

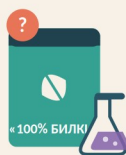


НАРЪЧНИК

РАЗПОЗНАЙ НОВИТЕ ВЕЩЕСТВА

Практическо ръководство
за млади хора на 15–19 години

Вейпове • Райски газ • Синтетични канабиноиди
Дизайнерски наркотици • «Билкови» смеси и NPS



Проект „Не поемай на сяпо“ • НППИ-ТОЗ-016/2026

Реализира се с финансовата подкрепа на Министерството на младежта и спорта

Съдържание

За този наръчник	3
Защо „новите“ вещества са различни	4
Глава 1 • Вейпове и електронни цигари	5
Глава 2 • Райски газ (дiazотен оксид)	8
Глава 3 • Синтетични канабиноиди („спайс“ и производни)	11
Глава 4 • Дизайнерски наркотици и синтетични опиоиди	14
Глава 5 • „Билкови“ смеси и нови психоактивни субстанции (NPS)	17
Спешна ситуация: какво да направиш	20
Как да откажеш, без да е неловко	22
Към кого да се обърнеш за помощ	23
Кратък речник	24
Няколко думи към родители и учители	25

За този наръчник

Този наръчник е създаден за теб — млад човек между 15 и 19 години, който всеки ден се сблъсква с реалност, за която възрастните често знаят по-малко от теб: вейпове по коридорите, балони по партитата, „легални“ смеси в социалните мрежи.

Целта на наръчника не е да те плаши и не е да ти чете лекции. Целта е да ти даде честна, точна и актуална информация, за да можеш да взимаш собствени, информирани решения — и да разпознаваш опасността, преди тя да те е разпознала теб.

Какво ще намериш вътре

- Пет глави за петте основни групи нови вещества: как изглеждат, къде се срещат, как да разпознаеш употреба и какви са реалните рискове.
- Рубриката „Мит срещу факт“ — най-разпространените заблуди, разбити с факти.
- Какво да направиш в спешна ситуация — стъпка по стъпка.
- Как да откажеш, без да се чувстваш неловко.
- Към кого да се обърнеш за помощ — за теб или за приятел.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ НАРЪЧНИКА

Не е нужно да го четеш от кора до кора. Всяка глава е самостоятелна — отвори тази, която ти трябва в момента. Ако бързаш, чети поне карето „ВАЖНО“ във всяка глава и раздела за спешни ситуации.

Защо „новите“ вещества са различни

За „класическите“ наркотици се говори от десетилетия. Новите психоактивни вещества обаче играят по други правила — и точно затова са толкова коварни:

- **Изглеждат безобидно.** Вейп с вкус на диня, балон на парти, „билкова“ смес в цветно пликче — нищо от това не прилича на „наркотик“ от филмите.
- **Никой не знае какво има вътре.** Съставът се променя постоянно, за да заобикаля закона. Две еднакви на вид опаковки може да съдържат напълно различни вещества.
- **Рекламират се директно на теб.** През социалните мрежи, с езика на твоето поколение, често от връстници, които сами не знаят какво продават.
- **Митът за „легалното“.** „Още не е забранено“ се представя като „безопасно е“. Всъщност означава само, че веществото е твърде ново, за да е изследвано и регулирано.
- **Действат върху развиващ се мозък.** Мозъкът се развива до около 25-годишна възраст. Веществата в тази възраст влияят по-силно и оставят по-трайни следи — върху паметта, концентрацията, настроението.

ВАЖНО

Този наръчник няма да ти каже „никога не говори с никого, който вейпва“. Ще ти каже истината: при новите вещества основният риск не е „дали ще ти хареса“, а че никой — буквално никой — не може да ти каже какво точно приемаш.

ВЕЙПОВЕ И ЕЛЕКТРОННИ ЦИГАРИ



„Само пара“ не съществува. Какво всъщност
вдишваш — и защо никой не може да ти каже.



1. Вейпове и електронни цигари

Какво представлява

Вейповете (електронните цигари) са устройства, които нагряват течност и произвеждат пара за вдишване. Течността обикновено съдържа никотин, ароматизатори и различни химични добавки. Продават се във всевъзможни форми и вкусове — плодови, десертни, ментолови — което ги прави да изглеждат безобидни, почти като бонбон.

