

Journey To



# WINE

"You have shown me the path of life."  
Psalms 16:11

ADVENTIST  
**recovery**  
MINISTRIES  
NORTH AMERICAN DIVISION

12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904-6600  
www.adventistrecovery.org  
Email: recovery@NAD.adventist.org

THE NEWSLETTER OF ADVENTIST RECOVERY MINISTRIES, sponsored by NAD Health Ministries

МАРТ-АПРЕЛЬ 2015 г. • Volume 4, Number 2



## Уклончивые выражения

«более или менее»,  
«в какой-то степени» и т.п.

Выражения «более или менее», «в какой-то степени» и им подобные используются, когда человек не уверен в ответе, намеренно пытается скрыть или даже оправдать своё недостойное поведение или неприличную зависимость (например, человек не хочет, чтобы другие знали, что каждый день он пьёт таблетки горстями). Важно помнить, что для человека, страдающего какой-либо зависимостью (например, для наркомана), действует правило: «одна доза – слишком много, а слишком многих доз никогда не бывает достаточно».

Часто отсутствие конкретики в формулировке – просто способ скрыть степень и серьёзность зависимости. Также верно, что фраза «в какой-то степени» может быть подходящим ответом на вопрос, не слишком ли много внимания человек уделяет каким-то занятиям? Такой вопрос друзья задают, когда замечают, что увлечение человека начинает превращаться в навязчивую идею и даже одержимость. Глас Бога наряду с поддержкой друзей и семьи могут помочь наркоману (любому впадшему в зависимость человеку) осознать, что он напрасно отрицает тот факт, что оказался под властью пагубной привычки, что страдает зависимостью.

Понятно, что для возвращения к нормальной жизни, для восстановления здравомыслия наркоману нужно много сил, больше чем у него есть. Такие силы может дать только Бог, причём при поддержке Бога эта требуемая сила может оказаться меньше, чем человек изначально полагал.

Неправильно думать, что для

преодоления зависимости требуется очень много сил: Бог в состоянии небольшим на первый взгляд усилием достигнуть очень многого. Вспомните, Израильтянам, которые пересекли реку Иордан, чтобы попасть в Землю Обетованную, Бог сказал: «пошло пред тобою шершней, и они погонят от лица твоего Евеев, Хананеев и Хеттеев...» (Книга Исход 23:28)

Шершни определенно слабее больших вооружённых людей, но с помощью Бога эти маленькие насекомые добились гораздо большего эффекта, чем в обычной жизни от них можно было бы ожидать. Из Книги Иисуса Навина мы узнаём, что мало того, что Бог выгнал этих людей из их городов, Он сделал то же самое ещё и с жителями Иерихона, Аморреи, и Ферезеи, и Хананеи, и Хеттеи, и Гергесеи, и Евеи, и Иевусеи. (Книга Иисуса Навина 24:11,12)

Когда в человеке есть вера, Бог услышит его молитву, пусть даже короткую, тихую и слабую. Бог в состоянии повести за собой праведных людей и дать им силу, необходимую для обретения свободы от одержимости, пагубной зависимости и навязчивых пристрастий.

Мы благодарим Бога, ведь Он точно знает, что нужно делать, чтобы помочь впадшему в зависимость человеку (например, наркоману) и всем тем, кто обнаружил, что их жизнь не соответствует Его заповедям и даже противоречит им.

Рэй Нельсон, MDiv, MSPH  
adventistrecovery@gmail.com

## ARMin Mission and Vision Миссия и концепция ARMin

### Наша миссия:

Способствовать избавлению от вредных привычек и выздоровлению путём предоставления ресурсов и тренингов, облегчающих исцеление.

### Наше представление об обществе:

Здоровые люди, развивающиеся в тесной взаимосвязи с Христом, строящие свою жизнь на принципах Слова Божьего и выбирающие здоровую жизнь, свободную от вредных привычек и пагубных зависимостей.

