

Droga Zosiu

Piszę do Ciebie, ponieważ ostatnio dużo myślałam o tym, jak ważne jest życie bez uzależnień. Jestem świadoma tego, że czasem w naszym wieku trudno jest się oprzeć różnym pokusom w postaci papierosów i alkoholu. Ale im dłużej o tym myślę, tym bardziej widzę, że czujemy się wolni dopiero wtedy, gdy nie musimy po nic sięgać, żeby poczuć się dobrze.

Coraz więcej młodych ludzi chwyta po takie rzeczy, żeby „nie ostateć od reszty”. Czasem wygląda to jak zabawa lub jak sposób na nudę. Lecz prawda jest taka, że to wszystko daje tylko chwilowe złudzenie szczęścia, a później zostaje już tylko pustka i żal.

Życie bez papierosów i alkoholu daje nam coś czego nie da się kupić. Według mnie najważniejsze z nich to zdrowie i spokój. Nie trzeba martwić się o to, że coś nam zaszkodzi, że zniszczymy swoje płuca lub że rano będziemy żałować swoich decyzji. Możemy wstawać z energią, uprawiać sport, robić to, co kochamy, i mieć nad sobą pełną kontrolę.

Zauważyłam również, że wielu ludzi ciągnie po papierosy lub alkohol z nudy albo ze stresu. Ale przecież są tysiące innych sposobów żeby się odprężyć! Nie trzeba wcale uciekać w używki. Mi pomaga słuchanie muzyki, rysowanie, sprząatanie oraz inne czynności, które zajmują głowę. Niektórzy wybierają taniec, szydełkowanie, granie na instrumencie albo spotkania z przyjaciółmi. Ważne jest to, żeby znaleźć coś co naprawdę daje nam radość oraz pozwala zapomnieć o problemach w zdrowy sposób. Nie można zapomnieć o zdrowiu.

Papierowy niszczy serce, skórę i płuca, natomiast alkohol osłabia organizm i potrafi zmienić człowieka w zupełnie inną osobę. Dobrze jest pamiętać o tym, że zanim się coś zrobi, należy pomyśleć dwa razy.

Zobacz ilu znanych ludzi pokazuje, że żeby odnieść sukces nie potrzebujemy używek. Robert Lewandowski nigdy nie palił i nie pije alkoholu. Dzięki temu ma formę, o jakiej niektórzy mogą tylko pomarzyć. Albo Ewa Chodakowska, która pokazuje, że można cieszyć się życiem oraz dbać o ciało i głowę bez żadnych wspomagaczy. Nawet piosenkarka Adele przyznała, że dopiero po rzuceniu papierosów zaczęła lepiej śpiewać i czuć się szczęśliwa. To dowód, że zdrowy tryb życia nie daje tylko efektów fizycznych, ale również psychiczne. To naprawdę bardzo inspirujące historie celebrytów.

Opowiem Ci również historię mojego taty, który palił papierosy, lecz pozbył się tego uzależnienia. Mój tata zaczął palić, ponieważ w pracy jego koledzy wychodzili i to robili a więc on też postanowił zacząć. Gdy chciał już rzucić nałóg było mu bardzo ciężko, ale powtarzał sobie, że ma małe dzieci i nie chce żebyśmy

wdychali dym z papierosów. Bardzo się starał, aż w końcu mu się udało. Mój tata nie pali już 8 lat! Jestem z niego bardzo dumna. Dało mu to więcej energii, lepszą kondycję oraz lepsze zdrowie.

Wokół nas jest bardzo dużo osób, które wygrało z uzależnieniem. Czasem presja ze strony rówieśników była bardzo trudna. Kiedy wszyscy dookoła palą i piją łatwo jest pomyśleć sobie: „Może też spróbuję ale tylko raz”. Lecz ten „raz” często staje się początkiem wielkiego uzależnienia.

Wtedy warto mieć odwagę powiedzieć „nie”. To nie jest oznaka słabości, tylko siły. Jestem przekonana, że prawdziwi przyjaciele nie oceniają, jeśli wybierzesz inaczej, a wręcz przeciwnie - będą Cię szanować za to, że masz swoje zasady i nie boisz się być sobą.

Ja sama staram się unikać takich sytuacji, ponieważ wiem, że jeśli chcę coś osiągnąć muszę być sobą i mieć czysty umysł.

Wiesz co jest najfajniejsze w życiu bez uzależnienia? Że pamięta się wszystko - każdą rozmowę, każdą przygodę, każdy śmiech. Nie potrzebuje się niczego sztucznego, żeby się dobrze bawić.

Mam nadzieję, że Ty też tak czujesz i że razem będziemy potrafiły wybierać to, co jest dobre, że będziemy wierzyć w siebie i nie damy się namowom innych. Bo życie bez uzależnień nie jest nudą, to właśnie wolność. Wolność do marzeń, działania i spełniania się.

Pamiętajmy, że prawdziwe szczęście zaczyna się wtedy, gdy jesteśmy sobą i nic nas nie ogranicza.

Trzymaj się i wiedz, że życie jest zbyt fajne, żeby marnować je na alkohol i papierosy.

Bardzo Cię pozdrawiam

Maja Draniak