

# W SZPONACH NAŁOGÓW

## Moja mama była alkoholiczką

- Moje dzieciństwo nie było łatwe - tak zaczyna swoją opowieść Kasia, 30-letnia mieszkanka Ostrzeszowa. - Wszystko zaczęło się od chwili, kiedy ojciec odszedł do innej kobiety. Miałam wówczas dziesięć lat, a brat piętnaście. Niedługo potem mama straciła pracę. Musiała bardzo się załamać, ale wtedy jeszcze tego nie rozumiałam, bo byłam małą dziewczynką. Wówczas w domu zaczęła pojawiać się alkohol - piwo, wino, potem wódka.

Pamiętam taki dzień, to była czwarta klasa podstawówki, mieliśmy jechać na wycieczkę szkolną. Zbiórka zaplanowana go godzinę wcześniej. Mama wychowawczyni zaniepokojona faktem, że się nie stawiliam, przyszła do nas do domu (mieszkałam niedaleko szkoły). Obudziła mnie i matkę, ale z mamą nie szło się dogadać, bo była pijana. W końcu pojechałam na tę wycieczkę. Pani pytała mnie, czy mama nadużywała alkoholu, ale ja powiedziałam, że nie, że to jednorazowy „wybryk”. Opuściła. Już wtedy wiedziałam, że jest inaczej. Koleżanki zazdrościły mi, bo mogłam jeździć na dyskoteki już w szóstej klasie. Gdy miałam czternaście lat, zaczęłam przyprawiać do domu chłopaków. Pełen luz, nikt się nie czeptał, mogłam robić, co chciałam. Mój brat Michał miał swoje życie, nie wtrącał się. Co prawda, mama znalazła później inną pracę, ale już po miesiącu ją wyrzucili, bo przychodziła pijana. Żyliśmy z zapomogi i alimentów od ojca. Zapożyczaliśmy się, po znajomych, koleżankach, mówiliśmy, że brakuje nam na chleb. Rzadko kiedy oddawaliśmy te pieniądze. Potem już nikt nie chciał nam pożyczać. Mama poznała też jakiegoś faceta, w mieszkaniu często „odchodziły” libacje, przychodziły do nas nieznanne mi osoby, takie od „kieliszka”.

Kochałam ją, gdy była trzeźwa. Jestem pewna, że ona nas też, chociaż tak rzadko o tym mówiła. Zmarła, gdy miałam dziewiętnaście lat, ciężko mi o tym mówić, ale wiem, że się po prostu zapła. Mam żal do ojca, że się nami nie interesował, założył nową rodzinę, wyje-

chał do Anglii. Myślał, że jak wyśle żywność, to wystarczy. Bardzo przeżyłam odejście mamy, jak już mówiłam, jak nie piła, to była całkiem normalną osobą, była moją mamą. Obwiniam siebie za to, że jej nie pomogłam i ukrywałam ten problem. Znajomi podejrzewali, jaką mam sytuację w domu, ale nigdy nikomu się do tego nie przyznałam. Wmawiałam sobie, że tak musi być i że wcale nie jest aż tak źle.

Na szczęście poznałam fantastycznego chłopaka, wyjechałam z nim do pracy za granicę, gdy wróciliśmy do Polski, wzięliśmy ślub, skończyłam studia. Mam 4-letnią córeczkę Zuzię. Nadal mieszkamy w domu, w którym kiedyś mieszkałam z mamą, ale teraz jest to dom pełen ciepła i miłości, nie ma w nim alkoholu - kończy Kasia.

## Byłam zakupoholiczką

O swoim uzależnieniu od zakupów zgodziła się opowiedzieć Karolina, 27-letnia mieszkanka gminy Kobyla Góra.

Na początku uważałam, że zakupoholizm mnie nie dotyczy i że kobiety uzależnione od zakupów to tylko te wydające fortunę na ciuchy w galeriach handlowych. Potem jednak zdałam sobie sprawę, że ja lubię dokładnie to, co one. Od zawsze robiłam się „stroić”. Podobno mi się, jak moje koleżanki podziwiała moją nową bluzkę czy spodnie, niektóre nawet mi zazdrościły, inne z kolei mówiły, że mam niezły gust. Mój ojciec pracował za granicą, dostawałam spore kieszonkowe, było mnie stać na „ciuszki”. Potem skończyłam szkołę, zaczęłam pracować. Coraz częściej odwiedzałam galerie handlowe, kupowałam wszystko, co wpadło mi w oko, nawet nie wiem kiedy, wymknęło mi się to spod kontroli. Nic nie cieszyło mnie tak jak zakupy. Wydawałam mnóstwo pieniędzy na rzeczy, których później ani razu nie założyłam, ale poczucie, że muszę to „mieć” było silniejsze ode mnie. Potrafiłam kupić sobie trzy takie same bluzki, tyle że w innym kolorze. Chowałam je w garażu, czasami przez miesiąc woziłam w bagażniku, w samo-