### Потенциальные Задачи/Цели:

- Способствовать распространению идей исцеления людей (индивидов и групп), при использовании принципов поддержания здоровья и гармоничности, изложенных в Священном Писании
- Предоставлять ресурсы церквям и отдельным людям для поднятия уровня их осведомлённости относительно пагубности некоторых пристрастий, нарушающих нормальную жизнь, и знакомить со способами избавления от них, поскольку, оставаясь неустрашёнными, эти пристрастия разубажают людей, разрушают семьи, церкви и сообщества.
- Обучать других проводить групповые занятия по избавлению от зависимостей в удобных для них местах в спокойной и комфортной обстановке

Мы точно знаем, что успешное преодоление собственных жизненных проблем и трагедий вдохновляет на помощь другим людям. В благодарность за исцеление мы хотим поделиться заботой с нуждающимися, потому что Христос щедро обогатил наши жизни прощением, и, только благодаря Его бесконечным доброте и милосердию, мы смогли выздороветь.

Like our Facebook page at <https://www.facebook.com/AdventistRecoveryMinistries>



## Focus on the Recovery Process

Целительная  
сила

# 12 шагов

Шаг 7—

“Смиренно просили Его  
исправить наши изъязны.”

А вот что об этом же говорит  
Библия

«Сердце чистое сотвори во мне, Боже, дух  
правый обнови внутри меня.»  
— Псалтирь 51:10 (KJV)

### Upcoming Events

National Problem Gambling Awareness Month  
(March)

For more information: [www.npgaw.org](http://www.npgaw.org)

Alcohol Awareness Month (April - US)

For more information: [www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)

National Child Abuse Prevention Month (April - US)

For more information:

[www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/](http://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/)

Sexual Assault Awareness | Prevention Month  
(April - US)

For more information: [www.rainn.org](http://www.rainn.org);

[www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org)

Mental Health Month (May - US)

ARMin training Schedule: SAVE THE DATE

- Atlantic Union (AUC), New York, NY (June 19-20, 2015)
- Trans-European Division (TED), Newbold, UK (July 31-Aug 2, 2015)
- Southwestern Union (SWUC), Dallas, TX (October 9-11, 2015)

For more information about the above trainings go to [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org) or call 301-680-6733.

Summer Institute of Recovery Studies (July 20-24, 2015)

Sponsored by the National Association of Christian Recovery (NACR)  
Fuller Theological Seminary, Pasadena, California  
For more information and to register:  
<http://www.nacr.org/5224-2>



## 12 Шагов к выздоровлению ШАГ 7

Итак, мы признали, что бессильны бороться в одиночку, и что нам нужна сила, больше, чем мы сами, на которую можно было бы опереться. Мы приняли решение обратиться к Богу, вручить Ему наши жизни. Мы провели глубокую и бесстрашную оценку себя и своей жизни с нравственной точки зрения. Оказалось, не так просто признавать истинную природу своих заблуждений перед Богом, самим собой и другими людьми, но мы это сделали. Мы полностью подготовились к тому, чтобы позволить Богу устранить все недостатки характера, и теперь смиренно попросим, чтобы Он их устранил.

Каждый шаг вплоть до этого пункта готовил нас к тому, чтобы мы обрели силу, надежду и смелость сделать шаг 7. Быть смиренным и кротким значит понимать, кем мы уже стали, и знать кем мы готовы стать. Смиренно просить Бога устранить наши недостатки, значит обращаться к Нему, выполнив все предыдущие шаги, помня конечную цель, но опасаясь самодовольства и гордыни. «Придет гордость, придет и посрамление; но со смиренными — мудрость.» (Притчи 11:2) «Смиритесь пред Господом, и вознесет вас.» (Послание Иакова 4:10)

Без участия Бога практически невозможно избавиться от недостатков. Бог дает нам любовь, силу, надежду и выздоровление. В этом шаге мы делаем все необходимые приготовления, чтобы дать возможность Богу устранить наши недостатки, и сами мы к этому тоже готовы. «Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он вывел их из бедствия их. Он превращает бурю в тишину, и волны умолкают. И веселятся, что они утихли, и Он приводит их к желаемой пристани.» (Псалтирь 107:28-30)

Мы сильны, добродетельны и заслуживаем того, чтобы преодолеть все свои проблемы. Мы уже достигли очень многого, и мы не одиноки в этом путешествии к целостности. Так давайте не будем бояться, но также не будем излишне ликовать или гордиться в шаге 7, но вместо этого будем учиться скромности и смирению. Мы должны становиться мудрее, проявляя сдержанность по отношению к нашим зависимостям, навязчивым идеями и пристрастиям. И теперь нам пора использовать всё, чему научились - силу, надежду и смелость, и попросить Бога устранить наши недостатки.

