме околната среда.

Когато горе-долу сте наясно с отговорите на горните 5 въпроса, можете да започнете да планирате действителното филмиране и да направите графика на своята продукция: Къде ще снимате? Кого ще интервюирате? Какви ще бъдат въпросите Ви? Можете да запишете своите въпроси или ако знаете добре какво искате да

чуете, можете да импровизирате. Добре е да направите проверка за реалистичност накрая: Възможно ли е? Можете ли наистина да накарате този известен актьор да озвучава филма Ви? По силите Ви ли е да направите всички тези интервюта? Когато всичко изглежда наред и сте готови да снимате, можете да започвате да пригответе своето оборудване.

3.2.7.1. Оборудването

Напълно достатъчно е, ако всичко, с което разполагате, е мобилен телефон, който може да записва видео. Можете да използвате някои безплатни програми за редакция на телефона, за да направите базов монтаж, и можете да качите видеото директно от телефона си. Ако искате да инвестирате повече в работа с по-високо качество, има три приспособления, които ще Ви трябват. Самите RRF започват само с една малка ръчна камера, така че това, което те тук обсъждат, е видът оборудване, от който може да се нуждаете в дългосрочен план, а не незабавно.

КАМЕРА

Ръчната камера може относително лесно да се използва за продължителен запис. *Професионалните видео камери* са скъпи и тежки, така че за един активист, който тича наоколо като видео журналист, е по-добре да разпола-

га с по-малка и по-евтина камера. Това, което много активисти, журналисти и независими автори на филми използват, е някакъв вид фотоапарат с възможност за видео запис. Тези камери обикновено имат сменяеми обективи, които Ви дават повече творчески контрол над филма. *Цифровите огледално-рефлексни фотоапарати* (DSLR) имат малко огледало, което се отмества, когато снимате неподвижен образ. Огледалото остава отместено, когато снимате видео. Фотоапаратите от следващо поколение (*безогледални фотоапарати със сменяеми обективи*, MILC) нямат огледало, по-малки са и имат електронен визьор. Те са много добър компромис между малка форма, достъпна цена и отлично качество на изображението. Тези фотоапарати имат различни размери на сензорите. Стандартният размер се нарича пълноформатен и отговаря точно на размера на традиционният фотоапарат с размер от 35 мм, така че работи чудесно с онези стари обективи, които баба Ви и дядо Ви са използвали. По-малкият формат на сензора се нарича разширена фотосистема тип-С (APSC). Тъй като това са сензори с по-малък размер, същият кадър при пълноформатен обектив ще бъде изрязан, ще има по-голямо увеличение на зрителното поле (пълноформатен обектив от 24 мм ще ви даде приблизително зрително поле от 36 мм с APSC камера). Също така може да използвате камери за заснемане на действия,



като GoPro, за по-готини кадри, но те не са много подходящи за нашия вид документален стил на работа. Телефоните стават все по-добри в заснемането на видео.

КАРТА С ПАМЕТ

Вашите камери записват върху карти с памет. Най-често използвани са SD картите. Тези карти имат определен капацитет, някои са 32, 64 или 128 GB. Също така имат максимална скорост, с която могат да предават данни. Колкото по-голямо е видеото, което създавате със своята камера, толкова по-бърза карта ще Ви трябва. Те обикновено са евтини и е добре да разполагате с няколко у себе си.

СТАТИВ

За да правите абсолютно неподвижни кадри и да сте в състояние да записвате с часове, например, на конференции, добре е да се снабдите със статив, върху който да поставите камерата. Спестява Ви много болки в кръста при дълги снимки. Можете да вземете евтини и добри стативи в специализирани магазини за втора употреба, например. За по-тежки камери ще Ви трябва по-издържлив статив. Най-важното нещо, на което да обърнете внимание, когато избирате своя статив, е подвижността на главата на статива. При снимане на видео трябва да можете да правите плавно нежно движение. Можете да имате и малки стативи за своя телефон.