chodzie, bo rodzina zauważyła mój problem i zaczęła mnie ostro „ganić”. Jak wychodziłam z domu w nowej bluzce, to zakładałam na nią jakiś „stary” sweter, żeby tylko mama nie zauważyła, że znowu mam coś nowego. Sklepy z odzieżą odwiedzałam przynajmniej dwa razy w tygodniu, zostawiałam w nich po dwie, trzy stówki, znali mnie już wszyscy sprzedawcy. W końcu doszło do tego, że nie zapłaciłam jakiegoś rachunku, bo zabrałam pieniądze, ubrania były przecież ważniejsze. Wpłaty nie miałam już czasami po kilku dniach. Trzeba było przecież oddać długi, jakże cieżko było wcześniej u koleżanek na ciuchy, no i kupić następne. Wielu z tych ubrań nie założyłam ani razu, bo po prostu zapominałam, że je kupiłam. Włożyłam gdzieś na dno szafy i tak sobie tam leżały po kilka miesięcy. Gdy kładłam się spać, myślałam, jak fajnie będzie kupić sobie kolejną nową rzecz, że jutro zaraz po pracy pójdę na zakupy, bo znowu nie mam się w co ubrać, a szafa pękała w szwach.

Pomogli mi najbliżsi. Zaczęli kontrolować moje wydatki. Już nie dało się ich tak łatwo oszukać.

Dotarło do mnie, że jest to nałóg i muszę sama coś z tym zrobić. To nie jest jak rzucenie palenia... do tego nie ma gum, plasterków, substytutów. Zdana byłam tylko na silną wolę. Było ciężko i miałam wiele chwil słabości, nie ukrywam, to wewnętrzne zmaganie się ze sobą trwało kilka długich miesięcy.



Najistotniejszą rzeczą jest uświadomienie sobie problemu, zdanie sobie sprawy z tego, jak poważne niesie za sobą konsekwencje. Wprowadziłam tygodniowy limit wydatków, pieniądze, które miałabym wydać na kolejną bluzkę, wrzucałam do skarbonki. Po kilku miesiącach uzbierała się z tego całkiem niezła sumka. Teraz wszystko się zmieniło, kupuję tylko to, co potrzebuję, potrafisz zaoszczędzić z wypraty. Rzeczy, których nie noszę, sprzedawałam na aukcjach internetowych. Mam mniej ubrań, nie wyrzucam pieniędzy w „błoto”, myślę, że nareszcie się opamiętałam - mówi Karolina.

## Nie palę już prawie trzy lata

Zacząłem palić, kiedy miałem osiemnaście lat - opowiada mój kolega Marcin. - Chodziłem do liceum. Moi koledzy wychodzili palić na przerwach, mieli swoje miejsca, na początku tylko im towarzyszyłem. Swojego pierwszego papierosa zapaliłem w dniu, kiedy nauczyciel języka polskiego powiedział mi, że nie zaliczę semestru. Poprosiłem wtedy kolegę, żeby mnie poczęstował. I tak się w to wciągnąłem; spodobało mi się to, kupiłem sobie jedną paczkę, później drugą. Wszystko to trwało cztery lata. W międzyczasie poznałem swoją obecną narzeczoną. Była wrażliwa, wielokrotnie powtarzała mi, że bym przestał. Chciałem to dla niej zrobić, dlatego próbowałem różnych plasterków, kupiłem sobie nawet elektroniczne

papierosa i pojechałem do Kępna na tzw. odwyk. Najdłużej mi paliłem trzy miesiące, ale później znowu do tego wracałem (bo chyba tak naprawdę nie chciałem rzucić palenia). Dopiero po jakimś czasie, kiedy coraz częściej zacząłem kaszleć, miałem problemy, żeby przebiec krótki odcinek drogi, szybko się męczyłem, postanowiłem definitywnie z tym skończyć. Znowu pojechałem do Kępna, ale wtedy byłem już pewny, że chcę rzucić palenie, strasznie się zawziętem. Nie wiem, czy pomogła mi „terapia”, czy moja dziewczyna, czy jednak moja silna wola. Najważniejsze, że się udało i nie palę od trzech lat.

A. Ławicka

**Sala Bankietowa**  
**ARKADIA**  
**Organizujemy:**  
wesela, komunie,  
osiemnastki i inne  
imprezy  
okolicznościowe.  
**CATERING**  
Ostrzeszów,  
al. Wojska Polskiego 12  
tel. 695 951 725

**Bardzo duży  
wybór zabawek  
Atrakcyjne ceny**  
ul. Piekary 1 Ostrzeszów  
I piętro  
**WADER**  
- sklep patronacki

# SONDA

## Nasze nałogi

Rozm. i fot.

A. Pisula, A. Ławicka



**Ilona Witwicka**  
prowadzi własną działalność

Mamy takie nałogi jak inne narody. Najczęstsze z nich to alkoholizm oraz palenie papierosów.