Тейлор Брэди

## Testimony

Меня зовут Эдди. Высшей силой для меня является Иисус Христос. Я - Выздоровливающий Алкоголик и я борюсь с пищевой зависимостью. У меня не сохранилось в памяти детских воспоминаний об отце, но мне говорили, что он оскорблял мою мать и был опасен в пьяном виде, а пьяным он был большую часть времени. Поэтому в 1972 году мать ушла от отца, и мы переехали в Клермонт, штат Нью-Хэмпшир. Там по воскресеньям мы ходили к мессе в Католическую церковь, и я прислуживал в алтаре в течение пяти лет.

Когда я повзрослел, я пошёл в армию и служил в военно-морском флоте, и там один старший офицер начал регулярно насиловать меня. Я чувствовал себя опозоренным и испытывал глубокий стыд. Естественно, боль и оскорбления превратили меня в испуганного и обозленного человека. Свои страдания я глушил всё большим количеством алкоголя. Военные врачи - психиатры нашей подводной эскадры диагностировали у меня тревожное расстройство и инициировали увольнение из военно-морского флота. Однажды, будучи в состоянии алкогольного опьянения, я совершил преступление и был на месяц посажен в тюрьму для моряков. Потом меня отправили на шестинедельный курс в Центр лечения алкоголизма. Именно там я впервые оказался в группе «12 шагов к выздоровлению» для Анонимных Алкоголиков (АА). Вскоре после этого я получил Почетную отставку со службы и был отослан домой в Клермонт, шт. Нью-Хэмпшир. Дома я регулярно посещал психиатра в военном госпитале в Уайт-Ривер-Джктг, штат Вермонт по поводу насилия, которому я подвергался на военно-морской службе. Врачи диагностировали у меня ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), причиной которого послужила Военная Травма Сексуального Характера.

В течение многих лет после увольнения со службы я начинал и бросал лечение от алкогольной зависимости, потом махнул рукой и вернулся к выпивке, поскольку работал поваром со свободным доступом к всевозможным алкогольным напиткам. И вот, наконец, благодаря воле Господа я оказался в ещё одной группе анонимных алкоголиков (АА), нашёл новую работу повара в безалкогольной среде - в Диетическом отделении больницы города Спрингфилд, шт. Нью-Хэмпшир, и, наконец, избавился от своей сильной алкогольной зависимости.

Вначале, когда я только начинал бороться с алкогольной зависимостью, мне даже как-то удалось продержаться трезвым 3 года. Тогда я тоже посещал группу анонимных алкоголиков, но там у меня было выявлено «болезненное ожирение». Мне определили план питания и записали в группу поддержки в Центре Анонимных Обжор, который в результате помог мне вернуться к здоровому весу. Я сбросил более 100 фунтов (~45 кг) и благодаря моей высшей силе - Иисусу Христу, смог удержать этот новый вес.

Сегодня я поддерживаю других зависимых людей, помогаю им обучаться здоровому образу жизни: я делюсь своим личным опытом и знаниями с группами, занимающимися по программам «Празднуйте Выздоровление» (Celebrate Recovery) и «12 Шагов к Выздоровлению». Моя цель состоит в том, чтобы открыть в Церкви Адвентистов Седьмого Дня в г. Конкорде, шт. Нью-Хэмпшир группу избавления от зависимостей «12 шагов», программа которой опирается на веру в силу Иисуса Христа. Я хочу отправить как можно больше людей в Путешествие к целостности и процветанию.



