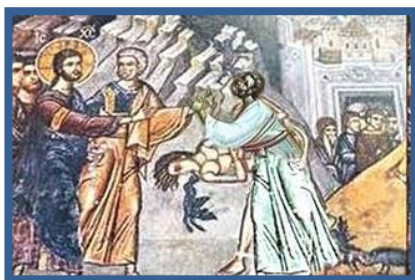


ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Ιερά Μητρόπολις Κερκύρας

Τα μαθήματα συνέγραψαν οι κατηχητές του Ι. Ν. Αγίων Πάντων πόλεως: π. Θεμιστοκλής Μουρτζανός, πρεσβ. Μαρία Κυτιλή-Μουρτζανού, Νεκτάριος Μπόκος, Μαρία Κάλλου, Τίνα Βλάχου, Στεφανία Καρύδη, Ευγενία Κουτσούρη, Ευαγγελία Μουρτζανού, Σοφία Κουτσούρη. Οι εικόνες έχουν πηγή προέλευσης το www.eikonografos.com

Η κοινωνία με το Θεό νικά τη μοναξιά



Α. Η θεραπεία του δαιμονισμένου των Γαδαρηνών

Ο Ιησούς κατέπλευσε στην περιοχή των Γαδαρηνών, που βρίσκεται στην απέναντι όχθη από τη Γαλιλαία. Όταν βγήκε στην ξηρά, τον συνάντησε κάποιος άντρας από την πόλη, που είχε μέσα του δαιμόνια από πολύν καιρό. Ρούχο δεν ντυνόταν ούτε έμενε σε σπίτι, αλλά ζούσε στα μνήματα. Όταν είδε τον Ιησού, έβγαλε μια κραυγή, έπεσε στα πόδια του και του είπε με δυνατή φωνή: «Τι δουλειά έχεις εσύ μ' εμένα Ιησού, Υιέ του υψίστου Θεού; Σε παρακαλώ μη με βασανίσεις». Αυτά τα είπε, γιατί ο Ιησούς είχε διατάξει το δαιμονικό πνεύμα να βγει από τον άνθρωπο. Από πολλά χρόνια τον είχε στην εξουσία του, και για να τον συγκρατήσουν τον έδεσαν με αλυσίδες και του έβαζαν στα πόδια σιδερένια δεσμά. Εκείνος όμως έσπαζε τα δεσμά, και το δαιμόνιο τον οδηγούσε στις ερημιές.

Ο Ιησούς τον ρώτησε: «Ποιο είναι το όνομά σου;» Εκείνος απάντησε: «Λεγεών»· γιατί είχαν μπει μέσα του πολλά δαιμόνια. Τα δαιμόνια, λοιπόν, τον παρακαλούσαν να μην τα διατάξει να πάνε στην άβυσσο. Εκεί κοντά ήταν ένα κοπάδι από πολλούς χοίρους που έβοσκαν στο βουνό, και τα δαιμόνια παρακαλούσαν τα ον Ιησού να τους επιτρέψει να μπουν στους χοίρους, και τους το επέτρεψε. Βγήκαν, λοιπόν, από τον άνθρωπο και μπήκαν στους χοίρους. Τότε το κοπάδι όρμησε προς τον γκρεμό και πνίγηκε στη λίμνη.

Μόλις οι βοσκοί είδαν τι έγινε, έφυγαν και το είπαν στην πόλη και στην ύπαιθρο. Βγήκαν οι άνθρωποι να δουν τι έγινε και ήρθαν κοντά στον Ιησού. Βρήκαν τον άνθρωπο από τον οποίο βγήκαν τα δαιμόνια να κάθεται δίπλα στον Ιησού, να φοράει ρούχα και να φέρεται λογικά, και φοβήθηκαν.

Όσοι είχαν δει τι είχε γίνει, τους είπαν για το πώς ο δαιμονισμένος σώθηκε. Τότε όλο το πλήθος από την περιοχή των Γαδάρων παρακαλούσαν τον Ιησού να φύγει από κοντά τους,

γιατί τους είχε πιάσει μεγάλος φόβος. Εκείνος μπήκε στο πλοiάριο για να γυρίσει πίσω. Ο άνθρωπος από τον οποίο είχαν βγει τα δαιμόνια τον παρακαλούσε να τον πάρει μαζί του. Ο Ιησούς όμως του είπε να φύγει, με τα παρακάτω λόγια: «Γύρισε στο σπίτι σου και διηγήσου όσα έκανε σ' εσένα ο Θεός». Εκείνος έφυγε διαλαλώντας σ' όλη την πόλη όσα έκανε σ' αυτόν ο Ιησούς.