To właśnie Polaków postrzega się jako alkoholików; uważam, że w innych krajach wcale nie jest lepiej. Moim nałogiem są słodycze, uwielbiam czekoladę, rzadko potrafię sobie jej odmówić, ale wiem, że muszę się kontrolować. Znam osoby, które są uzależnione od robienia zakupów. W niedzielę zamiast spędzać czas z rodziną, udają się do galerii handlowych i marketów. Dzisiejszy styl życia ułatwia nam wpadnięcie w taką „pułapkę”. Z nałogiem z pewnością nie jest łatwo wyjść, trzeba dużo nad sobą pracować, mieć silną wolę. Czasami konieczna jest pomoc drugiej osoby, która zmotywuje nas do zwalczania naszego problemu. Mnie pomogła pani dietetyk, chciałam schudnąć, poszłam na konsultację. Lekko nie było, ale to właśnie dzięki silnej woli udało mi się zrzucić ponad dziesięć kilogramów.



**Mariola Kowalczyk**  
zajmuje się domem

Najwięcej mówi się o alkoholizmie, paleniu papierosów i narkotykach. Chociaż według mnie zbyt częste siedzenie przed komputerem to też nałóg, który teraz pojawia się głównie u dzieci.

Dawniej wychodziło się na podwórko, grało z rówieśnikami w piłkę czy sznura, a obecnie dzieci nie potrafią sobie zorganizować czasu przed komputerem. Trzeba uczyć wyjść z nałogu; jeżeli osoba uzależniona nie zechce nawet spróbować, to innemu na pewno nie uda się jej pomóc. Rodzice powinni ograniczyć dzieciom czas, który spędzają przed komputerem, np. zabierać je na spacer, wymyślać jakieś inne zabawy. Moim „nałogiem” jest oglądanie seriali i rozwiązywanie krzyżówek, poświęcam temu każdą wolną chwilę.



**Radosław Woźniak**  
student

Moim nałogiem jest, niestety, palenie papierosów. Kilka razy próbowałem rzucić, no ale jak dotąd nie udało się. Zabrakło mi chyba do tego silnej woli. Mam kolegów, którzy również palą, często spotykamy się w domu lub na imprezach - jak oni palą, to ja też. Co prawda raz udało mi się nie palić przez trzy miesiące, ale wybrałem się gdzieś ze znajomymi i zaczęło się od nowa. Wielu Polaków uzależnionych jest od alkoholu. Wynika to chyba stąd, że ludzie mają słabą psychikę, dużo problemów. Wypicie alkoholu w pewien sposób może im pomóc, uspokaja, aż w końcu, nie zdając sobie z tego sprawy, popadają w uzależnienie. Z nałogu ciężko jest wyjść, coś o tym wiem, trzeba być naprawdę silnym człowiekiem, żeby go przezwyciężyć. Jak chodziłem do gimnazjum, to mnóstwo czasu spędzałem przed komputerem, grając w gry. Moi rówieśnicy też grali, spotykaliśmy się w „sielni” zamiast na podwórku.

Duży wpływ na nasze zachowanie wywiera otoczenie, w jakim się znajdujemy.



**Małgorzata Nowak**  
fryzjerka

Większość z nas ma jakieś nałogi, z którymi musi walczyć. Jedni nadużywają alkoholu, inni palą, jeszcze inni wydają zbyt dużo pieniędzy na zakupy, uzależnić można się nawet od leków. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z tego, że są uzależnieni. Zakupy dają dużo satysfakcji, zwłaszcza kobietom, ale łatwo można popaść w zakupomanię. Młodzież coraz częściej uzależnia się od Internetu i od narkotyków. Osobiście staram się podchodzić do wszystkiego z umiarem, nie jestem idealna, ale nie mam żadnych tego typu nałogów.

Trudno walczyć z nałogami. Niektóre osoby bardzo dobrze czują się ze swoim nałogiem i wcale nie zamierzają z nim skończyć. Czasami człowiek sam nie potrafi sobie pomóc, konieczne jest wsparcie innej osoby.

Każdy nałóg to forma ucieczki przed samym sobą i problemami, z jakimi się borykamy. Aby uniknąć uzależnień, trzeba być sobą i nie zmieniać się na siłę.



**Sławomir Polak**  
prowadzi własną działalność

Wydaje mi się, że naszym największym nałogiem jest alkoholizm. W swoim najbliższym otoczeniu nie ma osób, które borykają się z tym problemem, ale często go widać i się o nim słyszy.

Kolejny poważny nałóg to narkotyki, zazwyczaj spotykane w szkołach średnich i gimnazjach.

Jest to jeszcze bardziej niebezpieczne niż alkoholizm. Gdy ja chodziłem do szkoły, w latach dziewięćdziesiątych, nie mówiło się o tym.

Myślę, że każdy ma jakieś swoje słabości. Najważniejsze, by umieć nad nimi zapanować, by nie przerodziły się w coś poważnego. Popularnym, zwłaszcza wśród młodych, a nawet dzieci, jest teraz uzależnienie od Internetu.

Z każdym nałogiem trudno walczyć, wszystko zależy od tego, jakie to ma podejście, charakter i czy wystarczą mu silnej woli. Jeżeli ktoś nie potrafi sobie z tym poradzić sam, warto szukać pomocy u innych ludzi, a nawet specjalistów od uzależnień.