## Н.О.В. или Как освободиться от всех зависимостей\*

**З**ависимость – вроде бы, обычное слово, но за ним стоит огромная проблема. Вот определение зависимости: «навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на очевидные неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера. Также зависимость можно воспринимать, как болезнь, особое ненормальное, патологическое состояние, затрагивающее организм частично или полностью (при этом возможно манипулирование людьми, адресами, вещами, идеями, ситуациями и обществом в целом)».

Когда Вы слышите сочетание «пагубная зависимость», первыми на ум приходят две ассоциации: наркотики и алкоголь. Но слова «пагубная зависимость» означают не только потребление каких-то препаратов (наркотиков) или напитков (алкоголя), а гораздо больше. Они относятся к поведению всех тех, кто страдает навязчивой привычкой, которая заставляет людей забывать о благополучии близких им людей, включая самих себя. Давайте рассмотрим, к примеру, работу. Что может быть не так с работой? Разве Бог не говорил, что «трудящийся достоин награды за труды свои» (Св. Евангелие от Луки 10:7)? Конечно, работа прекрасна, когда выполняется в разумных пределах.

С другой стороны, слишком много работающие люди – так называемые, трудоголики, которые трудятся больше 80 часов в неделю, не выкраивая времени для отдыха, для общения с семьёй или Богом, и придумывающие себе оправдания необходимости такой работы, обычно громче всех отвергают свою зависимость. Более того, они даже не подозревают, что лгут! А ведь слишком много работы может отдалить человека от семьи так же быстро, как наркотики или алкоголь. Слишком много работы может привести к слабому здоровью, так же, как выпивка или наркотики. Трудоголизм может означать, что Вы пропускаете или опаздываете на многие самые важные события своей жизни. Потеря семьи, друзей и жизни в целом приносит нам боль, которая напрямую связана с зависимостью, а зависимость не отпускает человека, приводя всё к новым жертвам, и этому порочному кругу, кажется, никогда не будет конца.

Пагубная привычка начинается, как забава, игра, развлечение, нечто увлекательное, чем-то похожее на то, что происходило с Евой и змеёй в райском саду. «И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно

приятно для глаз и вожеленно, потому что даёт знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел.» (Книга Бытие 3:6) То, что призвано давать благословение и успокоение, начинает отвлекать и мешать. Сначала зависимости вызывают только небольшие неудобства, небольшие потери, как в случае с Евой в саду, но потом они ведут к полномасштабному краху, трагедиям и даже смерти. Потери, в свою очередь, вызывают в нас чувство вины и ощущение стыда.

Когда Бог позвал Адама и Еву, они спрятались за деревьями. Два уродливых близнеца (вина и стыд) приводят к боли, и мы, как Адам и Ева, полагаем, что единственное облегчение состоит в том, чтобы броситься в объятия порока, что, в конечном счёте, ведёт нас к мукам, агонии, но это пристрастие - как раз то, чего мы страстно желаем изо дня в день. Подумайте об этом. В чём Ваше пристрастие, зависимость? Что является причиной Ваших потерь? Вы хотите избавиться от этого? И какой есть способ избавления от зависимости?

Прежде всего, Вы должны признать, что у Вас есть проблема: обжорство ли это или наоборот отказ от приёма пищи, азартная игра, перфекционизм, педантичность, приступы гнева или ярости (и куда направлена эта ярость? Если внутрь, на самого человека, она может вызвать депрессию, а если наружу, может привести к недопустимому разрушительному поведению), любовь к материальным ценностям (чрезмерная ли трата денег или скопидомство), желание всем угодить (неумение сказать «НЕТ»), взаимозависимость (когда два или больше больных человека доводят друг друга до ещё худшего состояния) и/или, такое поведение, когда Ваши поступки всегда приводят к негативным последствиям, но вы всё равно продолжаете это делать. Вы должны принять правду о себе и своём состоянии, признать, что у Вас есть зависимость, не отрицать её. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды.» (Первое послание Иоанна 1:9) Как человек может побороть свою болезнь? Ответ такой: Честностью, Открытостью и Готовностью (Н.О.В.).