МИКРОФОН

Камерата Ви разполага с вграден микрофон, но след време ще поискате да имате по-добро качество и повече контрол над записа на звук. Има различни видове микрофони в зависимост от различните цели. За записване на действие, когато се движите наоколо със своята камера и искате да записвате звук, който е пред камерата, слагате насочен микрофон на камерата. С него можете да записвате улични протести и диалози между хората. Но ако искате да се фокусирате върху гласа на интервюирания от Вас човек, използвате микрофон тип брошка. Това са малки микрофони с кабел или в безжичен/радио формат, които можете да закачите на яката на някой от Вашите съ-

беседници и които записват гласа добре и отделно от звуците на околната среда. Можете да скриете кабела или жицата на микрофона под дрехите на събеседника. Има ситуации, в които или нямате време да закачите микрофон тип брошка, или се намирате на много шумно място. В тези случаи един ръчен микрофон ще Ви бъде много полезен, като го държите пред устата на интервюирания, за да получите чист глас и най-добро изолиране от околните звуци. Четвъртият, последен, вид микрофон е външен аудио рекордер. Той може да записва с много добро качество звуци на околната среда, гласове или музика със своя микрофон, но също така можете да свържете към него аудио кабел от спийкър системи. Когато отивате на конференция или друго събитие, на което хората говорят на микрофони от разстояние, не искате да записвате звуците на околната среда, защото качеството няма да бъде достатъчно добро. В такъв случай можете да отидете и да свържете своя външен аудио рекордер към аудио системата на организаторите, за да получите най-добрия звук. Добра идея е да сложите на микрофона си защита от вятър (шумозаглушител), за да премахнете шума от вятъра.

АУДИО КАБЕЛИ

Има само три вида кабели, които са достатъчни за всички ситуации, в които може да изпаднете: XLR, RCA и кабел с жак. Те могат да бъдат преобразувани един в друг. Кабелите с жак са с размери 6,3 мм и 3,5 мм, като последните са стандартните кабели за слушалки.

БАТЕРИИ

За да работи Вашата камера, Ви трябва ток и затова са ви нужни батерии. Важно е да имате повече батерии, в случай че снимате дълго време. Уверете се, че сте заредили всички батерии, преди да излезете на снимки. Има и комплекти с външни батерии за мобилни телефони.

СЛУШАЛКИ

Ако имате изход за слушалки на своята камера, е важно да наблюдавате звука, докато записвате. По този начин ще чуете, ако възникне някакъв проблем при записа на звук.

ЧАДЪР

Има смисъл да носите с Вас в дъждовен ден.

ЛАМПИ

Може да се окажете в ситуация, в която ще Ви трябва да използвате лампа, защото околната светлина не е достатъчна. Има малки и силни лампи за тази цел, които можете да купите и да поставите или на камерата, или на стойка.

КОМПЮТЪР

за да редактирате заснетото, ще Ви трябва компютър. Може да бъде лаптоп или таблет.

СОФТУЕР ЗА РЕДАКЦИЯ

Има безплатни, платени или такива с абонамент, в зависимост от вида софтуер. Софтуерът за редакция има минимални изисквания по отношение на процесорните възможности на компютъра. Накрая на тази глава, ще Ви дам съвети относно програмите за редакция.

ВЪНШНИ ДИСКОВЕ

Ако записвате много материал с високо качество, дисково пространство на Вашия компютър ще се запълни много бързо. След време ще трябва да купите външен диск, за да съхранявате своите кадри. Най-евтиният вариант е да купите вътрешни хард дискове (HDD), които можете да сложите в настолния компютър или да свържете с помощта на USB кабел и докинг станция.

ОБЕКТИВИ

Можете да развиете истинска „страст за обективи“, когато видите колко красиви образи можете да създадете с различни видове обективи. Сега няма да се впускаме в много подробности относно обективите, само ще споменем, че те могат да бъдат или с фиксирана фокусна дължина, което означава, че с тях не можете да приближавате образа, или телефото обективи, с които можете да увеличавате или намалявате образа. Също така обективите се различават по своята яркост — колкото повече светлина могат да пропуснат към сензора, толкова по ярки и обикновено по-скъпи са те.

