

Grodzisk Mazowiecki, 23.10.2025 r.

Cześć Kasiu!

Widzę, jak znikasz między dymem a ciszą, jak uciekasz w mgłę, która na chwilę koi, a potem zostawia w Tobie jeszcze większą pustkę. Nie mogę patrzeć, jak trujesz się alkoholem. Naprawdę musi być coś, co warto jest trzeźwego jutra. Ostatnio mówiłaś mi, że każdy to robi i że od pierwszego spróbowania twoje problemy zniknęły. Ale moim zdaniem to nieprawda – to nie jest nic normalnego, co robią wszyscy. To jeden wielki, bardzo niebezpieczny i krzywdzący mit. Wiem, że pewnie nie jestem pierwszą osobą, która Ci to mówi ale piszę ten list z nadzieją, że on w Tobie coś zmieni.

Najpierw chciałabym powiedzieć Ci, jak bardzo alkohol jest niebezpieczny dla młodego organizmu. Niszczy on Twoją wątrobę oraz może prowadzić do uszkodzeń serca, wzroku oraz słuchu, osłabia również odporność. Prowadzi do zaburzeń psychicznych, problemów z pamięcią i koncentracją, a także wpływa negatywnie na rozwój mózgu. Możesz doświadczyć również problemów z rozwojem, ponieważ wpływa na proces dojrzewania fizycznego, społecznego i emocjonalnego. Osoby pijące w tak młodym wieku często angażują się w niebezpieczne bójki i bywają bardzo agresywne. Główne przyczyny sięgania po tego typu napoje to: presja rówieśników, brak wsparcia emocjonalnego, niska samoocena oraz wpływ świata medialnego, w którym spędzasz bardzo dużo swojego wolnego czasu. Wczesne picie zwiększa ryzyko uzależnienia, ponieważ młody układ nerwowy szybciej rozwija tolerancję i potrzebę zwiększania dawek. Alkohol wiąże się też z ryzykiem choroby psychicznej, jaką jest depresja.

Wymieniłam Ci to wszystko, ale wiem, że Twoją odpowiedzią będzie coś w stylu: „To co innego, niż używki!”. I mam na to rozwiązanie. Myślałam nad tym i wymyślałam alternatywy, takie jak sport, którym byłaś bardzo zafascynowana przed alkoholem, który zabrał ci praktycznie całą radość z życia i pasję, która była dla ciebie wszystkim. Wrócenie do tego pomoże Ci w walce z nałogiem, ponieważ to stanie się na nowo twoim lekiem na wszystko. Możesz przecież też wychodzić na długie spacery w celu uwolnienia złych myśli, które siedzą Ci w głowie. Herbata lub inny napój i gorąca kąpiel umożliwią Ci zastąpienie rytuału związanego z trunkami. Możesz także zacząć pisać książki – to pomaga rozluźnić umysł i na chwilę odłączyć się od tego co tu i teraz. Ale zarówno czytanie też może mieć takie samo zastosowanie.

Nie wiem czy wiesz, ale picie w Twoim wieku może mieć konsekwencje prawne. Możesz zostać objęta działaniami wychowawczymi lub poprawczymi przez sąd rodzinny w przypadku, gdy ktoś to zgłosi. Alkohol u małoletnich jest przejawem demoralizacji – za Twoje błędy mogą zostać ukarani nawet Twoi rodzice, bądź opiekunowi prawni. Nawet jeżeli ktoś Cię błaga, przekonuje, mówi, że to tylko jeden łyk, odpowiadaj głośno i wyraźnie: „Nie!”. Nie daj się namówić na takie świństwo, które tak źle wpływa na Ciebie i Twój organizm. Odmawiaj grzecznie i przede wszystkim z klasą. Odcinaj ze swojego życia ludzi, nawet jeśli to twoi przyjaciele, którzy namawiają Cię do używek. To nie jest

odpowiednie i dobre towarzystwo, jeśli namawiają Cię do niszczenia sobie zdrowia i samej siebie.

Mam nadzieję, że moje argumenty i wykazana chęć pomocy nawrócą Cię i wyznaczą nową drogę do odcięcia się od tego wszystkiego – od tego złego świata, który Cię niszczy. Bardzo się starałam – czytałam i włożyłam dużo ciężkiej pracy, żeby ten list zawierał prawdziwe informacje i naprawdę nakłaniał do refleksji. Wierzę w to, że dasz radę i zastąpisz nałóg czymś dobrym dla Ciebie – czymś, co Cię nie niszczy i pozwala Ci być lepszym człowiekiem. Porozmawiaj o tym wszystkim z rodzicami - oni Ci pomogą, zrobią wszystko dla Twojego dobra.

Pozdrawiam Cię serdecznie,
Kinga Baśkiewicz