Честность требует, чтобы Вы были правдивы и реалистичны с собой и видели вред, который Ваше поведение приносит в Вашу жизнь и жизнь близких вам людей. Пример? В результате Вашего неразумного поведения кредитные карты оказались пусты, и Вам

*continued on page 4*

## РЕСУРСЫ

### «Путь к целостности»



серия материалов, которая может использоваться в больших и малых группах как ресурс, способствующий

выздоровлению тех, кто порвал с вредными привычками, укрепляет свои отношения с Богом и встаёт на путь к полноценной жизни. Руководства для организаторов и участников можно приобрести в нашем интернет-магазине на [www.AdventistRecovery.org](http://www.AdventistRecovery.org)

### Информационный бюллетень

#### «Путь к жизни»



Этот информационный бюллетень, выходящий дважды в месяц, доступен на английском, испанском, русском, и французском

языках. Распечатайте его бесплатную pdf-копию, или скачайте себе в компьютер, или зарегистрируйтесь, чтобы подписаться и получать этот бюллетень по электронной почте, на [www.AdventistRecovery.org](http://www.AdventistRecovery.org)

### Ресурсы «Выбери полноценную жизнь»



Это - постеры, календари-закладки, буклеты, которые удобно использовать, чтобы рассказывать о 10 способах выбора полноценной жизни

тем, кто отправляется в Путь к Выздоровлению. Чтобы получить дополнительную информацию и сделать заказ, пожалуйста, перейдите по ссылке [www.NADHealthMinistry.org](http://www.NADHealthMinistry.org) и выберите опцию «интернет-магазин». Песня на тему «Выбери полноценную жизнь» также доступна здесь для скачивания.

### «Снятый с крючка» (Unhooked):



Серия, состоящий из 28 серий, выпущен Адвентистским Служением

Выздоровлению (ARMin) в сотрудничестве с каналом «Надежда». Серилал рассказывает о вредных привычках и пагубных зависимостях, приводит истории из жизни реальных людей, даёт комментарии экспертов о методах эффективного лечения. Главная задача сериала - дать надежду на выздоровление во Христе. Телесериал выходит в эфир каждую неделю на канале «Надежда», а также на телеканале 368 Direct TV. Кроме того, полная версия телесериала доступна на DVD с октября. Увидеть ближайшие серии и получить более подробную информацию можно на: [www.hopetv.org/unhooked](http://www.hopetv.org/unhooked) или [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

## НОВОСТИ

### Лейк Унион

#### Западный Индианаполис, АСД церковь

Днём в четверг, 26 февраля прошла встреча, на которой присутствовали двадцать руководителей местного уровня. Среди них – представители полиции, психиатры, пасторы и другие. Собрание было посвящено рассмотрению проблемы неправильного употребления или злоупотребления наркотиками в Юго-западном Индианаполисе. Такие собрания проводятся регулярно, и это была уже третья встреча за месяц. Её организовал Нельсон Сильва, пастор прихода Церкви Адвентистов седьмого дня Западного Индианаполиса. Встреча проводилась в Центре микрорайона Мэри Ритгс. На собрании присутствовал Рэй Нельсон, координатор ARMin («Адвентистского служения выздоровлению») Лейк Униона. Его пригласили для того, чтобы он представил собравшимся программу «Путешествие к Целостности», как основанную на вере в Христа программу «12 шагов к выздоровлению». Программа нацелена на решение проблем, связанных с пагубными пристрастиями, и помощь людям, страдающим зависимостями, в освобождении от них.

### Южный Унион (SUC)

#### Тренинг ARMin



Участники тренинга ARMin, проводившегося в Южном Унионе

6-8 февраля 2015 года пасторы, медработники, профессионалы отделов здоровья, руководители церквей и представители светского общества собрались в Атланте, шт. Джорджия, чтобы узнать, как помочь людям, страдающим зависимостями, избавиться от их пагубных пристрастий. Данный Тренинг ARMin является официальным учебной программой САД, которая обучает тех, кто в своём районе собирается открыть группу ARMin «12 шагов к выздоровлению», помогающую людям избавиться от пагубных пристрастий, используя подход, в центре которого стоит Христос. Более 60 человек посетили тренинг и ещё сильнее захотели помочь людям, борющимся с нездоровым поведением и зависимостями, и идти рядом с ними по нелёгкому пути избавления. Директор Отдела здоровья Южного Униона Линнелл Ламаунтэн заявил: «мой план состоит в том, чтобы распространить наше служение выздоровлению по всему Южному Униону».