РАНИЦА

Добре е да имате стабилна раница, с която да носите цялото си оборудване. Когато знаете

какво искате да заснемете и оборудването Ви е готово, вече сте готови да отидете да снимате.

3.2.7.2. Основни термини във видеографията

СВЕТЛИНА

Първото нещо, което Ви е необходимо за снимки, е светлината. При слаба светлина Вашите образи ще бъдат с по-ниско качество. Уверете се, че обектът, който снимате, е добре осветен и не е твърде тъмен. Опитайте се да не снимате срещу слънцето или срещу силна светлина. Силната задна светлина може да се използва, за да скриете нечия самоличност, защото образите, осветени отзад, се появяват като силует.

ВИДЕО РЕЗОЛЮЦИЯ

Дигиталните образи са изградени от цветни пиксели, малки цветни точки. Колкото повече точки имате на изображението, толкова по-детайлно е то. Изображенията имат определен брой пиксели вертикално и хоризонтално. Тези две числа Ви дават резолюцията на изображението. Има определени стандартни резолюции, които използваме, и с развитието на камерите и екраните това число нараства. SD, или стандартната резолюция, е 640 пиксела хоризонтално и 480 вертикално, т.е. 640x480 пиксела. HD (или 720p) резолюцията е 1280x720 пиксела. Резолюцията Full HD (или 1080p) е 1920x1080 пиксела, а 4k е 3840x2160 пиксела. Най-използваната резолюция днес в 1080p, но все повече камери и екрани разполагат с 4K.

КАДРИ В СЕКУНДА

Всички движещи се образи са изградени върху една и съща илюзия: ако направите много снимки на даден обект и ги излъчите една след друга с определена скорост, ще наблюдавате движение. Броят на неподвижните изображения за една секунда се нарича брой на кадри в секунда. Стандартният брой на кадрите в секунда (fps, frame per second), който използваме като видеографи, е същият, който се използва в киното, т.е. 25fps (или 24fps В САЩ). Това е което се използва, когато гледаме

филми. Движението изглежда малко размазано при този брой на кадрите в секунда. Можете да записвате и повече кадри в секунда. В по-висок брой кадри в секунда движението ще изглежда по-малко размазано. Ако записвате, например, със 120 кадъра в секунда, можете да забавите кадъра в програмата за редактиране на 1/4 от скоростта и ще имате все още скорост 30 fps, така че движението и на забавен кадър ще изглежда плавно.

СЪОТНОШЕНИЕ

Съотношение се нарича съотношението между широчината и височината на кадъра. По старите телевизионни кадри са заснети в съотношение 4:3. Сега използваме съотношение 16:9, където широчината е 16 единици, а височината — 9. Повечето екрани на лаптопи са със съотношение 16:9, както и видео прозорецът на YouTube. Колкото по-малка е височината, толкова по-кинематографично става. „Големият екран“ на киното е със съотношение 2,39:1.

ВИДОВЕ СЦЕНИ

Можем да разделим основните кадри от допълнителните кадри на базата на това, което снимаем с камерата. Основните кадри са от Вашата основна камера, това може да бъде главният запис на интервю с някого. Най-често това е говореща глава. Основните кадри могат да бъдат и заснето действие, често наричани последователност на наблюдение, когато наблюдаваме как някой прави нещо или хора,

