

... για τους γονείς και όχι μόνο

## Ποια είναι η Αλήθεια για τη Χρήση του Αλκοόλ

«Μέτρον άριστον», η πολυδιατυπωμένη αυτή αρχή στο χώρο της διατροφής φαίνεται ότι ταιριάζει απόλυτα σε ό,τι αφορά την κατανάλωση αλκοόλ. Όταν λέμε αλκοόλ, εννοούμε όλες εκείνες τις ουσίες που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη (κρασί, μπίρα, ουίσκι, βότκα κλπ.).

Η κατάχρηση αυτών των ουσιών ασκεί στον οργανισμό πολύπλευρη φαρμακολογική και τοξική δράση και επηρεάζει τη λειτουργία πολλών συστημάτων.

Η δράση του αλκοόλ εξαρτάται από την πυκνότητά του μέσα στο αίμα και περιλαμβάνει:

Επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (όπως εγκεφαλική ατροφία και νευρίτιδα). Απώλεια του ελέγχου των κινήσεων και τάση επιθετικότητας.

Εξάρτηση, η οποία είναι από τις πιο σφοδρές και συνήθως συνοδεύεται από σοβαρές και μόνιμες βλάβες και βαριά διανοητική φθορά.

Το σύνδρομο στέρησης είναι πιο βαρύ και από αυτό της ηρωίνης.

Επιδράσεις στο ήπαρ (κίρρωση του ήπατος) και στο πεπτικό σύστημα (γαστρίτιδα και εντεροκολίτιδα).

Επιδράσεις στο καρδιαγγειακό και κυκλοφορικό σύστημα. Επιδράσεις στην κύηση. Αύξηση στα ατυχήματα και τις εξωτερικές αιτίες κακώσεων και τραυματισμών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) η κατανάλωση αλκοόλ

μπορεί να χαρακτηριστεί ως:

### Επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ:

Ως Επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ έχει οριστεί το επίπεδο και ο τρόπος κατανάλωσης που είναι πιθανό να οδηγήσει σε βλάβη, εφόσον επιμείνουμε στις ίδιες συνθήκες κατανάλωσης.

Αν και όπως φαίνεται σε πολλές καταστάσεις, οποιοδήποτε επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ μπορεί να θεωρηθεί επικίνδυνο, ο ορισμός του Π.Ο.Υ. το θεωρεί επικίνδυνο όταν η μέση ημερήσια κατανάλωση είναι 20γρ. - 40γρ. για τις γυναίκες και 40γρ. - 60γρ. για τους άνδρες.

### Επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ:

Ως Επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ ορίζεται η μορφή κατανάλωσης που σχετίζεται με πρόκληση βλάβης στην υγεία, είτε οργανική είτε ψυχική.

Βασισόμενος σε επιδημιολογικά στοιχεία που συσχετίζουν την κατανάλωση αλκοόλ με τη βλάβη που προκαλεί, ο Π.Ο.Υ. υιοθέτησε ως ορισμό για την επιβλαβή κατανάλωση αλκοόλ τη μέση κατανάλωση ημερησίως άνω των 40γρ. για τις γυναίκες και άνω των 60 γρ. για τους άνδρες.

**Πηγή Έρευνας:** Επιμορφωτικό Συμπόσιο υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Επιμέλεια στήλης: **Ιωάννης Μαρκουλίδης**

**Στείλτε μας τις ερωτήσεις σας για να έχετε την άποψη των ειδικών Συνεργατών μας.**

Λεωφόρος Αμαλίας 50, 105 58 Αθήνα, Τηλ.: 210 80 25 811, e-mail.: [filimonas@gec.gr](mailto:filimonas@gec.gr)

<http://filimon.gec.gr>



**ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΙΛΗΜΟΝΑΣ** - Τριμηνιαία Ενημερωτική Έκδοση  
Εκδότης – Ιδιοκτήτης: Σωματείο «Φιλήμων» - Χριστιανικό Κέντρο Απεξάρτησης  
Λογαριασμός Εθνικής Τραπέζης: 104/296266-73

## Τα νέα του Φιλήμονα



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Λίγα λόγια, έτσι για αρχή...

### Τίποτα από όσα δίνουμε στο Θεό δεν πηγαίνει χαμένο

Με ανανεωμένους στόχους και προσδοκίες συνεχίζεται το έργο του «Φιλήμονα» και τούτη τη χρονιά.

