

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ • ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ • ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ



Έντυπο ενημέρωσης για το αλκοόλ και τον αλκοολισμό για εφήβους και νέους.
Σιμώνη Ξανθογιώργου, Μ.Α.-«ΝΗΦΑΛΙΟΙ-στην υγείά μας» Μ.Κ.Ο.

ΕΙΣΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΣ Ή ΝΕΟΣ;
ΜΗΝ ΔΦΗΝΕΙΣ ΝΑ ΣΟΥ ΠΙΝΟΥΝ ΤΟ ΜΥΑΛΟ
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ
ΚΑΙ ΚΑΝΕ ΕΣΥ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ ΕΞΥΠΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Έντυπο ενημέρωσης για το αλκοόλ και τον αλκοολισμό για εφήβους και νέους.
Copyright : Ειμώνη Ξανθογιώργου - "ΝΗΦΑΛΙΟΙ-στην υγείά μας" Μ.Κ.Ο. - Ιανουάριος 2013

Πλατεία Αναγεννήσεως 7-9, Καισαριανή, Αθήνα Τ.Κ. 16121

24ωρη τηλεφωνική γραμμή βοήθειας: 210 6852660

Web site: www.nifalioi.gr / Email: nifalioi@otenet.gr

Τηλέφωνο & Φαξ για οργάνωση ομιλιών και για γενικές πληροφορίες: 210 6852680

Δημιουργικό: Εκτύπωση:

Με την υποστήριξη της Pernod Ricard Hellas

ΧΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ

ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΟ

ΑΔΕΣ

ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΣΞΞΙ

ΤΟ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΠΑΝΤΟΥ

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΟ

ΣΕ ΠΑΡΑΣΥΡΕΙ

ΧΙΣΜΕΝΟ

ΒΙΑΙΟ

οίες σχετικά με το αλκοόλ,
ν, χωρίς παρεξηγήσεις.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- σελ. 1 Πρόλογος
- σελ. 3 Χαλαρά, άγριες αλήθειες.
- σελ. 5 Το αλκοόλ, το σώμα σου που σου ανήκει κι εσύ.
- σελ. 7 Πώς να υποστηρίξεις την επιλογή να μην πεις αλκοόλ χωρίς να σε πουν ξενέρωτο.
- σελ. 9 Πίνεις πολύ; Πίνεις πολύ νέος; Γνώριζε ότι ρισκάρεις πολύ. Μπορεί και να συμβαίνει σε ένα φίλο.
- σελ. 13 Δεν γίνεσαι αλκοολικός από τη μια νύχτα στην άλλη.
- σελ. 15 Τι πρέπει να κάνουμε όταν κάποιος από την παρέα βρίσκεται σε μέθη.

ΦΙΛΗ/ΦΙΛΕ,
ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΠΟΙΕΣ
ΑΠΟΨΕΙΣ
ΤΩΝ ΝΕΩΝ
ΓΙΑ ΤΟ
ΑΛΚΟΟΛ:

ΕΧΕΙ ΠΛΑΚΑ

ΜΠΑΙΝΕΙΣ ΣΕ ΜΠΕΛΑΔΕΣ

ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ

ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

ΚΑΝΕΙΣ ΚΕΦΑΛΙ

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

ΝΟΜΙΜΟ, ΑΛΛΑ «ΝΑΡΚΩΤΙΚΟ»

ΤΗΝ ΑΚΟΥΣ

ΠΕΙΡΑΣΜΟΣ

ΤΑΙΡΙΑΖΕΙΣ ΠΙΟ ΚΑΛΑ
ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ

Ο ΑΠΑΤΗΛΟΣ ΦΙΛΟΣ ΣΟΥ

ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΤΡΕΛΟ

ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ

Θεωρούμε ευθύνη μας να σου παρέχουμε κάποιες πληροφορίες σχετικά με το αλκοόλ, ώστε να έχεις μια ολοκληρωμένη άποψη γι' αυτό το προϊόν, χωρίς παρεξηγήσεις.

ΧΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ

ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΟ

ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΣΕΞΙ

ΤΟ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΠΑΝΤΟΥ

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ


ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΟ

ΣΕ ΠΑΡΑΣΥΡΕΙ

ΒΙΑΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- σελ. 1 Πρόλογος
- σελ. 3 Χαίλαρά, άγριες αλήθειες.
- σελ. 5 Το αλκοόλ, το σώμα σου που σου ανήκει κι εσύ.
- σελ. 7 Πώς να υποστηρίξεις την επιλογή να μην πεις αλκοόλ χωρίς να σε πουν ξενέρωτο.
- σελ. 9 Πίνεις πολύ; Πίνεις πολύ νέος; Γνώριζε ότι ρισκάρεις πολύ. Μπορεί και να συμβαίνει σε ένα φίλο.
- σελ. 13 Δεν γίνεσαι αλκοολικός από τη μια νύχτα στην άλλη.
- σελ. 15 Τι πρέπει να κάνουμε όταν κάποιος από την παρέα βρίσκεται σε μέθη.




Καταρχήν, ζεις σε ένα κράτος που δεν προστατεύει εσένα και την υγεία σου σχετικά με το αλκοόλ, αφήνοντας επίσης αυτούς που μπορούν να σε βοηθήσουν, τους γονείς, τους δασκάλους σου και όλους μας, στην άγνοια ή, μάλλον, σε κάτι ακόμη πιο επικίνδυνο, στη γνώση της μισής αλήθειας. Γιατί όταν σου λένε ότι το αλκοόλ μπορεί να γίνει ακόμη και καταστροφικό, τα «ναρκωτικά» σκοτώνουν, σου λένε τη μισή αλήθεια, με αποτέλεσμα να βγαίνουν ψεύτες.

Γιατί όταν εσύ δοκιμάζεις λίγο αλκοόλ ή ακόμη και όταν καταναλώνεις μεγαλύτερες ποσότητες, διαπιστώνεις ότι όχι μόνον δεν σκοτώνει, αλλά ότι είναι και ωραίο. Ολόκληρη η αλήθεια είναι ότι αυτό το αγαθό -που είναι καταρχήν φυτικό, που βρίσκεται μέσα στις πολιτιστικές συνήθειες των περισσότερων ανθρώπων και που όταν καταναλώνεται σωστά είναι αβλαβές-, υφίσταται χημική επεξεργασία και η δράση του καταλήγει να έχει συνέπειες, έως και τραγικές, για πολύ κόσμο και ιδιαίτερα για τους εφήβους/νέους. Συνέπειες που θα τις μάθεις, αν διαβάσεις αυτό το φυλλάδιο.

Ζεις, λοιπόν, σε ένα κράτος υποκριτικό, που σου λένε ψέματα:

1. Σου λένε ότι δεν μπορείς να πιεις κάτω από τα 18 ενώ η αλήθεια είναι ότι επειδή ο εγκέφαλος αναπτύσσεται μέχρι περίπου τα 25 σου και επηρεάζεται άμεσα από το ποτό, ειδικά δεν πρέπει να δοκιμάσεις να πιεις αλκοόλ μέχρι τα 21 -οι άνθρωποι που πίνουν νωρίτερα από αυτήν την ηλικία έχουν 40 φορές περισσότερες πιθανότητες να γίνουν αλκοολικοί από ό,τι αυτοί που δοκιμάζουν αργότερα.
2. Ποιος ελέγχει το ποιος και πόσο πίνει;
3. Για δες με πόση ευκολία μπορείς να αγοράσεις από μόνος/η σου αλκοόλ – περλίττερα, σουπερμάρκετ, κάβες, κλαμπάκια. ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΡΩΤΑ!
4. Το ελληνικό κράτος από την αρχή του 2011 έως τον Οκτώβριο είχε εισπράξει από φόρους πώλησης αλκοολούχων ποτών 576 εκατομμύρια ευρώ και είχε δαπανήσει για ενημέρωση 100 χιλιάδες ευρώ ΜΟΝΟ!



Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.)**, από το 1955 το αλκοόλ θεωρείται και είναι η σκληρότερη ψυχοτρόπος ουσία, όταν κάποιος το χρησιμοποιεί συχνά για να αλλιάξει διάθεση, να γουστάρει, και μετά το ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ όλο και πιο τακτικά. Παράλληλα, ο Ευρωπαϊκός Καταστατικός Χάρτης για το Αλκοόλ (Παρίσι, Δεκέμβριος 1995) επιτάσσει ως δικαίωμά σου να γνωρίζεις από πολύ μικρή ηλικία τι ακριβώς είναι και πώς επιδρά το αλκοόλ στην υγεία και τη ζωή σου.

Βλέπεις να εφαρμόζεται κάτι τέτοιο στον τόπο μας; Σε βοηθάει κανείς να κάνεις την έξυπνη επιλογή;



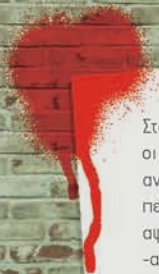
ΧΑΛΑΡΑ, ΑΓΡΙΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ



Ό,τι και να σου πούμε, ξέρουμε ότι το lifestyle και το να είσαι χαλαρός/ή, ελεύθερος/η, τυπάκι και «ένα με την παρέα», εάν αυτοί πίνουν, είναι πάνω από τους κινδύνους, ακόμα και από τον αλκοολισμό, αλλιά και από το θάνατο.

Το πιόμα και η μέθη ακόμα και η μίξη με άλλες ουσίες όπως ο μπάφος, το έκταση, τα κουμπιά, οι εισπνεόμενες ουσίες, οι αμφεταμίνες, το freebase, το sisa μοιάζουν σαν μύηση και σου φαίνονται συναρπαστικά.

Στην πραγματικότητα, οδηγούν σε σοβαρότατα προβλήματα όχι μόνο υγείας, αλλιά και αυτοκτονικών συμπεριφορών, βίας, παραβατικότητας, αποξένωσης, βιασμών, πνιγμών, πυρκαγιών, τροχαίων ατυχημάτων, αλκοολικής δηλητηρίασης, σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, γιατί με την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ μειώνεται η δυνατότητα κρίσης του ατόμου και δεν λαμβάνονται οι σωστές προφυλάξεις. Κατά συνέπεια, τα κορίτσια μπορεί να οδηγηθούν σε ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες ενώ μεταδίδονται πολύ πιο εύκολα τα κονδυλώματα/HPV, ο ιός HIV και το AIDS.



Στα 15 και στα 17 ο εγκέφαλος, το σώμα σου και οι διαθέσεις σου περνούν χίλιες αλλαγές και αναστατώσεις. Είναι φυσικό να θέλεις να πειραματιστείς, να θέλεις να είσαι «κάπως», να αψηφάς τις ασθένειες, ακόμα και το θάνατο -αυτά ίσως και να σε προκαλούν και να σε διεγείρουν. Πιστεύεις ότι σε εσένα δεν θα συμβεί ποτέ—ότι θα αποδείξεις το αντίθετο. Όμως, είναι έτσι; Στην Ελλάδα, ενώ τα στοιχεία για το πιόμα και την μέθη των εφήβων, ιδιαίτερα των 15 χρονών, είναι υψηλά έως και ανησυχητικά (έρευνα ΕΠΙΨΥ 2010) το 39,6% των αγοριών και το 45,2% των κοριτσιών απάντησαν ότι δεν πίνουν καθόλου οινοπνευματώδη ποτά. Άρα, κι εσύ μπορείς, παρά τις πιέσεις, να αρνηθείς στην παρέα να πεις, φτάνει να το κάνεις με το σωστό τρόπο.