Особено опасни са вейповете с неизвестно съдържание — устройства или течности, купени „на ръка“, от непроверени сайтове или подадени от познати. Те може да съдържат ТНС (активното вещество в марихуаната), синтетични канабиноиди или други субстанции, за които никой не може да каже нито какви са, нито в каква концентрация.

Как изглежда и под какви имена се среща

Външен вид	Малки устройства, приличащи на флашка, писалка, запалка или гланц за устни. Еднократните вейпове са в ярки цветове с плодови надписи. Течностите са в малки шишенца с капкомер.
Как ще ги чуеш	„вейп“, „електронка“, „под“, „еднократка“, „солев никотин“, „ТНС вейп“, „ННС вейп“
Мирис	Сладникав, плодов или десертен аромат, който бързо се разнася. Вейповете с канабисови добавки често имат по-тежка, тревиста миризма.

Къде може да го срещнеш

- В училище — в тоалетните, съблекалните, около двора; вейпът се крие лесно в ръкав или джоб.
- На партита и събирания, където устройствата се подават от ръка на ръка.
- В социалните мрежи — профили, които рекламират и продават на ученици, включително устройства с ТНС и ННС.
- Внимание: подаденият ти „обикновен“ вейп може да съдържа всичко — нямаш начин да провериш какво вдишваш.

Признаци, че някой е употребил

Ако забележиш няколко от тези признаци при приятел, това не е повод за присмех, а сигнал, че може да има нужда от помощ:

- Сладникав мирис по дрехите, честа употреба на дъвки и парфюм за прикриване.
- Кашлица, дразнене в гърлото, задух при физическо натоварване.
- Често излизане „за малко“ — до тоалетната, навън, по време на междучасие.

- Раздразнителност и неспокойствие, когато няма достъп до устройството (признак на никотинова зависимост).
- При вейпове с ТНС/синтетични добавки — зачервени очи, забавени реакции, унесеност, пристъпи на паника.

Какви са рисковете

- Никотинът предизвиква бърза и силна зависимост — мозъкът на тийнейджъра е особено уязвим, защото все още се развива (до около 25-годишна възраст).
- Увреждане на белите дробове — включително тежкото състояние EVALI, свързано с вейпинг, което може да доведе до хоспитализация.
- Никотинът в юношеска възраст влияе на концентрацията, паметта и настроението.
- При устройства с неизвестни добавки — риск от отравяне, психотични епизоди, загуба на съзнание. Никой не контролира какво има вътре.
- Финансова зависимост — редовната употреба струва сериозни пари всеки месец.

ВАЖНО

Еднократен вейп може да съдържа никотин колкото няколко кутии цигари. „Само пара“ не съществува — това е аерозол с химикали, който попада директно в белите ти дробове.

Мит срещу факт

МИТ

Вейпът е просто пара с вкус — безвреден е.

ФАКТ

Аерозолът съдържа никотин, тежки метали и химикали, чийто ефект при вдишване не е изследван напълно. „Пара“ е маркетингова дума, не медицинска.

МИТ

Вейпването помага да не пропушиш истински цигари.

ФАКТ

При младежите е точно обратното — тези, които вейпват, по-често започват да пушат и цигари. Вейпът създава същата никотинова зависимост.

МИТ

Щом се продава в магазин, значи е безопасно.

ФАКТ

Продажбата на лица под 18 г. е забранена, а устройствата „на ръка“ и от интернет често са менте с неизвестно съдържание.

ГЛАВА 2

РАЙСКИ ГАЗ (ДИАЗОТЕН ОКСИД)



Ефект от 30 секунди. Увреждане,
което може да остане за цял живот.



2. Райски газ (дiazотен оксид)

Какво представлява

Райският газ е диазотен оксид (N_2O) — газ, който има законна употреба в медицината (при анестезия, под лекарски контрол) и в хранителната индустрия (за бита сметана). Именно тази законна употреба създава опасната илюзия, че е безобиден.

Сред младежите се разпространява в балони, пълнени от малки метални флакони или големи бутилки. Вдишва се за кратък замайващ ефект, който трае под минута — и точно затова употребата често се повтаря много пъти за една вечер, което умножава риска.

Как изглежда и под какви имена се среща

Външен вид	Малки лъскави метални флакони (приличат на патрони за сифон), големи цветни бутилки, надути балони, които се подават на партита.
Как ще го чуеш	„райски газ“, „балони“, „газ“, „NOS“, „хиткане на балон“
Следи	Празни метални флакони по земята след партита, купчини балони, сифони за сметана без сметана наоколо.