(Λουκ. 8, 26-39)

B. Ερμηνευτικά σχόλια

Γαδαρηνοί: Τα Γάδαρα ήταν μία πόλη στην ευρύτερη περιοχή της Δεκαπόλεως, ανατολικά του Ιορδάνη, σε σημαντική απόσταση από τη λίμνη Γεννησαρέτ. Γνώριζε μεγάλη ακμή εκείνη την εποχή και τα περίχωρά της απλώνονταν μέχρι την νοτιοανατολική όχθη της λίμνης. Έτσι η απέναντι όχθη της Γαλιλαίας, ήταν γνωστή και ως «χώρα των Γαδαρηνών». Οι Γαδαρηνοί αν και ήταν Ιουδαίοι δεν τηρούσαν τις εντολές του Θεού. Ήταν άνθρωποι που τους ενδιέφερε το κέρδος. Γι' αυτό για παράδειγμα ενώ ο Μωσαϊκός Νόμος απαγόρευε την βρώση χοιρινού κρέατος εκείνοι εξέτρεφαν κοπάδια από χοίρους για να τους πουλάνε στους ειδωλολάτρες που κατοικούσαν στην περιοχή της Γαλιλαίας.

Ρούχο δεν ντυνόταν ούτε έμενε σε σπίτι, αλλά ζούσε στα μνήματα: Η κατάσταση του δαιμονισμένου ήταν τραγική. Δεν φορούσε ρούχα, δεν είχε σχέσεις με τους υπόλοιπους Γαδαρηνούς και φόβιζε κάθε άνθρωπο που βρισκόταν στο διάβα του. Η δύναμη ισοδυναμούσε με αυτή εκατό αντρών και κάθε φορά που τον έδεναν με αλυσίδες εκείνος τις έσπαγε. Κατάλυμα έβρισκε μόνον στα μνήματα, καθώς οι τάφοι που τότε ήταν μέσα σε βράχους, ήταν τα μόνα μέρη που μπορούσαν να τον προφυλάξουν από τον καυτό ήλιο και το κρύο του χειμώνα. Έτσι με τα χρόνια ο άνθρωπος αυτός απομονώθηκε και ήταν ακόμη και στην οικογένεια του δύσκολο να επικοινωνήσουν μαζί του. Αλλά κι εμείς σήμερα, σαν τον δαιμονισμένο, δεν νιώθουμε έντονα το συναίσθημα της μοναξιάς και βρισκόμαστε απομονωμένοι από τους γύρω μας; Την έχουμε άραγε επιλέξει εμείς ή μήπως είναι οι επιλογές και ο τρόπος που ζούμε που μας εμποδίζουν να έρθουμε σε αληθινή κοινωνία με τους ανθρώπους;

«Σε παρακαλώ μη με βασανίσεις»: Εδώ δεν μιλάει ο άνθρωπος, αλλά ο δαίμονας που τον έχει κυριεύσει. Η δύναμη του διαβόλου πάνω στο δαιμονισμένο ήταν πλέον τόσο μεγάλη που όριζε κάθε στοιχείο του χαρακτήρα και της ζωής του. Αυτός όμως που είχε τόση δύναμη πάνω σε έναν άνθρωπο, έτρεμε μπροστά στον αληθινό Θεό. Για το διάβολο θα ήταν βασανιστήριο να του αφαιρεθεί η εξουσία πάνω στους ανθρώπους. Βασανιστήριο θα ήταν για τους δαίμονες να μην μπορούν πλέον να κάνουν κακό. Γι αυτό και ταπεινώνονται μπροστά στο Χριστό και Τον παρακαλούν να μην τους καταδικάσει σε μια αιωνιότητα απραγίας. Για το Χριστό είναι εύκολο να απελευθερώσει τον καθένα από εμάς από τους δαίμονες που μας πειράζουν. Είμαστε όμως αρκετά ταπεινοί να του το ζητήσουμε; Οι περισσότεροι σήμερα προσπαθούμε με διάφορες μεθόδους όπως τη yoga, το βελονισμό, την ψυχανάλυση να βρούμε ηρεμία στη ζωή μας. Πολλοί λίγοι είναι όμως εκείνοι, ακόμα και στους κόλπους της Εκκλησίας, που προσεύχονται στο Θεό για να τους απαλλάξει από τα πάθη τους.

«Ποιο είναι το όνομά σου;»: Ο Χριστός δεν είχε ανάγκη να μάθει το όνομα του ανθρώπου αλλά το έκανε για δύο λόγους: ο πρώτος ότι ήθελε να δείξει ότι ο άνθρωπος που παραδίδεται στον διάβολο πάυει να έχει όνομα, δηλαδή υπόσταση και πρόσωπο, χάνει την ελευθερία του και γίνεται μία άλλη ύπαρξη, ανώνυμος ο ίδιος, ενώ, με την απάντηση των δαιμόνων ότι ήταν ολόκληρη λεγεών, δείχνει σ' εμάς ότι δεν είναι μόνο ένας ο πειρασμός που έχουμε να αντιμετωπίσουμε αλλά πολλοί και διαφορετικοί. Γι' αυτό και οι χριστιανοί θα πρέπει να δυναμώνουμε την πίστη μας συνεχώς με προσευχή, νηστεία, μελέτη, εξομολόγηση και φυσικά με τη συμμετοχή μας στη Θεία Κοινωνία ώστε να μπορούμε να δίνουμε την καθημερινή μας μάχη απέναντι στα δαιμόνια. Βλέπουμε, επίσης, ότι όσο πολλοί και όσο δυνατοί κι αν είναι οι δαίμονες που μας κυριεύουν, μπροστά στο Θεό γίνονται αδύναμοι, γι' αυτό αν δεχτούμε την βοήθεια Του, τότε μπορούμε να γλυτώσουμε από τον πνευματικό θάνατο.