### Тихоокеанский Унион (PUC)

#### Тренинг ARMin



Участники тренинга ARMin Тихоокеанского Униона

27 февраля - 1 марта более 50 человек со всего Тихоокеанского Униона (PUC) собрались в Глендейлском Адвентистском Медицинском центре, шт. Калифорния, чтобы узнать, как создавать и вести группы ARMin, помогающие людям избавиться от пагубных пристрастий, используя подход, в центре которого стоит Христос. Тренинг совместно спонсировался САД, PUC и Службой Адвентистского Здоровья. Во время занятий было успешно подготовлено много активистов, желающих открывать и вести группы ARMin в церквях и приходах по всему региону. Доктор Лорейн Бартон, директор Отдела здоровья PUC и ее команда были очень воодушевлены занятиями: «Многие общины просили о проведении такого тренинга, и теперь мы хотели бы увидеть, что ещё больше церквей в Тихоокеанском Унионе предлагают эту услугу и служение для нашего сообщества».

### Присылайте нам свои новости

Рею Нельсону, редактору Путешествия к Жизни – [adventistrecovery@gmail.com](mailto:adventistrecovery@gmail.com) и / или

Kate Рейнерт, директору Адвентистского служения выздоровлению (ARMin) – [recovery@nad.adventist.org](mailto:recovery@nad.adventist.org)

## Featured Article *continued from page 3*

нечем погасить арендную плату или оплатить ипотеку за дом, где живёт Ваша семья, Ваши дети! Процесс исцеления требует абсолютной честности – той, которую Иисус потребовал от богатого молодого правителя, когда велел тому отказаться от материальных благ. «И спросил Его некто из начальствующих: Учитель благий! что мне делать, чтобы наследовать жизнь вечную? Иисус сказал ему... знаешь заповеди: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не лжесвидетельствуй, почитай отца твоего и мать твою. Он же сказал: все это сохранил я от юности моей. Услышав это, Иисус сказал ему: еще одного недостает тебе: все, что имеешь, продай и раздай нищим, и будешь иметь сокровище на небесах, и приходи, следуй за Мною. Он же, услышав сие, опечалился, потому что был очень богат.» (Св. Евангелие от Луки 18:18-34 KJV). Молодой правитель хотел сохранить своё богатство, то есть, сохранить свою зависимость от материальных благ. Как видите, быть просто Честным недостаточно; мы также должны быть Открытыми и Готовыми вносить изменения в своё поведение.

Открытость - следующий шаг в Вашем преобразении, какой бы зависимостью Вы ни страдали. Без открытости, которая принимает правду, какой бы та ни была, до выздоровления ещё очень и очень далеко, если оно вообще когда-либо наступит. Если мы ещё не готовы открыть себя для правды, которая делает нас свободными («и познаете истину, и истина делает вас свободными»). Св. Евангелие от Иоанна, 8:32), мы пытаемся дать логическое объяснение своему поведению, чем толкаем себя назад к неволе из-за своей пагубной привязанности. Но нужно измениться, «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе...» (Послание к Филиппийцам 2:5) и сказать «да» Богу. Для этого требуется Готовность.

Готовность - заключительный шаг к освобождению от власти пагубной привычки. Нужно быть готовым принять правду о своей зависимости. В противном случае мы будем несчастны, как был несчастен тот молодой правитель. Мы должны быть готовы поступать так, как поступал Иисус, идя к своему кресту. Он отказался от сопротивления, от всех прав. Он не хотел идти к кресту, но в Гефсиманском саду остался один в ночи, без поддержки и молитв друзей – своих спящих учеников. Он понимал, что должен был умереть в одиночестве, и всё же осознанно и с готовностью отдался Божьей воле, не стал уповать на свою собственную. Это и есть ежедневная задача для тех из нас, кто страдает пагубной зависимостью: мы должны ежедневно отдаваться Божьей воле, не уповать на свою собственную.