Καθώς το καλοκαίρι τελειώνει, ο οραματισμός της Θήβας γίνεται πραγματικότητα, ζωές νέων ανθρώπων αλλάζουν, καθώς τα δεσμά τους σπάνε και αποκτούν νόημα και περιεχόμενο.

Όλα αυτά τα εργάζεται ο Κύριος, που είναι η πηγή κάθε καλού στη ζωή μας, κινητοποιώντας τους ανθρώπους Του σε προσευχή, σε εθελοντική προσφορά, σε ποικίλες υπηρεσίες για την πραγματοποίηση των σκοπών του «Φιλήμονα».

Θα θέλαμε με τις σκέψεις αυτές να σας ενθαρρύνουμε, τους πολύτιμους συνεργάτες και υποστηρικτές αυτού του έργου, να συνεχίσετε την προσπάθειά σας, γνωρίζοντας ότι τίποτα από όσα δίνουμε σ' Αυτόν δεν πηγαίνει χαμένο, αλλά έχει αποτέλεσμα με παντοτινή αξία. Επίσης, στο ξεκίνημα της νέας περιόδου που είναι μπροστά μας,



ας σταθούμε με προσευχή και ενδιαφέρον δίπλα σε αυτά τα παιδιά που βρίσκονται στο πρόγραμμα, ώστε με τη δύναμη του Θεού να μπορέσουν να βιώσουν μια νέα ζωή, πραγματική ζωή, όπου ελεύθεροι από ουσίες και εξαρτήσεις να γίνουν χρήσιμοι στον εαυτό τους και σε άλλους και να απολαμβάνουν τη γνωριμία με Κείνον που αλλάζει ζωές.

Με αγάπη Χριστού, Γρηγόρης Ρήγος

**Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το κομμάτι της επανένταξης**

Τάσος Μ.

**As προσευχόμαστε για τα παιδιά μας... να έχουν προσωπική πειθαρχία**

Επιμέλεια Στήλης: Γιώργος Αδάμ

**Ποια είναι η Αλήθεια για τη Χρήση του Αλκοόλ**

Επιμέλεια στήλης: **Ιωάννης Μαρκουλίδης**

Τα παιδιά του Φιλήμονα γράφουν...

## Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το κομμάτι της επανένταξης

Το καλύτερο που μπόρεσα και γνώρισα στο Φιλήμονα είναι ο Θεός. Εκεί μπόρεσα και ένιωσα την αγαλιά, την αγάπη και πάνω από όλα τη συγχώρεσή Του για όλα τα πράγματα που είχα κάνει. Ξέρω πως αν δεν ήταν Εκείνος, εγώ δε θα έπρεπε να ζω και ούτε θα μπορούσα αυτή την στιγμή να σταθώ!

Ο Φιλήμονας βέβαια σαν Χριστιανικό Κέντρο Αποτοξίνωσης είχε ουσιαστικό ρόλο στον αγώνα μου. Εκεί μαζί με τα άλλα παιδιά έμαθα να υπομένω, να αγαπώ, να ελπίζω, να αγωνίζομαι και πλέον να μπορώ να ζω με την καρδιά γεμάτη. Γεμάτη από την παρουσία του Θεού! Βέβαια, για να γίνουν τα παραπάνω δεν ήταν εύκολο, αλλά οι υπεύθυνοι και οι άνθρωποι του Φιλήμονα ήταν δίπλα μου σε κάθε στιγμή και με τη βοήθεια του Θεού όλα τα πράγματα σιγά σιγά έμπαιναν στο σωστό δρόμο.

Υπάρχει όμως και ένα κομμάτι που για μένα είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Το κομμάτι της επανένταξης.

Όπως θα ξέρετε, το χρονικό διάστημα που κάποιος πρέπει να μείνει στο Φιλήμονα είναι συνολικά 18 μήνες, τους πρώτους 12 μήνες μένει εσώκλειστος και τους υπόλοιπους 6 μήνες στην επανένταξη.

Αυτούς τους 6 μήνες τους θεωρώ πάρα πολύ σημαντικούς, γιατί σ' αυτούς ο καθένας από εμάς καλείται να βάλει σε πράξη τα πράγματα που έμαθε τους προηγούμενους 12 μήνες. Να μπορέσει να σταθεί, να αγαπήσει, να κρατήσει τη

σχέση του με το Θεό και να μπορέσει να αντιμετωπίσει όχι μόνο τα ναρκωτικά, αλλά και όλους τους πειρασμούς και τις παγίδες που θα του βάλει ο διάβολος μπροστά του.