μπήκαν στους χοίρους. Τότε το κοπάδι όρμησε προς τον γκρεμό και πνίγηκε στη λίμνη: Οι δαίμονες τελικά κατέληξαν στο γκρεμό μαζί με τους χοίρους. Βλέπουμε έτσι ότι ο διάβολος και οι δαίμονες δεν είναι απλά μια έννοια για να εξηγήσουμε το κακό αλλά είναι υπαρκτά όντα που όταν ο Θεός αποφασίσει δεν μπορούν να βλάψουν τον άνθρωπο, ούτε έχουν από μόνα τους δύναμη. Επιπλέον, σκοτώνοντας το κοπάδι με τους χοίρους, ο Χριστός δίνει ένα μήνυμα αλλά και στους Γαδαρηνούς, οι οποίοι, παρά το Μωσαϊκό νόμο, εκτρέφουν χοίρους για να κερδίσουν χρήματα.

το πλήθος από την περιοχή των Γαδάρων παρακαλούσαν τον Ιησού να φύγει από κοντά τους, γιατί τους είχε πιάσει μεγάλος φόβος: οι Γαδαρηνοί αντί να ευχαριστήσουν το Χριστό και να δοξάσουν το Θεό που απελευθέρωσε το δαιμονισμένο, επέλεξαν να Τον απαρνηθούν και να Τον διώξουν. Ίσως με την πρώτη ανάγνωση να τους κατακρίναμε με μεγάλη ευκολία, μήπως όμως ακόμα και σήμερα δεν υιοθετούμε την ίδια συμπεριφορά; Μήπως δεν Τον απαρνιόμαστε κάθε φορά που σκεφτόμαστε κάτι κακό για τον συνάνθρωπο μας, κάθε φορά που καθόμαστε στο τραπέζι χωρίς να κάνουμε ούτε το σταυρό μας, κάθε φορά που θεραπευόμαστε από κάποια ασθένεια και του λέμε ένα ευχαριστώ, κάθε φορά που αφήνουμε τον εαυτό μας να γίνει έρμαιο ενός νέου πειρασμού...

«Γύρισε στο σπίτι σου και διηγήσου όσα έκανε σ' εσένα ο Θεός»: Ο Χριστός μας καλεί να γίνουμε μάρτυρες της κοινωνίας μας μαζί Του. Η σχέση μας με το Θεό δεν είναι μυστική, ούτε πρέπει να ντρεπόμαστε γι' αυτήν αλλά να τη διαλαλούμε με τα λόγια και, κυρίως, με τις πράξεις μας. Πολλοί λένε ότι οι χριστιανοί «ζουν στον κόσμο τους» κι ότι η τήρηση των κανόνων της Εκκλησίας οδηγεί στην απομόνωση. Ο Χριστός όμως μάς ζητάει το ακριβώς αντίθετο, να μην φοβόμαστε δηλαδή την κοινωνία με τους άλλους ανθρώπους, αλλά με τη στάση ζωής μας να γίνουμε πρότυπα δείχνοντας τη χαρά που προσφέρει η κοινωνία μαζί Του.

Γ. Ο διάβολος χωρίζει τον άνθρωπο από το Θεό και το συνάνθρωπό του



Στην κατάσταση που είναι σήμερα οι άνθρωποι, ό,τι τους λέει ο λογισμός κάνουν. Άλλοι είναι με χάπια, άλλοι παίρνουν ναρκωτικά... Κάθε τόσο τρεις-τέσσερις ξεκινούν να κάνουν μια καινούργια θρησκεία. Ανάλογα, λίγα γίνονται, εγκλήματα, δυστυχήματα κ.λπ. Βοηθάει ο Θεός. Ήρθε ένας στο Καλύβι και μου λέει: “Έχεις καμμιά κιθάρα;” Πίνει χασίς, έχει όρεξη να μιλάει - δεν σε ρωτάει αν έχεις εσύ όρεξη- θέλει και μια κιθάρα!! Άλλοι βαρέθηκαν την ζωή τους και θέλουν να αυτοκτονήσουν ή να κάνουν κανένα κακό, για να γίνη σαματάς. Δεν είναι ότι τους περνάει αυτό σαν βλάσφημος λογισμός και τον διώχνουν. Βαρέθηκαν την ζωή τους και δεν ξέρουν τι να κάνουν. Μου είπε ένας: “Θέλω να με γράψουν οι εφημερίδες ότι είμαι ήρωας”. Οι άλλοι χρησιμοποιούν μερικούς τέτοιους και κάνουν την δουλειά τους. Πάλι καλά, ανάλογα, λίγα γίνονται.