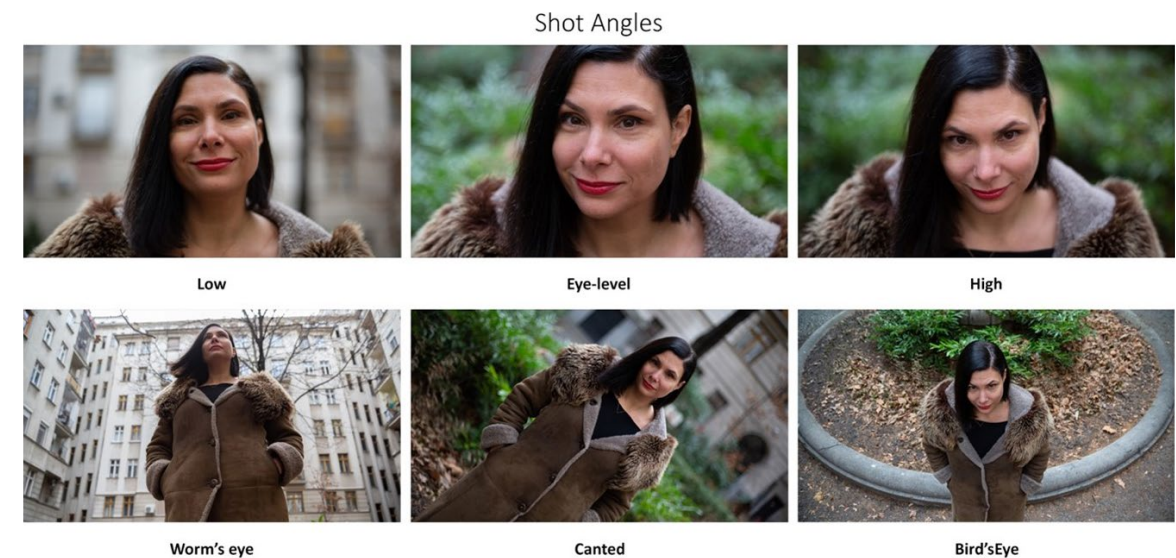
които общуват. Обикновено тези снимки на действия са по-интересните. Допълнителните кадри са вид вторични снимки, илюстративни снимки на елементи, хора или пейзаж, които илюстрират това, което основните кадри съдържат. Разбира се, можете да използвате допълнителни кадри, докато се чува музика или в тишина. Друг вид снимки са заснемане на реакция, когато снимате репортера или аудиторията. Въвеждаща сцена е, когато обектът на Вашия филм пристига на сцената за интервю или показвате града или къщата или входа или стаята, където ще се проведе интервюто.

3.2.8. Композиране на видео

За да създадете въздействащо видео, съзнателно композирайте елементите на сцената или последователността. Ако обърнете внимание на следните 5 правила, ще можете да запишете по-добре изглеждащи кадри.

РАЗМЕР

Обектът на Вашия филм може да има различен размер в кадъра. Може да бъде много далече или много близо. Нормално за интервю се използва среден план или средно приближение. Ако обектът е твърде далеч, няма да се вижда лицето му достатъчно добре. Ако е твърде близо, ще бъде твърде интимно и притеснително.



ЪГЪЛ НА ЗАСНЕМАНЕ

За интервюта обикновено поставяме камерата на нивото на очите. Малко по-висок ъгъл на заснемане често е добре, но по-ниските ъгли на заснемане обикновено не са успешни. Твърде висок ъгъл на заснемане показва обекта Ви уязвим, докато много ниският ъгъл на заснемане може да се опитва да покаже обекта като силна и доминираща личност.

ПРОСТРАНСТВО НАД ГЛАВАТА

Наричаме пространството над главата на обекта „място за главата“. Уверете се, че то не е твърде голямо или твърде малко. Обърнете внимание, че нивото на очите е на около 1/3 от целия кадър, така че когато приближавате образа, спазвайте тази пропорция между горната и долната част.



ПРАВИЛНО КАДРИРАНЕ

Когато композирате своя кадър, оставете малко пространство пред обекта или в посоката, в която той се движи. Това оставя повече място пред Вашия обект и Ви дава усещането, че има нещо в посоката, в която той гледа, особено когато композирате снимки на интервю.

Leadroom



3.2.9. Държане и движение с камерата или телефона

За по-добра стабилност дръжте камерата или телефона с две ръце. Когато държите камера, обикновено поставяте лявата си ръка под камерата и обектива, а дясната Ви длан е върху дясната страна на камерата. Докато държите камерата, можете да използвате корема си, за да подпирате на него лактите си. Когато записвате нещо, се уверете, че задържате кадъра достатъчно дълго. Можете да преброите наум 10 секунди, за да сте сигурни, че имате достатъчно дълъг кадър. Когато снимате панорама, движете горната част на тялото си заедно с ръцете, а не само ръцете. Когато се движите, дръжте коленете си леко сгънати, ако можете. Движете се бавно, плъзгайки се. Обикновено използваме функцията за приближение, за да намерим своето поле за снимки, и задържаме там. Обикновено не използваме функцията за приближение, докато снимаме, а само бързо да намерим следващата композиция. Приближаването, докато снимаме, дава усещане за

домашен запис. При снимане с мобилен телефон дръжте го хоризонтално. Това Ви дава съотношение 16:9.