Къде може да го срещнеш

- На партита, дискотеки, фестивали и квартални събирания — балоните се продават или раздават на място.
- В паркове и пред заведения — празните флакони по земята са сигурен знак.
- Онлайн — продава се под претекст „за сладкарски цели“, макар реалната цел да е друга.

Признаци, че някой е употребил

Ако забележиш няколко от тези признаци при приятел, това не е повод за присмех, а сигнал, че може да има нужда от помощ:

- Внезапен пристъп на смях, замаяност и „изключване“ за 30–60 секунди.
- Изтръпване на устните и пръстите, металически привкус.
- Залитане, нарушена координация, неясен говор веднага след употреба.
- При редовна употреба — изтръпване на крайниците, слабост в краката, проблеми с паметта и концентрацията.

Какви са рисковете

- Кислороден глад на мозъка — при вдишване газът измества кислорода; възможни са загуба на съзнание, падания и травми.

- Редовната употреба разрушава витамин В12 в организма, което може да доведе до трайно увреждане на нервите и гръбначния мозък — изтръпване, слабост, дори проблеми с ходенето, които не винаги са обратими.
- Вдишването директно от бутилка или флакон може да причини измръзване на устните и дихателните пътища — газът излиза под налягане и е леденостуден.
- Комбинацията с алкохол рязко увеличава риска от загуба на съзнание и задушаване.
- Смъртни случаи са регистрирани при вдишване в затворено пространство или с плик/маска.

ВАЖНО

Ефектът от балона трае секунди, но увреждането на нервите от редовна употреба може да остане за цял живот. Има млади хора, които след месеци „балони“ не могат да ходят стабилно.

Мит срещу факт

МИТ

Използват го в болниците, значи е безопасен.

ФАКТ

В болница се подава смесен с кислород, в точна доза, от специалист. На партито вдишваш чист газ с неизвестен произход, без кислород и без контрол.

МИТ

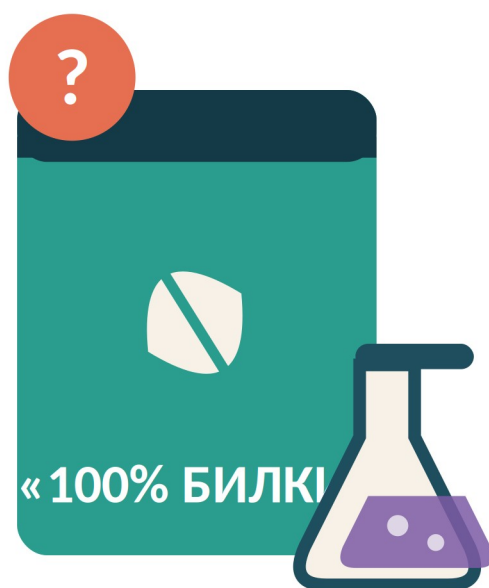
Един балон не може да ти навреди.

ФАКТ

Дори еднократна употреба може да доведе до припадък и травма при падане. А „само един“ рядко остава един — краткият ефект подтиква към повторение.

ГЛАВА 3

СИНТЕТИЧНИ КАНАБИНОИДИ



„Спайсът“ не е трева. Това е химикал
с непредвидима сила във всяко пликче.



3. Синтетични канабиноиди („спайс“ и производни)

Какво представлява

Синтетичните канабиноиди са химични вещества, създадени в лаборатория, които имитират действието на ТНС от марихуаната — но са в пъти по-силни и далеч по-непредвидими. Продават се напърскани върху изсушени билки (за да приличат на „трева“), като течности за вейп или като прахчета.

Ключовият проблем: думата „канабиноид“ подвежда. Тези вещества нямат нищо общо с растението канабис — те са индустриални химикали, чийто състав се променя постоянно, за да заобикаля закона. Две пликчета с еднаква опаковка може да съдържат напълно различни вещества в напълно различна концентрация.

Как изглежда и под какви имена се среща

Външен вид	Малки лъскави пликчета с ярък дизайн и екзотични имена, изсушена зелена/кафява растителна маса, вейп течности, рядко — прах или хартийки.
Как ще ги чуеш	„спайс“, „синтетика“, „чай“, „билкова смес“, „легална трева“, „K2“
Разлика от марихуана	Често по-остра, химическа миризма при пушене; ефектът настъпва много по-рязко и е по-тежък.