Το καλό είναι που δεν μας εγκαταλείπει ο Θεός. Ο Καλός Θεός τον σημερινό κόσμο τον φυλάει με τα δυο Του χέρια, παλιότερα μόνο με το ένα. Σήμερα, μέσα στους τόσους κινδύνους που ζη ο άνθρωπος, ο Θεός τον φυλάει όπως η μάνα το μικρό το παιδί, όταν αρχίζει να περπατάει. Τώρα μας βοηθούν πιο πολύ ο Χριστός, η Παναγία, οι Άγιοι, αλλά δεν το καταλαβαίνουμε. Πού θα ήταν ο κόσμος, αν δεν βοηθούσαν!... Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων παίρνει χάπια και είναι σε μια κατάσταση... Άλλος μεθυσμένος, άλλος απογοητευμένος, άλλος ζαλισμένος. Άλλος από τους πόνους ξενυχτισμένος. Όλοι αυτοί βλέπεις να οδηγούν αυτοκίνητα, μοτοσυκλέτες, να κάνουν επικίνδυνες δουλειές, να χειρίζονται επικίνδυνα μηχανήματα. Είναι όλοι αυτοί σε κατάσταση να οδηγούν; Μπορούσε να είχε σακατευθή ο κόσμος. Πώς μας φυλάει ο Θεός και δεν το καταλαβαίνουμε!

Παλιά, θυμάμαι, πήγαιναν οι γονείς μας στα χωράφια και πολλές φορές μας άφηναν στην γειτόνισσα να μας προσέχει μαζί με τα παιδιά τα δικά της. Αλλά τότε ήταν ισορροπημένα τα παιδιά. Μια ματιά έριχνε η γειτόνισσα και έκανε τις δουλειές της και εμείς παίζαμε ήσυχα. Έτσι και ο Χριστός, η Παναγία, οι Άγιοι παλιά με μια ματιά παρακολουθούσαν τον κόσμο. Σήμερα και ο Χριστός και η Παναγία και οι Άγιοι τον έναν πιάνουν από ‘δω, τον άλλον από εκεί, γιατί οι άνθρωποι δεν είναι ισορροπημένοι. Τώρα είναι μια κατάσταση... Θεός φυλάξοι! Σαν μια μητέρα να έχει δυο-τρία προβληματικά παιδιά, το ένα λίγο χαζούλικο, το άλλο λίγο αλλοίθωρο, το άλλο λίγο ανάποδο, να έχει και κανά-δυο της γειτόνισσας να τα προσέχει, και το ένα να ανεβαίνει ψηλά και να κινδυνεύει να πέσει κάτω, το άλλο να παίρνει το μαχαίρι να κόψει τον λαιμό του, το άλλο να πάει να κάνει κακό στο άλλο, και αυτή συνέχεια να βρίσκεται σε

εγρήγορση, να τα παρακολουθή, και εκείνα να μην καταλαβαίνουν την αγωνία της. Έτσι και ο κόσμος δεν καταλαβαίνει την βοήθεια του Θεού. **Με τόσα επικίνδυνα μέσα που υπάρχουν σήμερα θα είχε σακατευθεί, αν δεν βοηθούσε ο Θεός.** Αλλά έχουμε και Πατέρα τον Θεό και Μάνα την Παναγία και αδέρφια τους Αγίους και τους Αγγέλους, που μας προστατεύουν.

Πόσο μισεί ο διάβολος το ανθρώπινο γένος και θέλει να το εξαφανίση! Και εμείς ξεχνούμε με ποιον παλεύουμε. Να ξέρατε πόσες φορές ο διάβολος τύλιξε την γη με την ουρά του, για να την καταστρέψει! Δεν τον αφήνει όμως ο Θεός, του χαλάει τα σχέδια. Και το κακό που πάει να κάνει το ταγκαλάκι, ο Θεός το αξιοποιεί και βγάζει μεγάλο καλό. Ο διάβολος τώρα οργώνει, ο Χριστός όμως θα σπείρη τελικά.

ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΠΑΪΣΙΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ, ΜΕ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ

Δ. Μοναξιά νιώθει αυτός που δεν αγαπά



Όταν αγαπάς κάποιον, τον νιώθεις ζωντανό μπροστά σου. Μοναξιά νιώθει αυτός που δεν αγαπά, και η μοναξιά γίνεται μεγαλύτερη, όταν θέλω να με αγαπούν. Οιοσδήποτε άνθρωπος, είτε βασιλιάς, είτε ζητιάνος είναι, μόλις θελήσει να τον αγαπούν, θα δείτε ότι αμέσως θα νιώσει μοναξιά. Μόλις αρχίσει να αγαπά, όχι με αγάπη ανθρώπινη αλλά εν τη Εκκλησία, αρχίζει να φεύγει η μοναξιά και ανακαλύπτει πως όλη η Εκκλησία, οι πάντες, είναι μαζί του.