3.2.10. Настройки на камерата

Има книги по теория на фотографията, затова ние ще обобщим само основните неща тук. Когато снимате видео, Вие използвате същите инструменти, както и за заснемане на неподвижен образ. Видеографите обикновено използват ръчни настройки, за да могат да контролират крайния резултат възможно най-добре.

РАЗМЕР/КАЧЕСТВО

При компютрите побитова скорост (битрейт или променливата R) е броят на битове, които се пренасят или обработват за единица време. 1 Mbit/s или 1 Mbps = 1,000 kbit/s. В общи линии колкото по-голяма е побитовата скорост, толкова повече данни и информация и подробности имате в своето видео. Обикновено видео в 1080p или Full HD е около 7 – 12 Mbps. Заснемане в 4k или 2160p е около 35 – 68 Mbps.

ФОКУС

Като видеографи ние обикновено използваме ръчно настройване на фокуса, за да сме сигурни, че контролираме кое е на фокус и кое не е, във видеото. Функцията за избор на фокус помага да видите кое е на фокус на LCD екрана на вашата камера, тъй като осветява тези области на изображението, които са на фокус.

ЕКСПОЗИЦИЯ/ЯРКОСТ

Експозицията е общата яркост или тъмнина на снимката или видеото. По-конкретно това е количеството светлина, което достига филма или сензора на камерата, когато се заснема образ. Колкото по-дълга е експозицията на филма или сензора на камерата, толкова по-светла е Вашата снимка. По-малко светлина, по-тъмна снимка. Внимавайте експозицията да не бъде твърде голяма или недостатъчна за Вашата снимка. Можете да поправите доста „след това“ или в постпродукцията, можете да направите изображението или кадрите по-тъмни или по-светли, но само в някаква степен. Ако прекалите с експозицията на Вашите кадри до степен, в която имате само бяло на изображението, когато се опитате да го затъмните, то няма да стане сиво. И обратното: ако експозицията не е достатъчна и има само черно и никакъв детайл, когато се опитате да осветлите, ще стане само сиво. Ръчното настройване на експозицията и фокуса на Вашия мобилен телефон е лесно, трябва само да докоснете телефона там, където искате да е фокусът, и той автоматично ще нагласи яркостта. За фотоапаратите (и при някои приложения на мобилни телефони също) имате възможност да настройвате ръчно и експозицията, като има 3 аспекта за това: бленда, скорост на затвора и ISO/светлочувствителност.

БЛЕНДА

Блендата е отвор в обектива, през който преминава светлината. Подобно на ириса на окото можем да разтваряме блендата широко, така че до сензора да стига повече светлина, или можем да я затваряме, за да имаме по-малък отвор и по-малко светлина, достигаща до сензора. Блендата има номер, стойност F. Колкото

по-малък е този номер, толкова повече светлина преминава през обектива. Обективите имат минимален номер за стойността F. Има светли, или бързи, обективи, които имат стойност F 0,95, 1,4 или 1,8, но стойностите 2 или 2,8 също са смятани за бързи/светли. На своята камера можете да затворите блендата до F22, за да имате възможно най-малко светлина, достигаща до сензора. Колкото повече отваряте блендата, толкова по-малка става стойността F и повече можете да замъглявате фона зад своя обект. С други думи, дълбочината на кадъра ще бъде по-плътка. Блендата на някои обективи с функция за приближаване се променя, докато приближавате, числото F се увеличава, тъй като дължината на обектива се променя и през него преминава по-малко светлина.