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ, ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΝΗΚΕΙ ΚΙ ΕΣΥ

Το αλκοόλ είναι μία ουσία που μπορεί να βλάψει κάθε όργανο του σώματος. Απορροφάται άμεσα από το αίμα και μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία πλήθους ασθενειών. Το αλκοόλ είναι μία εξαρτησιογόνος ουσία που μπορεί να κάνει κακό στον εγκέφαλό σου, στο συκώτι σου, να επηρεάσει την ανάπτυξή σου, το κεντρικό νευρικό σου σύστημα και ενδογενείς χημικές ουσίες του σώματός σου όπως οι ενδορφίνες. Η πολυποσία εξασθενεί τον οργανισμό σου από το να καταπολεμά μόνος του τις ασθένειες. Εάν πίνεις μεγάλη ποσότητα αλκοόλ μέσα σε λίγες ώρες, είναι δυνατό να αναπτύξεις αλκοολισμό ή και να πεθάνεις από αλκοολική δηλητηρίαση. Οι άνθρωποι που συχνά πεθαίνουν από αυτού του είδους το πόμα συχνά είναι έφηβοι.



Ενώ πίνουν λιγότερο από τους ενήλικες, όταν πάνε για να πίνουν, πίνουν περισσότερο από αυτούς (περίπου 5 ποτά στην καθισιά τους) και εκτός από τα όληλα που αναφέραμε, προκαλείται έλλειψη ηρεσσαντοπισμού και αυτοελέγχου, φτωχή κρίση, επιβραδυσμένα αντανακλαστικά, διαστρεβλωμένη όραση, κενά μνήμης. Οι περισσότεροι θάνατοι από αλκοόλ συμβαίνουν σε τροχαία δυστυχήματα, οι άνθρωποι όμως μετά δεν αποδίδουν αυτόν το θάνατο στη χρήση αλκοόλ. Το αλκοόλ μπορεί να σε βλάψει έστω κι εάν δεν είσαι εσύ αυτός που πίνει. Οι άνθρωποι που έχουν κάνει γρήγη κατανάλωση αλκοόλ συχνά εμπλέκονται σε οδικά ατυχήματα, καβγάδες κ.λπ. Μην ξεγελιέσαι, δεν υπάρχουν ελαφριά και σκληρά ποτά ούτε καν τέτοια «ναρκωτικά».

Το θέμα είναι πόση αλκοόλη περιέχεται σε κάθε ποτό. Όμως, κάθε ποτήρι έχει και άλλο μέγεθος σε σχέση με το αλκοόλ που περιέχει, π.χ. ένα μπουκάλι μπύρα είναι ίσο με ένα μπουκαλιόκι alcohol - ΠΡΟΣΣΕΧΕ ΤΑ ΚΟΚΤΕΙΛ ΚΑΙ ΤΑ ALCOPOPS, περιέχουν ίση ποσότητα αλκοόλης με ένα ποτήρι βότκα, τσικίτσα, ουίσκι, δηλαδή κάθε ποτό περιέχει 1,2 κουταλιά της σούπας αιθανόλη. Για τους ενήλικες, η επιτρεπτή συγκέντρωση αλκοόλης στο αίμα είναι 0,5 γραμμάρια ανά λίτρο αίματος, μετρούμενο με τη μέθοδο της αιμοληψίας, ή 0,25 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά λίτρο εκπνεόμενου αέρα, όταν η μέτρηση γίνεται με αντίστοιχη συσκευή αλκοολομέτρου/breathalyzer (άρθρο 42 Κ.Ο.Κ) κι αυτό όχι για όλους τους οδηγούς, για τα μηχανάκια είναι λιγότερη: 0,20 γραμμάρια ανά λίτρο αίματος, μετρούμενο με τη μέθοδο της αιμοληψίας, ή 0,10 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά λίτρο εκπνεόμενου αέρα, όταν η μέτρηση γίνεται με αντίστοιχη συσκευή αλκοολομέτρου/breathalyzer (ΥΑ 2500/2011). Επίσης, πίσω από την κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να κρύβεται κάποια ψυχική ή ψυχολογική πάθηση την οποία το αλκοόλ περιστασιακά μαλακώνει, αλλά τελικά η πάθηση εξυπνείται και η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει μέχρι αλκοολικού βελιού.