Αρχιμανδρίτης Αιμιλιανός Σιμωνοπετρίτης

Ε. Ο δαίμων της μοναξιάς



Ξεφυλλίζοντας συχνά τα ημερολόγια φαγητού που μου φέρνουν οι θεραπευόμενες μου, σταματάω πάντα στην ίδια λέξη που επαναλαμβάνεται σχεδόν σε κάθε σελίδα, σε κάθε θεραπευόμενη. **Μοναξιά.** Ο μεγαλύτερος δαίμονας των **διατροφικών διαταραχών.** Στην αρχή φαίνεται αυτονόητο. Απομονώνεσαι γιατί δεν θέλεις να μπαίνεις σε πειρασμό ούτε με το φαγητό ούτε με το ποτό. Στη πρώτη περίπτωση γιατί δεν θα κρατηθείς και θα ξεκινήσεις ένα **υπερφαγικό**

επεισόδιο και στην δεύτερη περίπτωση γιατί το ποτό έχει πολλές θερμίδες. Αναγκάζεσαι να λες όχι στην πλειοψηφία των προσκλήσεων μέχρι που κάποια στιγμή αυτές σταματάνανε. Και τότε εμφανίζεται ένα τεράστιο, απέραντο κενό που γεμίζει μπροστά από την τηλεόραση με άδεια κουτιά πίτσας και ίσως και εμετό.

Αυτή είναι μία από τις μεγαλύτερες και τις δυσβάσταχτες συνέπειες της διατροφικής διαταραχής. Ο φαύλος κύκλος της **μοναξιάς και της απομόνωσης**. Δεν θέλω να βγω για να μην φάω → μένω μόνη μου στο σπίτι → ανία, μοναξιά → υπερφαγία. Αυτή είναι και η μεγαλύτερη παγίδα γιατί στην πραγματικότητα ένα πολύ μεγάλο κομμάτι του εαυτού σου θέλει να είναι ελεύθερο, θέλει να είναι με κόσμο. Όταν σε ρωτάω μου απαντάς ότι «εγώ ήμουν πάντα κοινωνική». Σταδιακά σταματάς την δουλειά γιατί δεν μπορείς να παλέψεις το άγχος και την πίεση και το πρόβλημα ταυτόχρονα. Θέλεις να τελειώσεις όσο πιο γρήγορα γίνεται και να πας στο σπίτι και να ξεσπάσεις σε ό,τι βρεις μπροστά σου. Δεύτερη απομόνωση. Και έρχεται η στιγμή που παίρνεις την απόφαση να αναζητήσεις θεραπεία. Και αρχίζεις σταδιακά να μειώνεις τα υπερφαγικά, τους εμετούς κλπ. Την μοναξιά τι την κάνεις; Αυτό τον δαίμονα που σε τρώει και μόλις πας λίγο να ξεμυτίσεις από το σπίτι σου νιώθεις την παρόρμηση να γυρίσεις πίσω και να κρυφτείς. Χρόνια βλέπεις η συνήθεια. Πώς να αντιμετωπίσεις την διαταραχή όταν ξαφνικά δεν έχεις κοινωνικό δίκτυο να σε υποστηρίξει ή όταν κάθεσαι όλη μέρα σπίτι μόνη σου. Πως να το παλέψεις.

Νομίζω ότι αυτή είναι η μεγαλύτερη δυσκολία. Τα συμπτώματα θα μειωθούν σταδιακά όμως εσύ πρέπει να ενταχθείς στην πραγματική ζωή που τόσο σου έχει λείψει. Μη τρομάζεις να βγεις, μην διστάζεις να ξεμυτίσεις. Σίγουρα είναι δύσκολο. Σκέψου το σαν μια συνήθεια που την έχεις ξεμάθει και πρέπει να την μάθεις από την αρχή. Σαν ένα πρόγραμμα στον υπολογιστή που κόλλησε και πρέπει να του κάνεις restart. Σε ενθαρρύνω να γραφτείς στο χόμπυ που δεν τόλμησες ποτέ να κάνεις. Να βρεις μια φίλη και να ξεκινήσεις την πρώτη προσωπική επαφή χωρίς την δ.δ. Μην φοβάσαι αν θα χάσεις τον έλεγχο και θα ξαναγυρίσεις στα ίδια. Αυτό δεν θα γίνει γιατί εσύ είσαι πια διαφορετική. Τόλμησε. Για αρχή πήγαινε μέχρι εκεί που αισθάνεσαι εσύ άνετα. Όρισε εσύ τη δική σου comfort zone όπως παλαιότερα είχες τα δικά σου comfort foods. Σου υπόσχομαι ότι την πρώτη ημέρα που θα βγεις έξω χωρίς το άγχος να γυρίσεις πίσω θα είναι μια αξέχαστη, ελεύθερη ημέρα. Καλή σου αρχή!

Αγγελική Ζορμπαλά, Ψυχολόγος, Συνεργάτης του Ε.Κ.Δ.Δ

<http://www.hcfed.gr/>

ΣΤ. Μια παράλληλη ζωή μέσω Διαδικτύου ζουν οι έφηβοι

Έρευνα δείχνει ότι συνομιλούν με αγνώστους και συχνά τους γνωρίζουν

Μέλη κοινωνικών δικτύων (facebook, twitter, myspace κλπ) είναι σήμερα το 90% των νέων στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ένα μεγάλο ποσοστό, μεταξύ αυτών, εκτίθεται καθημερινά μέσω της «διαδικτυακής» οδού σε σοβαρούς κινδύνους.