СКОРОСТ НА ЗАТВОРА

При фотоапаратите терминът скорост на затвора означава времето, за което затворът остава отворен при заснемане на снимка. Колкото по-голямо е числото, толкова по-кратко е времето, през което е отворен, и толкова по-рязко ще бъде заснетото движение. Колкото по-малко е числото, толкова по-дълго е времето, през което е отворен, и толкова по-размазано ще бъде заснетото движение. Скорост на затвора 50 означава една петдесета от секундата. Скорост на затвора 100 означава 1/100 от секундата. При видеото обикновено настройваме 50 или 1/50. Обикновено се оставя по този начин и се увеличава, когато искаме да затъмним своята експозиция.

ISO ИЛИ СВЕТОЧУВСТВИТЕЛНОСТ

В дните на фотографията върху филм, числото ISO показва светлочувствителността на филма. Филм ISO 100 е по-малко чувствителен от филм ISO 400. При дигиталните камери сме запазили същите стойности и ги използваме, за да настроим чувствителността на сензора за светлина. Основният ISO е 100, най-ниска чувствителност. Колкото повече ISO добавяме към своето изображение, толкова по-чувствителен на светлина ще бъде сензорът и нашият образ ще бъде по-ярък. Това има и своя недостатък. Колкото повече ISO, толкова повече

шум ще видите на своето изображение. За да обобщим, за видео обикновено настройвате скоростта на затвора на 50 (когато снимате с 25fps). Задавате на блендата желаната от Вас стойност F, това може да бъде най-ниската, т.е. около 2,8 в зависимост от това колко размазан фон искате. И след това настройвате ISO, за да получите подходящата яркост. Ако се намирате в много ярка среда и не можете да намалите под ISO 100, трябва да увеличите настройката на блендата и да затъмните своя кадър.

БАЛАНС НА БЯЛОТО

баланс на бялото (WB) се нарича процесът на премахване на нереалистичните цветове, така че обектите, които наистина са в бяло, да се показват в бяло във Вашето видео. Камерите се опитват да оправят баланса на бялото, но понякога трябва да го настроите ръчно и да направите изображението по-синьо, когато то е твърде оранжево (това се случва на закрито при изкуствена жълта светлина) или когато изображението е твърде синьо (това се случва на открито при синьо небе). Можете лесно да настройвате баланса на бялото за снимки на открито и на закрито или да настроите градуси по Келвин ръчно от най-топло оранжево до най-студено синьо.

3.2.11. Подготовка на интервю от гледната точка на човека с камерата

Обикновено работим по двойки — репортер и човек с камера (наричан също DoP, „директор на фотография“). Когато пристигнете на място, трябва да потърсите хубав фон, който изглежда добре за интервю. Уверете се, че нищо във фона няма да действа разсейващо, като декоративни рога на стената на височината на главата или рафт на височината на шията. Решете дали интервюираният ще е седнал или прав. Намерете тихо и добре осветено място или използвайте лампи. Заснемането на открито обикновено е по-добре осветено. Ог-

ледайте се за шумове, от които трябва да се отървете, изключете хладилник, климатик или затворете прозорец. Докато Вие се подготвяте репортерът може да предположи интервюирания. Не се препоръчва много да се говори за интервюираното лице преди самият запис. Нагласяте обстановката, така че репортерът и интервюираният да бъдат лице в лице, и разполагате камерата близо до репортера, за да имате по-малък ъгъл. Има въображаема линия, която свързва репортера с обекта. Ако започнете да записвате от едната страна на тази линия, повече не я пресичате. Можете да се движите от тази страна на линията и да заснемате репортера, но не отивайте от другата страна, защото тогава ще се смени посоката, в която те гледат във филма. Обектът трябва да гледа към репортера, не към камерата. Ако работите само с една камера, добре е да заснемате по-широк план вместо твърде близък. В програмата за редактиране ще имате възможност да приближите малко, но няма да можете да отдалечите.