ΠΩΣ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙΣ
ΤΗΝ **ΕΠΙΛΟΓΗ** ΣΟΥ
ΝΑ ΜΗΝ ΠΙΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΕ ΠΟΥΝ
ΞΕΝΕΡΩΤΟ

- Μην διστάζεις ή ψάχνεις για δικαιολογίες
 - Στάσου ίσια όρθιος/α
 - Κοίτα τους στα μάτια
 - Πες πώς νιώθεις
 - Υποστήριξε την επιλογή σου, έχεις κάθε δικαίωμα
 - Μείνε σταθερός/ή σε ένα ή δύο αναψυκτικά της αρεσκείας σου - υπάρχουν και κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ, για να «πουλάς και μούρη»
 - Δεν είσαι ξενέρωτος/η
- ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ υγεία και νηφαλιότητα**

Σε κάθε περίπτωση μπορείς να επιλέξεις άλλες δραστηριότητες, π.χ. σπορ, μουσική, pc games (χωρίς να κολλήσεις), βόλτες, ταινίες, να ψάξεις στο διαδίκτυο πληροφορίες για το αλκοόλ στους ανηλίκους ή να φτιάξεις βιντεάκια, να ενώσεις τη φωνή σου με τη δική μας ως «σύμβουλος», και στην τελική, σίγουρα μπορείς να επιλέξεις άλλες παρέες που δεν πίνουν απαραίτητα.

ΠΙΝΕΙΣ ΠΟΛΥ;
ΠΙΝΕΙΣ ΠΟΛΥ ΝΕΟΣ;
**ΓΝΩΡΙΖΕ ΟΤΙ ΡΙΣΚΑΡΕΙΣ ΠΟΛΥ.
ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ
ΣΕ ΕΝΑ ΦΙΛΟ**

ΤΙ ΠΡΟΣΔΟΚΑΣ;

- Να χαλαρώσεις, να νιώσεις λιγότερο ντροπαλός/ή ή αμήχανος/η;
- Να κάνεις περισσότερο κέφι;
- Να γουστάρεις;
- Να ταιριάζεις περισσότερο με τους άλλους;
- Να τους εντυπωσιάσεις;
- Να νιώσεις καλύτερα ή να βελτιώσεις τη διάθεσή σου;
- Να γίνεις πιο εθικαστικός/ή;
- Να είσαι ο/η πιλακατζής/τζού;
- Να ριύσεις τα προβλήματά σου ή να τα ξεχάσεις;
- Να ξεχάσεις την πίεση για να αποδίδεις καλύτερα στα μαθήματα;

Όλα αυτά μπορεί στην αρχή το αλκοόλι να στα προσφέρει, αλλά με τον καιρό (και για σένα που είσαι νέος ακόμη συντομότερα) θα στα πάρει πίσω με οδυνηρό τρόπο. Μάθε να υπολογίζεις και να σέβασαι τις συνέπειες μιας μέθης όσο μικρές κι αν είναι αυτές (ζαλιάδα, εμετοί, απώλεια μνήμης, κάποιο ρεζιλίκι). Αν παρόλα αυτά, η ανάγκη σου ή κάποιου/ας φίλου/ης να πιείτε για να ξανανιώσετε το «χάι» είναι μεγαλύτερη, τότε είστε πραγματικά σε κίνδυνο και πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από ειδικούς.