Но некоторые из нас все еще не уверены, что страдаю зависимостью, а ведь полная зависимость - это грех: «... потому что грех, взяв повод от заповеди, обольстил меня и умертвил его. Таким образом, заповедь, данная для жизни, послужила мне к смерти, потому что грех, взяв повод от заповеди, обольстил меня и умертвил его. ... Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. ...Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?» Ответ - Иисус Христос. (Послание к Римлянам, 7: 11-24).

Дарсель Харрис, доктор наук, директор ARMin в церкви АСД в г. Вестминстер, шт. Мэриленд.

## Послание Директора Отдела здоровья



### Месяц Осведомленности об опасности алкоголя: решение проблемы – в профилактике

Национальный Совет по Вопросам Алкоголизма и Наркомании (NCADD) назвал апрель месяцем Осведомленности об Опасности Алкоголя и призвал увеличить осведомленность и понимание проблемы обществом: воздерживаться и не ставить позорное клеймо на зависимых людях, но поддержать местные сообщества в их борьбе с алкоголизмом и связанными с алкоголем проблемами. В апреле NCADD выдвигает на первый план важную проблему здоровья нации - алкоголизм несовершеннолетних с вытекающими из него проблемами разрушения отдельной личности, семьи и тяжёлыми последствиями для всего сообщества.

Как часть этой кампании, местные филиалы Национального Совета по Вопросам Алкоголизма и Наркомании, а также школы, колледжи, церкви и очень многие другие общественные организации выразили готовность спонсировать ряд мероприятий, которые будут способствовать осведомленности и поощрять отдельных людей и целые семьи обращаться за помощью в решении связанных с алкоголем проблем. (Узнайте больше об имеющихся у нас ресурсах). Употребление алкоголя молодыми людьми напрямую связано со смертельными исходами аварий на дороге, насилием, самоубийством, незаконченным образованием или отказом от образования, передозировкой алкоголя, незащищённым сексом и другими проблемными видами поведения, что грозит даже тем, кто никогда не страдал зависимостью или пагубным пристрастием.

Юность - время повышенного риска, но молодые люди не всегда могут предвидеть все последствия распития алкогольных напитков, а опасность появляется даже в безобидных, казалось бы, ситуациях. Например, им кажется, что нет ничего страшного в том, чтобы «отпраздновать» какой-то особый случай и пропустить рюмочку, или сесть в автомобиль к чуть подвыпившему водителю. Алкоголь – первый наркотик для молодежи Америки и, наиболее вероятно, что именно он убьёт больше молодых людей, чем все остальные запрещённые вещества и наркотики вместе взятые. Среди адвентистской молодежи вопрос, может быть, стоит не так остро, но проблемы и тут существуют и вызывают беспокойство.

Хорошая новость состоит в том, что есть способы защиты, которые могут уменьшить такое рискованное поведение молодежи, как распитие алкогольных напитков. Вот некоторые советы, предложенные доктором Дуэном Макбрайдом и его коллегами.

Следует

- помнить, что тело человека – это храм Божий, и о нём нужно заботиться;
- участвовать в совместных семейных трапезах;
- поддерживать связь с теми, кого уважаешь, и кто служит примером для подражания;
- а также
- заниматься волонтерской работой.

Конечно, ARMin всеми силами участвует в выздоровлении людей, попавших в зависимость от нездоровых пристрастий, но мы не должны забывать, что профилактика и защита от пагубных привычек не менее важны для сохранения здравомыслия, чем занятия по выздоровлению.

*Kata Reinert*

Ката Рейнерт, PhD, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC, FCN

Директор Адвентистского отдела здоровья | Адвентистского служения выздоровлению (ARMin), Североамериканский Дивизион Церкви Адвентистов Седьмого Дня