Στην αρχή πράγματι ήταν δύσκολο και για μένα, γιατί προερχόμουν από έναν άλλο κόσμο και προσπαθούσα να μπω σε έναν άλλο.

Αρχικά φοβόμουν, δίσταζα, μπερδεύόμουν, ο εχθρός έκανε διάφορα παιχνίδια με τις σκέψεις μου, αλλά δεν τα παράτησα. Συνέχισα τον «καλό αγώνα» έχοντας ένα πράγμα στο μυαλό μου.

Ήξερα πως ο Θεός είναι μαζί μου και ότι δε με έφερε σ' αυτό το σημείο για να με αφήσει. Έτσι άρχισα να περπατάω με σταθερά βήματα και κάθε μέρα η πίστη, η δύναμη και η δίψα μου για τη ζωή μεγάλωνε.

Έτσι αυτή τη στιγμή μπορώ και ζω με «ψηλά» το κεφάλι και έχω τη δύναμη να πω πως ο Θεός με έσωσε και είναι δίπλα μου κάθε στιγμή!

Όλα αυτά τα βλέπω και τα καταλαβαίνω τώρα και γι' αυτούς τους λόγους για μένα η επανένταξη είναι ένα σοβαρό σημείο.

Το μόνο που θέλω να πω είναι ένα μεγάλο ευχαριστώ στο Θεό για ό,τι κάνει στη ζωή μου, αλλά και μέσω των άλλων ανθρώπων του Φιλήμονα, διότι αυτοί με βοήθησαν να γνωρίσω το Θεό και πραγματικά παλέψανε για μένα!

Ευχαριστώ, Τάσος Μ.

## As προσευχόμαστε για τα παιδιά μας... να έχουν προσωπική πειθαρχία

«Πατέρα, βοήθησε τα παιδιά μου να αποκτήσουν πειθαρχημένο χαρακτήρα, ώστε να είναι συγκεντρωμένα και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, τόσο αυτούς που

έχουν να κάνουν με τη σχέση τους μαζί Σου, όσο και τις απλές καθημερινές δραστηριότητές τους» (Α΄ Κορινθίους 9:27).

Επιμέλεια Στήλης: Γιώργος Αδάμ



## Οι υποσχέσεις που δίνει ο Θεός σου αλλάζουν τη ζωή

Με λένε Δημήτρη, είμαι από το Ναύπλιο, ήμουν εξαρτημένος από το ακλόλ και τα ναρκωτικά. Ο Θεός με επέλεξε μέσα σε τόσο κόσμο να με σώσει από αυτά τα δεσμά.

Με έφερε στο «Φιλήμονα», ένα περιβάλλον ήσυχο, γαλήνιο και οικογενειακό. Με το πέρασμα του χρόνου, με μελέτη και προσευχή μού απέδειξε ότι μπορέι να μου σπάσει τα δεσμά του πονηρού.

Στο «Φιλήμονα» είμαι 16 μήνες τώρα και βρίσκομαι στο στάδιο της επανένταξης μαζί με το Θεό, γιατί οι υποσχέσεις που δίνει σου αλλάζουν τη ζωή.

Τέλος, θέλω μέσα από την καρδιά μου να Σου πω ένα μεγάλο ευχαριστώ και δεν πρόκειται να αφήσω ποτέ το χέρι Σου, γιατί το χέρι Σου σώζει ζωές.

Σε ευχαριστώ, Δημήτρης

## Η μια ευλογία ακολούθησε την άλλη στη ζωή μου

Αγαπητοί αδελφοί, είμαι και εγώ σαν όλους εσάς. Μόνο που το δικό μου πρόβλημα ήταν τα ναρκωτικά.

Πουλούσα και έκανα χρήση σε βαθμό που κάνει κάθε χρήστης, ώπου ο Θεός μού άνοιξε την πόρτα στο «Φιλήμονα».

Ο Θεός στο «Φιλήμονα» εργάζεται με θαυμαστό τρόπο. Η μια ευλογία ακολού-

θησε την άλλη στη ζωή μου. Ξεκίνησα με το να κόψω το τσιγάρο και συνεχίζω. Εύχομαι ο Θεός να ευλογεί τις ζωές σας, όπως ευλόγησε τη δικιά μου.

Παρακαλώ να προσεύχεστε για το έργο του Θεού στο «Φιλήμονα», γιατί εκεί πραγματικά σώζονται ψυχές.

Ο Θεός μαζί σας, Παύλος