Къде може да го срещнеш

- Продават се „на ръка“ около училища, паркове и клубове, често представяни като „обикновена трева“, но на по-ниска цена.
- Онлайн — през социални мрежи и месинджъри, с етикети „ароматна смес“ или „не е за консумация“ (уловка за заобикаляне на закона).
- Внимание: все по-често се срещат във вейп течности — човек може да употреби синтетичен канабиноид, без изобщо да подозира.

Признаци, че някой е употребил

Ако забележиш няколко от тези признаци при приятел, това не е повод за присмех, а сигнал, че може да има нужда от помощ:

- Силно зачервени очи, бледност, обилно изпотяване.
- Ускорен пулс, треперене, гадене и повръщане.
- Внезапна паника, параноя, агресия или пълна апатия и „вцепенение“.
- Объркана реч, халюцинации, странно и непредвидимо поведение.
- В тежки случаи — гърчове и загуба на съзнание.

Какви са рисковете

- Непредвидима сила — едно и също количество може да е „слабо“ в едното пликче и опасно за живота в другото.
- Остри психози, пристъпи на паника и параноя, които може да продължат дни след употребата.
- Увреждане на бъбреците, сърдечни аритмии, гърчове.
- По-бързо развитие на зависимост в сравнение с марихуаната, с тежка абстиненция.
- Регистрирани са смъртни случаи, включително при първа употреба.

ВАЖНО

Именно със синтетичните канабиноиди са свързани много от тежките инциденти с ученици в България през последните години — включително случаи на колабирали деца в училищни дворове. „Евтината трева“ почти никога е това, за което се представя.

Мит срещу факт

МИТ

Това е като марихуаната, само че легално.

ФАКТ

Няма нищо общо с растението. Това е химикал с многократно по-силно действие, а „легалността“ е временна уловка — съставът се сменя постоянно, за да изпревари закона.

МИТ

Щом приятелят ми го е пробвал и е добре, значи и аз ще съм.

ФАКТ

Съставът варира от пликче до пликче и от доза до доза. Опитът на друг човек не гарантира нищо — дори неговото следващо пликче може да е различно.

ГЛАВА 4

ДИЗАЙНЕРСКИ НАРКОТИЦИ И СИНТЕТИЧНИ ОПИОИДИ



Логото върху таблетката не гарантира нищо. Съдържанието е винаги неизвестно.



4. Дизайнерски наркотици и синтетични опиоиди

Какво представлява

„Дизайнерски наркотици“ е общо название за вещества, създавани в нелегални лаборатории чрез промяна на химичната формула на познати наркотици — така се получават нови субстанции, които формално още не са в списъците на забранените. Тук влизат синтетични стимуланти (например катинони, продавани като „екстази“ или „амфетамин“) и множество други.

Отделна и особено опасна група са синтетичните опиоиди — вещества като фентанил и неговите аналози, които са стотици пъти по-силни от морфина. Те се появяват като примес в други наркотици или във фалшиви таблетки, имитиращи истински лекарства. Човек може да приеме смъртоносна доза, без да знае, че изобщо има опиоид в това, което взима.

Как изглежда и под какви имена се среща

Външен вид	Цветни таблетки с щамповани логa (звезди, емоджита, марки), капсули, кристали, прахчета в пликчета, хартиени квадратчета. Фалшивите таблетки изглеждат като истински лекарства.
Как ще ги чуеш	„бонбони“, „хапчета“, „екс“, „кристали“, „соли“, „нещо ново“, „дизайнерско“
Ключов факт	По външен вид е невъзможно да се определи какво съдържа една таблетка или прахче — дори „познатото“ лого не гарантира нищо.

Къде може да го срещнеш

- На партита, фестивали и в клубове — предлагани като „екстази“, „нещо за настроение“ или „енергия“.
- През социални мрежи и криптирани приложения, с емоджи-кодове вместо имена.
- Фалшиви „лекарства за успокоение“ или „за концентрация“, продавани онлайн без рецепта — може да съдържат синтетични опиоиди.

Признаци, че някой е употребил

Ако забележиш няколко от тези признаци при приятел, това не е повод за присмех, а сигнал, че може да има нужда от помощ:

- При стимуланти: разширени зеници, свръхенергичност, стискане на челюстта, безсъние, прегряване, след което — тежък срыв, тревожност и депресивно настроение.
- При опиоиди: силно свити („точковидни“) зеници, унесеност, „клюмане“, забавено и повърхностно дишане, посиняване на устните.
- Резки промени в настроението и поведението, изчезване на пари и вещи, нов затворен кръг от „приятели“.

