

Grodzisk Maz., 12.10.2025 r.

Cześć Kasiu,

na początku tego listu chcę Cię serdecznie pozdrowić. Ostatnio dużo o Tobie myślałam. Kiedy usłyszałam w swojej szkole o rosnącym problemie korzystania z używek wśród młodzieży, chciałam Ci o tym napisać, aby przestrzec Cię przed ryzykiem.

Wszelkiego rodzaju używki źle wpływają na zdrowie oraz relacje z bliskimi (a ja bym nie chciała, żeby nasza relacja się przez to popsuła). Picie alkoholu przez nastolatka ma poważne skutki fizyczne np. problemy z wątrobą lub sercem, oraz psychiczne, jak zaburzona pamięć i koncentracja, problemy z nauką i rozwojem, a także większe ryzyko depresji! A przez to, że jesteśmy w wieku, w którym nasze organizmy się jeszcze rozwijają, szybko można się uzależnić. Tak samo jest z paleniem papierosów przez nastolatków. Skutki fizyczne to: słabsza kondycja, zwiększone ryzyko chorób płuc i serca oraz psychiczne: zaburzenia snu i nastroju. Od nikotyny także łatwo się uzależnić. Oprócz zdrowotnych skutków, są też skutki społeczne. Piszę Ci o tym wszystkim, bo znamy się od dawna i bardzo mi zależy na naszej przyjaźni. A co do skutków społecznych, to właśnie przez nie może pogorszyć się nasza relacja czy na przykład Twoja relacja z rodzicami. Używki powodują także zwiększenie agresji, więcej konfliktów oraz izolację społeczną. Tak więc jak zapewne widzisz, używki powodują problemy dziejące się w momencie ich brania, ale mają też skutki długoterminowe, a poprzez wyniszczanie organizmu żyje się krócej nawet o kilka lub kilkanaście lat!

Kasiu, chodzimy do różnych szkół, więc nie wiem, jak jest u Ciebie, ale proszę pamiętać, aby nie dać się wciągnąć w używki. Jeśli towarzystwo Cię namawia, to najlepiej odmówić stanowczo, ale nadal z klasą, nie ma potrzeby się wyklócać. Można np. odpowiedzieć: „Dziękuję, nie biorę, zależy mi na moim zdrowiu”. Nie musisz im nic udowadniać, a osobom niepewnym dodasz tym odwagi i pokażesz, że można odmawiać brania używek i to nie jest słabość tylko siła. A teksty typu „wszyscy palą” czy „alkohol pomaga się wyluzować” to mity, które namawiają do złego i nie mają nic wspólnego z prawdą. Ja słyszałam ostatnio historię o pewnym chłopcu, którego ktoś poczęstował cukierkiem, w którym, jak się potem okazało, były narkotyki. Przez to trafił do szpitala

na osiem dni! Był w stanie krytycznym, ale na szczęście przeżył. Ta historia pokazuje, że naprawdę trzeba uważać na to co się spożywa, bo używki bardzo źle wpływają na organizm młodego człowieka. Bez uzależnień jesteśmy mniej narażone na problemy zdrowotne i psychiczne, lepiej się rozwijamy, a przecież obydwie mamy dużo pasji. A jeżeli chcesz się wyluzować lub poradzić sobie ze stresem czy nudą, możesz np. porysować lub posłuchać muzyki, która Cię odpręży, mnie to zawsze pomaga. Dodam jeszcze, że oprócz zdrowotnych i psychicznych skutków są też konsekwencje prawne i społeczne. Jak już napisałam, używki źle wpływają na rozwój młodego człowieka, więc może to wpłynąć na Twoją przyszłość. Konsekwencją prawną spożywania alkoholu lub palenia papierosów przez osoby niepełnoletnie może być sprawa w sądzie rodzinnym. Sąd ma prawo zastosować środki wychowawcze.

Pamiętaj, że jeżeli zmagasz się z jakimś problemem tego typu lub znasz taką osobę, zawsze możesz liczyć na rodzinę, pedagogów pracujących w szkole oraz na dobrych znajomych.

Mam nadzieję, że już to wiedziałaś ale dla mojego spokoju musiałam Ci to napisać.

Pozdrawiam,

Patrycja

P.S. Napisz co u Ciebie słychać.