

„Barolziej” świadomy⁴

Milanówek, 14 października 2025r.

Drogi Pawle!

Piszę ten list, żeby zatrzymać Cię na chwilę. Nie po to, by moralizować, ale by przypomnieć Ci, że nie wszystko, co słyszysz w mediach, jest prawdą. Zwłaszcza, gdy chodzi o palenie i alkohol — dwie rzeczy, które zbyt często traktujemy jak coś „normalnego” albo „dorosłego”.

Zacznijmy od palenia.

Znajomi mówią: „Wszyscy palą”. Ale to nieprawda. W rzeczywistości większość ludzi nie pali, a liczba palaczy w Polsce i na świecie systematycznie spada. To mit, który żyje głównie w środowiskach, gdzie presja społeczna jest silna. Palenie nie odpręża — to tylko chwilowe złagodzenie objawów głodu nikotynowego. To, co nazywamy „relaksem”, jest tak naprawdę ulotnym złudzeniem, które szybko znika, zostawiając za sobą uzależnienie, kaszel i ryzyko chorób, w tym nowotworów wielu narządów.

A alkohol?

„Pomaga się wyluzować” — tak mówią ludzie. Ale to nie alkohol daje spokój, tylko jego działanie na układ nerwowy, które może prowadzić do uzależnienia, obniżenia odporności, problemów z koncentracją, oghupienia zmysłów, a nawet depresji. Nie ma znaczenia, czy pijesz piwo, wino, wódkę czy whisky — każdy z tych napojów zawiera ten sam etanol, który działa na organizm w ten sam sposób. Alkohol nie rozwiązuje problemów, ale odkłada je na później. A czasem nawet pogłębia.

Wiem, że łatwo uwierzyć w to, co wygodne i łatwe do zrozumienia.

Łatwo sięgnąć po papierosa, gdy wszyscy to robią. Łatwo wypić, gdy czujesz się spięty i zdenerwowany. Ale czy to naprawdę pomaga? Czy to jest Twoja decyzja — czy tylko reakcja na rówieśniczą presję, stres, czy nudę?

Jeśli chcesz znać prawdę, musisz nauczyć się ją rozpoznawać w morzu fake newsów.

Nie wystarczy, że „ktoś tak powiedział” albo „wszyscy tak robią”. Sięgaj po rzetelne źródła:

- WHO – Światowa Organizacja Zdrowia publikuje dane o skutkach palenia i picia.
- KCPU – Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom prowadzi kampanie edukacyjne.
- Portale medyczne – jak Medonet, [Zdrowie.pl](https://zdrowie.pl), czy kampanie typu „Alkomity” i „Nie spal się na starcie”.
- Badania naukowe – publikowane w czasopismach medycznych i psychologicznych.

Zadaj sobie pytanie: kto ma interes w tym, żebyś palił albo pił?

Firmy tytoniowe i alkoholowe zarabiają miliardy na tym, że ludzie wierzą w mity. Reklamy w mediach pokazują „wolność”, „radość”, „relaks” — ale nie pokazują raka płuc, marskości wątroby, uzależnienia, samotności.

Nie piszę tego, żeby Cię przestraszyć. Piszę, bo wiem, że jesteś mądry. Że potrafisz myśleć samodzielnie. Że masz prawo wybierać świadomie. Że nie musisz robić czegoś tylko dlatego, że „wszyscy” to robią. Masz prawo powiedzieć „nie”. Masz prawo zadbać o siebie. Ten list to przypomnienie, że troska o siebie to nie słabość. To siła. To odwaga. To decyzja, by żyć świadomie, a nie automatycznie. Jeśli kiedyś zapomnisz, dlaczego warto być uważnym — wróć do tego listu. Bo prawda może być mniej efektowna niż mit, ale daje coś, czego mit nigdy nie da: wolności.

Z troską i wiarą w Ciebie,
Twój — bardziej świadomy — Paweł

Paweł
Pilich