Какви са рисковете

- Пълна неизвестност на съдържанието — таблетката „екстази“ може да съдържа катинони, синтетични опиоиди или комбинация от вещества.
- Синтетичните опиоиди потискат дишането — свръхдозата води до спиране на дишането и смърт за минути.
- Стимулантите могат да причинят прегряване на организма, сърдечни инциденти и остри психози, особено в комбинация с алкохол.
- Бързо развитие на зависимост, особено при опиоидите.
- Дори едно и също вещество от един и същ източник може да варира драстично по сила между отделните дози.

ВАЖНО

Синтетичните опиоиди са толкова силни, че разликата между доза с ефект и смъртоносна доза е нищожна — и невидима с просто око. Ако някой до теб „кльума“, диша едва-едва и не реагира — това е спешна ситуация. Звъни на 112 веднага.

Мит срещу факт

МИТ

Хапчетата от познат са по-сигурни от тези от непознат.

ФАКТ

Твоят познат също няма как да знае какво има вътре. Той не е правил таблетката — само я предава по веригата.

МИТ

Ако взема само половинка, ще е безопасно.

ФАКТ

Веществото в таблетката не е разпределено равномерно — „половинката“ може да съдържа почти цялата активна доза. При неизвестен състав няма безопасно количество.

ГЛАВА 5

«БИЛКОВИ» СМЕСИ И NPS



„Натурално“ и „легално“ са маркетинг.
Вътре са синтетични химикали без изследвания.



5. „Билкови“ смеси и нови психоактивни субстанции (NPS)

Какво представлява

Новите психоактивни субстанции (NPS) са най-бързо променящата се група вещества — всяка година в Европа се регистрират десетки нови. Общото между тях: създадени са, за да имитират ефекта на познати наркотици, но с леко променена формула, която (временно) не попада в забранителните списъци.

За да се продават „легално“, те се маскират като битови продукти: „билкови смеси за ароматизиране“, „соли за вана“, „торове за растения“, „препарати за почистване“ — винаги с дребен надпис „не е предназначено за консумация“. Този надпис е правна вратичка, а не грижа за клиента. Думите „билков“, „натурален“ и „легален“ върху опаковката са чист маркетинг — вътре са синтетични химикали.

Как изглежда и под какви имена се среща

Външен вид	Ярки пликчета и бурканчета с привлекателен дизайн, растителна маса, кристалчета или прах; имена, звучащи екзотично или „природно“.
Как ще ги чуеш	„легалка“, „билка“, „смес“, „соли“, „нещо ново, което още не е забранено“
Червен флаг	Надписът „не е за консумация“ върху продукт, който всички около теб консумират — по-ясен сигнал за опасност няма.

Къде може да го срещнеш

- Онлайн магазини и профили в социални мрежи, представящи се за продавачи на „ароматни продукти“ и „колекционерски образци“.
- „На ръка“ в квартала или училището, представени като „легална“ и по-евтина алтернатива на познати вещества.
- На партита — предлагани като „нещо ново“, което „никой още не е пробвал“ (точно това е проблемът).

Признаци, че някой е употребил

Ако забележиш няколко от тези признаци при приятел, това не е повод за присмех, а сигнал, че може да има нужда от помощ:

- Признаците варират според веществото, но общото е рязката, необяснима промяна: неадекватно поведение, свръхвъзбуда или пълна апатия.
- Гадене, повръщане, ускорен пулс, треперене, изпотяване.
- Паника, параноя, халюцинации, дезориентация.

- Опаковки от „странни“ продукти (соли, смеси, „торчета“) в раницата или стаята.

Какви са рисковете

- Никой — включително продавачът и производителят — не знае точния състав и сила на конкретната партида.
- За повечето NPS няма медицински изследвания: лекарите трудно могат да помогнат при отравяне, защото не знаят с какво вещество си имат работа.
- Токсични ефекти върху сърцето, бъбреците и черния дроб; остри психотични състояния.
- „Още незабранено“ не значи „безопасно“ — значи само, че веществото е толкова ново, че законът не е успял да го догони. Ти си опитното зайче.
- Регистрирани са тежки отравяния и смъртни случаи в цяла Европа, включително в България.