Συγκεκριμένα, το 63% των εφήβων που πήραν μέρος σε μεγάλη ευρωπαϊκή έρευνα, ομολόγησαν ότι επικοινωνούν με αγνώστους on-line ενώ το 9,3% από αυτούς αναφέρουν ότι αυτό τους έβλαψε. Το 45,7% από τους ερωτηθέντες συνάντησαν κάποιον που γνώρισαν μέσω Διαδικτύου, το 58,8% εκτέθηκαν σε πορνογραφικό υλικό και το 21,9% έχουν δεχθεί διαδικτυακό εκφοβισμό.

Στην έρευνα για την εξάρτηση από το διαδίκτυο που συντονίστηκε από την Ελλάδα στο πλαίσιο του προγράμματος Safer Internet, πήραν μέρος νέοι επτά Ευρωπαϊκών χωρών:

Ελλάδα, Γερμανία, Ισπανία, Πολωνία, Ισλανδία, Ολλανδία και Ρουμανία. Οι έφηβοι, από 15 ως 16 ετών, απάντησαν σε 2.000 ερωτηματολόγια και υποβλήθηκαν σε 20 συνεντεύξεις.

Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάστηκαν σήμερα Τετάρτη σε συνέντευξη τύπου που δόθηκε για την παρουσίαση του Προγράμματος «Αριάδνη» που υλοποιεί το Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Όπως εξήγησαν η λέκτορας εφηβικής ιατρικής και επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος «Αριάδνη» κυρία Άρτεμις Τσίτσικα, η ψυχολόγος παιδοψυχίατρος κυρία Μαρία Δάρα και ο γιατρός και επιστημονικός συνεργάτης της Μονάδας Εφηβικής Υγείας κ. Γιώργος Κορμάς, οι εθιστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο και η έκθεση των παιδιών σε κακόβουλες συμπεριφορές αυξάνονται διαρκώς.

Παράγοντες για αυτό, όπως είπαν, αποτελούν ο ψηφιακός αναλφαβητισμός πολλών γονιών, η ανεπάρκεια των φορέων να εκπαιδεύσουν τα παιδιά στο ασφαλές και παραγωγικό Διαδίκτυο, η κρίση στο θεσμό της οικογένειας, η οικονομική κρίση και η έλλειψη ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας:

- Το 1,2% των εφήβων παρουσιάζουν συμπεριφορές εξάρτησης και το 12,7% οριακή διαδικτυακή συμπεριφορά (13,9% δυσλειτουργική διαδικτυακή χρήση)
- Οι διαφορές μεταξύ των χωρών δεν είναι σημαντικές, ωστόσο μεγαλύτερα ποσοστά παρουσιάζονται σε Ρουμανία, Ελλάδα και Ισπανία ενώ τα μικρότερα σε Ισλανδία, Ολλανδία και Γερμανία.
- Τα ποσοστά εξάρτησης εμφανίζονται μεγαλύτερα στα αγόρια, τις μεγαλύτερες ηλικίες και στους έφηβους των οποίων οι γονείς έχουν χαμηλό μορφωτικό επίπεδο.
- Καταγράφηκαν ψυχοκοινωνικές δυσκολίες στην ομάδα των εξαρτημένων εφήβων (χαμηλή κοινωνικότητα, διάσπαση προσοχής, καταθλιπτικό συναίσθημα κ. α.)

➤ Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου

Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων διολισθαίνει σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου ως απόρροια της ενασχόλησης τους στο διαδίκτυο.

Αναλυτικά καταγράφηκαν τα εξής:

- Το 63% των εφήβων επικοινωνούν με αγνώστους on – line.
- Το 9,3% από αυτούς αναφέρουν ότι αυτό τους έβλαψε (5,4% του συνολικού δείγματος).
- Το 45,7% από αυτούς συνάντησαν στο φυσικό κόσμο κάποιον που γνώρισαν μέσω διαδικτύου (28,4% του συνολικού δείγματος)
- Οι χώρες με τα μεγαλύτερα ποσοστά κινδύνου διαδικτυακής αποπλάνησης ήταν η Ρουμανία, η Γερμανία και η Πολωνία, ενώ η Ελλάδα είχε το μικρότερο ποσοστό
- Το 58,8% εκτέθηκαν σε πορνογραφικό υλικό (32,8% από αυτούς αναφέρουν ότι ενοχλήθηκαν από την έκθεση σε πορνογραφικό υλικό - 18,4% του δείγματος).
- Τα αγόρια παρουσίαζαν μεγαλύτερα ποσοστά έκθεσης σε πορνογραφικό υλικό, ενώ οι διαφορές των χωρών δεν ήταν σημαντικές.
- Το 21,9% έχει δεχθεί διαδικτυακό εκφοβισμό (53,5% από αυτούς ανέφεραν ότι αυτό τους έβλαψε).

- Τα κορίτσια παρουσίαζαν μεγαλύτερα ποσοστά έκθεσης σε διαδικτυακό εκφοβισμό, ενώ οι χώρες με τα μεγαλύτερα ποσοστά ήταν οι Ρουμανία και Ελλάδα και τα μικρότερα οι Ισλανδία και Ισπανία.