ΝΟΜΙΖΕΙΣ
ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ/Α
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ

**ΠΟΛΥ ΝΕΟΣ/Α ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ;**

ΔΕΝ ΓΙΝΕΣΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΣΤΗΝ ΑΛΛΗ

Μίλα ειλικρινά με τον εαυτό σου, νιώσε τον κίνδυνο και ζήτησ αμέσως βοήθεια, εάν απαντάς «ναι» στις παρακάτω ερωτήσεις ή παρατηρείς σε κάποιον φίλο σου κάποια από τα εξής σημάδια:

- Προβλήματα με τα μαθήματα ή με την συμπεριφορά στο σχολείο ή στη δουλειά
- Προτίμηση σε παρέες που πίνουν
- Ελαττωμένο ενδιαφέρον για γενικές δραστηριότητες και/ή για την εμφάνιση
- Προβλήματα στο σπίτι
- Προβλήματα με λεφτά
- Κρύψιμο αλκοόλ στο δωμάτιο
- Ρετάρισμα στην ομιλία
- Προβλήματα συντονισμού
- Προβλήματα μνήμης και/ή συγκέντρωσης

Ζήτησε αμέσως βοήθεια! Υπάρχουν δεκάδες έφηβοι και εκατοντάδες νέοι αλκοολικοί οι οποίοι αναρρώνουν και ζουν ικανοποιημένοι! Καταρχήν απευθύνσου στους «ΝΗΦΑΛΙΟΥΣ» και εκείνοι θα σε κατευθύνουν σε ειδικούς. Ο αλκοολισμός είναι η 4η θανατηφόρος ασθένεια στον κόσμο, αλλά αναστρέφεται, εάν κάποιος ζητήσει βοήθεια.

Επίσης, εάν υπάρχει στο οικογενειακό περιβάλλον κάποιος ενήλικος αλκοολικός, καταρχήν να γνωρίζεις ότι ΔΕΝ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ. Ο άνθρωπος είναι ασθενής και πρέπει να ζητήσετε βοήθεια. Επιπλέον, να ξέρεις ότι υπάρχει βοήθεια ΚΑΙ για τα παιδιά ΚΑΙ τους άλλους συγγενείς των αλκοολικών.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΜΕΘΗ

- α. Να μην του επιτρέψουμε να οδηγήσει (όσο κι εάν όλοι λέμε πως πιωμένοι οδηγούμε καλύτερα).
- β. Να μην τον αφήσουμε καθόλου μόνο του.
- γ. Εάν έχει πέσει κάτω, να τον γυρίσουμε στο πλάι και να τον απομακρύνουμε από τον εμετό του.
- δ. Να τον οδηγήσουμε στο πλησιέστερο νοσοκομείο (αριθμός 166 για όλη την Ελλάδα).
- ε. Να ειδοποιήσουμε την οικογένειά του.
- ζ. Να μην πειραματιζόμαστε με γιατροσόφια - οι κίνδυνοι είναι μεγάλοι, όπως και η ευθύνη.



ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΕΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ. ΚΛΕΒΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ.

Το να παίρνεις τις δικές σου αποφάσεις είναι σημαντικό στην πορεία για την ενηλικίωση. Στα 12, 15, 17, όμως, λόγω της δομής και της ανάπτυξης του εγκεφάλου, ακόμη και όταν είσαι νηφάλιος είναι από μόνο του αρκετά δύσκολο να κρίνεις σωστά και να κάνεις τις επιλογές που θα επηρεάσουν όλη σου τη ζωή. Γιατί να το κάνεις δυσκολότερο πίνοντας αλκοόλη ή παίρνοντας «ναρκωτικά»;

ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΞΑΝΑΣΚΕΦΤΕΙΣ, ΕΧΕΙΣ ΕΣΥ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΟΤΟ Ή ΜΕΘΥΣΙ.

ΜΙΛΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΝΗΦΑΛΙΟΥΣ ΣΤΟ 210-6852660. ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ!

Email: nifalioi@otenet.gr - Website: www.nifalioi.gr

Μας βρίσκεis και στο facebook.

Εάν θέλεις, γίνεσαι και εθελοντής μας, θα σε εκπαιδεύσουμε.

Σιμών Ξανθογιώργου, Μ.Α.

μια ηλικιωμένη φίλη, αλκοολική σε ανάρρωση 27 χρόνια,
που παραμένει «ροκ»! Πρόεδρος της «ΝΗΦΑΛΙΟΙ – στην υγεία μας» Μ.Κ.Ο.