⚠ ВАЖНО

При NPS въпросът „какво точно съм взел?“ често няма отговор — дори лабораторен анализ отнема време. Затова ако на теб или на приятел му стане зле, кажи на медиците всичко, което знаеш: как е изглеждало веществото, как е било прието, кога. Тази информация може да спаси живот, а медиците не са полиция.

Мит срещу факт

✗ МИТ

Щом е билково и натурално, не може да е опасно.

✓ ФАКТ

„Билката“ е само носител — напръскана е със синтетични химикали. Етикетът лъже по дизайн: целта му е да приспи бдителността ти.

✗ МИТ

Щом се продава свободно, значи е тествано и одобрено.

✓ ФАКТ

Никоя институция не е тествала тези продукти. Продават се именно защото са твърде нови, за да бъдат забранени — не защото са проверени.



СПЕШНА СИТУАЦИЯ

5 стъпки, които спасяват живот

1



Звънни на 112 веднага

Не чакай „да му мине“. Медиците идват да помогнат, не да разследват.

2



Не оставяй човека сам

Остани до него до идването на помощта и му говори спокойно.

3



Странично стабилно положение

Ако е в безсъзнание, но диша — на една страна, с леко отметната глава, за да не се задави.

4



Кажи на медиците всичко

Какво е приел, кога, как е изглеждало.
Запази опаковката — това може да спаси живот.

5



Без храна, напитки и „лекове“

Без студен душ, кафе или предизвикано повръщане — може да влошат състоянието.

Забавено дишане + посинели устни + не се събужда = НЕ Е СЪН.

Това е животозастрашаващо състояние. Действай.

Спешна ситуация: какво да направиш

Може да се случи пред очите ти: приятел на парти внезапно се свлича, не реагира, диша странно. Следващите минути зависят от теб. Ето какво да направиш:

1. **Звънни на 112 веднага.** Не чакай „да му мине“. Кажи къде сте, какво се е случило и в какво състояние е човекът. Никой няма да те съди — медиците идват да помогнат, не да разследват.
2. **Не оставяй човека сам.** Остани до него до пристигането на помощта, говори му спокойно.
3. **Ако е в безсъзнание, но диша — постави го в странично стабилно положение.** Легнал на една страна, с леко отметната назад глава, за да са свободни дихателните пътища и да не се задави при повръщане.
4. **Кажи на медиците всичко, което знаеш.** Какво е приел човекът, кога, как е изглеждало. Запази опаковката или остатъка от веществото и я дай на екипа — това може да спаси живота му.
5. **Не му давай храна, напитки или „домашни лекове“.** Не го пъхай под студен душ, не го карай да повръща, не му давай кафе или енергийна напитка — това може да влоши състоянието.

ВАЖНО

Най-честата фатална грешка: приятелите се страхуват от „проблеми“ и не звънят на 112, а „оставят го да си отспи“. Забавено дишане, посинели устни, невъзможност човек да бъде събуден — това не е сън, а животозастрашаващо състояние.

Как да откажеш, без да е неловко

Натискът рядко изглежда като натиск. По-често е: „Хайде де, всички пробват“, „Ти да не те е страх?“, „Само веднъж“. Ето стратегии, които реално работят:

- **Краткото „не“.** „Не, мерси.“ Без обяснения, без извинения. Колкото по-кратко, толкова по-трудно се оспорва. Имаш пълното право да не обясняваш нищо.
- **Развалената плоча.** Повтаряй същото спокойно: „Не, мерси.“ — „Ама защо?“ — „Не, мерси.“ Който настоява след третия път, не ти е приятел в този момент.
- **Смяна на темата.** „Не, мерси. Абе, гледа ли какво стана на мача?“ — отказваш и веднага местиш разговора.
- **Личната причина.** „Тренирам и ми пречи“, „Утре съм на изпит“, „Не ми понася“. Кратка, твоя, без покана за дебат.
- **Излизане от ситуацията.** Имаш право просто да си тръгнеш. Уговори си предварително „резервен план“ — приятел, на когото да пишеш, пари за такси, съобщение до вкъщи.

ЗАПОМНИ

Истинските приятели приемат „не“ от първия път. Ако някой те притиска въпреки отказа ти, той не се интересува от теб — интересува се да не остане сам в избора си.