➤ **Κοινωνικά Δίκτυα**

- Το 92% των εφήβων που πήραν μέρος στην έρευνα δήλωσε ότι είναι μέλη σε (κάποιο) κοινωνικό δίκτυο. Το 39.4% από αυτούς μάλιστα κάνουν χρήση των κοινωνικών δικτύων περισσότερο από 2 ώρες την καθημερινή ημέρα. Το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο 60,2% τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες. Το 25% των εφήβων που κάνουν χρήση κοινωνικών δικτύων περισσότερο από 2 ώρες ημερησίως, μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορά εξάρτησης, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για χρήση κάτω των 2 ωρών είναι 8%.

➤ **Διαδικτυακά Παιχνίδια**

- Το 61,8% των εφήβων παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο, γεγονός που έχουν διπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν συμπεριφορά εξάρτησης. Η ενασχόληση για περισσότερο από 2,6 ώρες την ημέρα συσχετίστηκε με εμφάνιση συμπεριφοράς εξάρτησης. Αυτή η τάση αφορά κυρίως τα αγόρια.

➤ **Διαδικτυακός Τζόγος**

- Το 10,6% των εφήβων του δείγματος ασχολούνται με τζόγο στο φυσικό κόσμο, ενώ το 5,9% ασχολείται με το τζόγο στο διαδίκτυο. Οι έφηβοι που ασχολούνται με τον διαδικτυακό τζόγο έχουν τριπλάσια πιθανότητα εμφάνισης συμπεριφορών εξάρτησης. Η τάση αυτή αφορά κυρίως τα αγόρια.

Το πρόγραμμα «Αριάδνη»

Το πρόγραμμα «Αριάδνη» που παρουσιάστηκε στη συνέντευξη Τύπου, αφορά στην επιμόρφωση και αποτελεσματική κινητοποίηση των επαγγελματιών της ψυχικής υγείας, ώστε να «θωρακίσουν» τους νέους απέναντι στους κινδύνους του Διαδικτύου. Αυτό θα γίνει κυρίως μέσα από την έγκυρη ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων για τους κανόνες ασφαλούς πλοήγησης, αλλά και την καθοδήγηση των γονιών και των εκπαιδευτικών τους.

Ειδικότερα, το πρόγραμμα αφορά σε 1.000 ειδικούς επιστήμονες υγείας (ιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικούς κ. α.), οι οποίοι καλούνται να αναγνωρίσουν φαινόμενα διαδικτυακού εθισμού και να προσφέρουν υπεύθυνα και αξιόπιστα συμβουλευτική και ιατρική υποστήριξη για την αντιμετώπιση της εξάρτησης. Τα σχετικά εκπαιδευτικά σεμινάρια πραγματοποιούνται σε ολόκληρη τη χώρα σε τμήματα των 25 ατόμων και έχουν διάρκεια 85 ωρών.

Για το θέμα αυτό έχει αποφασιστεί:

- Η τοποθέτηση infokiosks σε Κεντρικά Νοσοκομεία της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης, της Πάτρας & και του Ηρακλείου Κρήτης.
- Η οργάνωση ενημερωτικού roadshow στις 15 μεγαλύτερες πόλεις της Ελλάδας.
- Η πραγματοποίηση Happening σε κεντρικά σημεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού (11/12/2012).

- Η συμμετοχή σε εκθέσεις που λαμβάνουν μέρος φορείς των Υπουργείων Υγείας και Παιδείας. Για αντίστοιχα θέματα βέβαια λειτουργεί και η γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ τηλ. 80011 80015 του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου που τελεί υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και την οποία διαχειρίζεται η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ. Ε. Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και απευθύνεται σε εφήβους και στις οικογένειές τους, παρέχοντας στήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, κ. α.).

<http://www.tovima.gr/society/article/?aid=477747>

Ζ. Πονάει και η ηλεκτρονική απόρριψη

 Πρόσφατα σε διέγραψαν δύο άτομα από φίλο/η στο Facebook. Νιώθεις χειρότερα από το να μην σου είχαν απαντήσει σε ένα e-mail ή σε ένα τηλεφώνημά σου. Σε κάθε περίπτωση αναρωτιέσαι τι έφταιξε. Αν επρόκειτο για φίλους στην πραγματική ζωή, θα είχες ένα σωρό ενθύμια από τη σχέση σας, που θα σε έκαναν να πονάς: κοινές φωτογραφίες από μια εκδρομή, το στέκι που συχνάζατε, τα τραγούδια που τους θυμίζουν. Στην ηλεκτρονική ζωή όμως η απόρριψη πονάει το ίδιο; Στον καινούργιο on-line κόσμο, στον οποίο απουσιάζει η δυνατότητα του κατά πρόσωπο διαλόγου, φαίνεται ότι αν κάποιος θέλει πραγματικά να σε πληγώσει, μπορεί να το κάνει με μια κίνηση του ποντικιού. Αν φυσικά εσύ τα παίρνεις όλα κατάκαρδα, παρανοείς την πραγματική έννοια της λέξης «φίλος» και ασχολείσαι με τις αντιφατικές διαθέσεις κάθε χρήστη.

