

Grodzisk Mazowiecki, 10 października, 2025 r.

Cześć Zosiu!

Piszę ten list, ponieważ chciałam z Tobą porozmawiać o bardzo ważnej kwestii – a dokładnie o paleniu i piciu alkoholu, zwłaszcza w naszym wieku. Zdaje sobie sprawę, że wielu naszych rówieśników uważa to za coś z pozoru normalnego. Dla niektórych to zabawa, dla innych oderwanie się od codzienności, a często sposób na wejście do paczki. Ale wiem, że to tylko pozory. Prawda jest taka, że te używki niszczą zdrowie, relacje, cele, marzenia.

Alkohol, chociaż często traktowany jest jako niezbędny element imprezy, mąci nam w głowie i pogarsza koncentrację. Kłamstwem jest, że pomaga się wyluzować. Tak naprawdę prawdziwy luz przychodzi, gdy jesteśmy sobą i nie musimy niczego udawać. Alkohol negatywnie działa na mózg, który dojrzewa aż do 25. roku życia.

Palenie papierosów od najmłodszych lat zwiększa ryzyko wielu poważnych chorób. Sięgając po tytoń, narażamy się na nowotwory, problemy z sercem i płucami występujące w dorosłym życiu. Z czasem możemy popaść w uzależnienie, które ciężko potem pokonać. Już po kilku papierosach organizm zaczyna się przyzwyczajać do nikotyny. Na początku może się wydawać, że nic takiego się nie dzieje, ale problemy pojawiają się z biegiem lat: osłabia się pamięć i koncentracja, szybciej łapiemy infekcje, gorzej się czujemy. Używki często przekreślają szanse na dobrą szkołę, wymarzoną pracę. Źle wpływają na relacje z rówieśnikami. Mogą prowadzić do konfliktów z rodziną, potrafią oddalać nas od przyjaciół, szczególnie tych, którzy nie chcą mieć z tym nic wspólnego.

Zdaje sobie sprawę, że czasem trudno jest odmówić. Nacisk ze strony rówieśników potrafi być ogromna. Często możemy usłyszeć teksty typu: „No weź, spróbuj, przecież nic się nie stanie”. Jednak asertywność to coś, czego warto się nauczyć. Trzeba mówić „nie” z pewnością siebie, nie obrażając innych. Prawdziwi przyjaciele nie powinni nas do niczego zmuszać ani nas wyśmiewać.

Pamiętaj też, że używki są drogie. Papierosy i alkohol pochłaniają ogromne kwoty. Lepiej wydać pieniądze na coś, co nas rozwija, np. książki, sport, podróże. Po co finansować coś, co ma na nas negatywny wpływ, na coś, co w konsekwencji może nas nawet zabić.

Nie ulegaj presji! Życie bez używek to nie nuda, a świadomy wybór wolności i szacunku do samego siebie. Zyskujesz coś o wiele bardziej wartościowego niż uznanie rówieśników.

Masz więcej energii, czystą głowę, kontrolę nad sobą. Nie musisz ukrywać się przed rodzicami, udawać, że wszystko gra. Masz więcej energii na rozwijanie pasji, sport, muzykę, spotkania z ludźmi, którzy też chcą żyć na własnych zasadach. Dzięki temu wszystkiemu możesz stać się wzorem dla młodszych i pokazać, że można być fajnym, odważnym i szczęśliwym, będąc jednocześnie wolnym od uzależnień. Nie zapominaj, że nie musisz niczego udowadniać przez sięganie po alkohol czy papierosy. Największą odwagą jest bycie sobą i dbanie o siebie. Pamiętaj, że prawdziwa wolność polega na umiejętności dokonywania mądrych wyborów. Ja mam marzenia i wiem, że warto o nie walczyć czystą głową.

Do zobaczenia,

Lena