Към кого да се обърнеш за помощ

Да потърсиш помощ — за себе си или за приятел — не е слабост и не е предателство. Това е най-зрялото нещо, което можеш да направиш. Ето къде да се обърнеш:

При спешност

112	Единен европейски номер за спешни повиквания — денонощно, безплатно, от всеки телефон. При загуба на съзнание, затруднено дишане, гърчове, съмнение за свръхдоза.
------------	---

За информация, консултация и подкрепа

Национална информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта	0888 991 866 — анонимна консултация за теб или твой близък: какво представлява дадено вещество, какви са рисковете, къде има помощ в твоя град.
Национална телефонна линия за деца — 116 111	Денонощна, безплатна и анонимна линия за деца и младежи. Можеш да говориш за всичко — включително за натиск, страх или проблем с вещества.
Превантивно-информационен център (ПИЦ)	Във всеки областен град работи ПИЦ по въпросите на зависимостите — безплатни консултации за младежи и родители. Потърси „ПИЦ + името на твоя град“.
Училищен психолог / педагогически съветник	Обвързан е с правила за поверителност. Разговорът с него не е „докладване“ — той е там, за да помогне, не да наказва.
Личен лекар	При съмнение за здравословни последици от употреба — прегледът е поверителен.
Платформата „Новите капани“	Онлайн платформата на проекта — актуална информация за веществата, тест „Колко знаеш?“ и материали за теб, родителите и учителите ти.

АКО СЕ ТРЕВОЖИШ ЗА ПРИЯТЕЛ

Говори с него насаме, спокойно и без обвинения: „Забелязвам, че...“, „Тревожа се за теб“. Не пази „тайна“, която застрашава живота му — сподели с възрастен, на когото вярваш. Приятел, който днес ти се сърди, утре може да ти дължи живота си.

Кратък речник

NPS	Нови психоактивни субстанции — общо название за вещества, създадени да имитират познати наркотици, но с променена формула, която временно заобикаля закона.
THC	Основното психоактивно вещество в канабиса. Все по-често се добавя във вейп течности с неизвестна концентрация.
Синтетични канабиноиди	Лабораторни химикали, имитиращи THC, но многократно по-силни и непредвидими („спайс“).
Синтетични опиоиди	Изключително силни вещества от типа на фентанила; срещат се като примес в други наркотици и във фалшиви таблетки.
Катинони	Синтетични стимуланти, често продавани като „екстази“ или „соли“.
Диазотен оксид (N₂O)	„Райски газ“ — газ с медицинска и хранителна употреба, злоупотребата с който води до кислороден глад и увреждане на нервите.
EVALI	Тежко белодробно увреждане, свързано с употребата на вейп продукти.
Абстиненция	Съвкупност от неприятни физически и психични симптоми при спиране на вещество, към което е развита зависимост.
Свръхдоза (овърдоуз)	Приемане на количество, което организмът не може да преработи — животозастрашаващо състояние, изискващо незабавна помощ на 112.

Няколко думи към родители и учители

Този наръчник е написан за младите хора, но ако сте възрастен, който го чете — добре дошли. Няколко важни неща:

- Информираността на младия човек е защита, а не „идея за опити“. Изследванията последователно показват, че честната информация не увеличава употребата — увеличава я липсата ѝ, запълвана от митове и връстници.
- Паниката и наказанията затварят вратата за разговор. Най-силният защитен фактор е млад човек, който знае, че може да дойде при вас с всякакъв проблем, без да бъде посрещнат с крясъци.
- Ако разпознаете признаци на употреба — потърсете консултация (Национална линия 0888 991 866, ПИЦ във вашия град), преди да предприемете каквото и да било. Специалистите ще ви помогнат да реагирате ефективно, а не импулсивно.
- Методическото ръководство към този наръчник (част от пакета „Отвори очите“) дава конкретни насоки за провеждане на превантивни разговори и сесии.



Истината е най-добрата защита.

Актуална информация, тестове и материали:
платформа „НОВИТЕ КАПАНИ“

Помощ и информация

Спешна помощ: 112 • Национална линия за наркотиците: 0888 991 866
Линия за деца: 116 111 • ПИЦ във всеки областен град



Наръчник „Разпознай новите вещества“ • Сдружение „Обществен КОМПАС“

Проект „Не поемай на сляпо“ се реализира с финансовата подкрепа на Министерството на младежта и спорта по Национална програма за превенция и информираност (2026–2030).
Проектът е с входящ номер НППИ-ТОЗ-016/2026 и номер на договора 25-00-24/30.06.2026 година.