Κατάχρηση του όρου φιλία

Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν την ιδανική υποδομή για ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και δημιουργία νέων επαφών. Όμως αυτό το κλίμα της σύσφιξης σχέσεων αντιστρέφεται όταν κάποιος αποφασίσει να πατήσει το μαγικό πλήκτρο που λέγεται Delete για να διαγράψει μια επαφή του. Οι διαγραφμένοι βιώνουν τότε ιδιαίτερα αρνητικά αισθήματα απόρριψης, όπως ισχυρίζεται ο ερευνητής ψυχολογίας **Robert Tokunaga** από το Πανεπιστήμιο της Arizona. Η κατάργηση ενός δεσμού φιλίας στο Facebook, που γίνεται πανεύκολα και αβασάνιστα με ένα κλικ του ποντικιού, αλλά και η άρνηση αποδοχής ενός αιτήματος φιλίας αποτελούν βασικές αιτίες που μπορούν να πληγώσουν τον χρήστη, όπως αποδεικνύεται από την έρευνα του Αμερικανού επιστήμονα.

Οι πιο πικρές ηλεκτρονικές εμπειρίες

Τα ευρήματα του Tokunaga αποκαλύπτουν ποιες είναι οι τρεις πιο συνηθισμένες πικρές εμπειρίες που βιώνουν καθημερινά οι χρήστες του Facebook και του Myspace:

- Η απόρριψη ή η αγνόηση αιτήματος φιλίας: Αυτό κάνει τον χρήστη να είναι ανήσυχος, αμήχανος και να αναρωτιέται τι συμβαίνει, γιατί απλά κανείς στο Διαδίκτυο δεν είναι υποχρεωμένος να δίνει εξηγήσεις για όσα κάνει ή δεν κάνει.
- Η διαγραφή σχολίων ενός χρήστη από τον τοίχο ή το προφίλ ενός «φίλου» του, χωρίς προειδοποίηση: Θεωρείται κάτι χειρότερο από το να αγνοεί ο φίλος σου τα προσωπικά σου σχόλια. Ο χρήστης αισθάνεται ότι ο φίλος του απαξιώνει τις απόψεις του, χωρίς να του δίνει εξηγήσεις.

- Η λίστα αξιολόγησης των φίλων μας: Πρόκειται για μια εφαρμογή ενσωματωμένη στο Myspace και προαιρετική στο Facebook, η οποία σε αναγκάζει να κατατάξεις τους φίλους σου κατά τη σειρά της σπουδαιότητας που έχουν για σένα. Αυτή η εφαρμογή, που βάζει τους χρήστες να αποκαλύψουν τον βαθύτερο εσωτερικό τους κόσμο, φαίνεται ότι έχει πληγώσει πολλές εφηβικές καρδιές μέχρι τώρα.

<http://www.goldenmag.gr/archives/17906#.UH757pFqMvs>

Θ. Η κοινωνία με το Θεό νικά τη μοναξιά

Ζούμε στην εποχή των social networks. Όσο πιο πολλούς φίλους έχεις στο facebook τόσο πιο σημαντικός είσαι κι όσο πιο πολλά tweet σου κάνουν τόσο περισσότερο σε υπολογίζουν οι γύρω σου. Πρώτο πράγμα που κάνουμε όταν ανοίγουμε τον υπολογιστή είναι να «τσεκάρουμε» τα μηνύματα που μας έχουν στείλει και να ανεβάσουμε τις πιο πρόσφατες φωτογραφίες μας για να «μοιραστούμε» με τους «φίλους» τις εμπειρίες μας. Οι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ανά τον κόσμο είναι εκατομμύρια, αν και πολλοί από αυτούς είναι διαδικτυακά αναλφάβητοι, δεν γνωρίζουν δηλαδή να χρησιμοποιούν τις ανεξάντλητες δυνατότητες που μας χαρίζει το διαδίκτυο. Έχουμε φτάσει σε σημείο να πρέπει να απαγορεύουν τη χρήση τους οι επιχειρήσεις στους υπαλλήλους τους, οι γονείς στα παιδιά τους, ακόμα και μητροπόλεις στους ιερείς τους, καθώς πολλοί δεν έχουμε τις αντιστάσεις ή και τις γνώσεις να προφυλαχτούμε από τους κινδύνους που εγκυμονούν.

Τι είναι άραγε αυτό που έχει κάνει τα social networks τόσο δημοφιλή; Είναι η ανάγκη μας να ξεφύγουμε από τη μοναξιά μας ή είναι η αδυναμία μας να δουλέψουμε και να κουραστούμε για το χτίσιμο μιας αληθινής σχέσης; Το να είσαι σε μια παρέα σημαίνει ότι έχεις παραμερίσει τον εγωισμό σου και προσπαθείς να ζήσεις στο εμείς, να παραβλέψεις τα ελαττώματα των φίλων σου και να τους αγαπήσεις χωρίς να πρέπει να αλλάξουν για να σου αρέσουν. Ίσως είναι δύσκολο αλλά ο Χριστός έρχεται να μας δείξει τον τρόπο και μας καλεί όλους να γίνουμε φίλοι του. Εκείνος δεν θα πατήσει ποτέ IGNORE αρκεί να δεχτούμε να τον κάνουμε εμείς ADD στη ζωή μας!