3.2.12. Когато сте репортер

Трябва да пристигнете навреме за интервюто и да бъдете подготвени. Трябва да подготвите въпросите си предварително. Ако трябва, можете да дадете на обекта да подпише формуляр за съгласие или да изрази своето съгласие пред камера. Най-напред попитайте за името и професията. Това е полезно за отпускане и също така по-късно ще знаете с кого сте разговаряли. Когато започнете да задавате въпроси, уверете се, че задавате отворени въпроси, за които отговорите не са само „да“ или „не“. Може да кажете на обекта да отговаря с цели изречения, които съдържат въпроса или самата тема. Например, ако попитате „Как е времето?“, трябва да Ви отговори не само „Хубаво“, а „Времето е хубаво“. По този начин няма да имате нужда да използвате оригиналния въпрос във филма. По време на интервюто пазете тишина. Кимайте с глава, за да давате обратна връзка, но не издавайте звуци, защото те също

се записват. В общи линии трябва да задавате *лесни въпроси*, които позволяват на обекта да даде добър отговор. Вашата роля не е да впечатлите обекта с познанията си, а да зададете необходимите въпроси, така че да получите отговорите и самостоятелните фрази, от които имате нужда. Това означава, разбира се, че ще задавате и въпроси, на които вече знаете отговора. Уверете се, че сте предупредили обекта да *избягва жаргон* или съкращения, които зрителите няма да разберат. На края на интервюто може да попитате обекта дали има нещо друго, което би искал да добави. Обърнете внимание, че аудиото само по себе си е по-важно от видеото, защото после можете да добавите допълнителни кадри върху несполучливи кадри от интервюто, но ако не сте записали звук или имате много лошо качество на звука, имате проблем. Опитайте се да наблюдавате звука през цялото време. Когато поставяте микрофон тип брошка, скрийте кабела. Свободно висящ кабел изглежда аматьорски. Ако заснемате с телефон, можете да използвате втори телефон, за да записвате звука. Можете да включите микрофон тип брошка и към телефона. Запис на минута от звуците в стаята, атмосферата в стаята, когато не се говори, после ще Ви бъде полезен. Полезно ще бъде, когато по-късно редактирате звука, да вмъкнете моменти, в които никой не говори (чистата тишина създава видимо прекъсване). При снимане с телефон е полезно да включите на самолетен режим, докато записвате интервюто. Започнете с пълна батерия и проверете мястото за съхранение на телефона предварително.

3.2.13. Безопасност и съгласие, скриване на самоличност

Винаги трябва да информирате интервюираните лица за какво ще става дума във филма и къде ще бъде излъчван. Интервюто трябва да бъде доброволно и в специални случаи може да се наложи да поискате разрешение, например, в случай на непълнолетни лица. В някои случаи трябва да скриете самоличността на

обекта. Това може да направите по време на интервюто или по време на постпродукцията. По време на интервюто можете да снимате човека отзад с шапка или да снимате само ръцете. Можете да снимате срещу ярка светлина, за да получите само силует. Можете нарочно да настроите кадъра да не бъде на фокус. По време на процеса на редактиране можете да замъглите лицето, да преработите гласа, да използвате допълнителните кадри. Може да помолите актьори да прочетат свидетелствата. След края на снимките се уверете, че заснетото е съхранено добре и други лица нямат достъп до него.

3.2.14. Няколко съвета за редактирането

Ето няколко идеи откъде да започнете при редактирането на видео. Има многобройни добри онлайн упътвания за редактиране на видео в YouTube, едно търсене в Google ще Ви покаже уеб сайтове и упътвания за следните програми. Добри безплатни програми за редактиране са, например, Wondershare Filmora и опростената версия на DaVinci Resolve. Windows Movie Maker или iMovie (Mac) са безплатни базови програми. За телефон можете да използвате Quik, iMovie или Adobe Premiere Rush (това последното не е безплатно). Adobe Premiere Pro CC е програмата, която ние използваме. Това е програма с абонамент и месечната такса е около 20 щ.д. Final Cut X е програма за редактиране на Apple и струва около 300 щ.д. За Вашата редакторска работа можете да намерите безплатна музика на pixabay.com или можете да закупите музика с добро качество от jamendo.com.



Да поговорим
за наркотици?

