



Agnieszka ma 23 lata, mieszka w centrum Warszawy i od 3 lat nie pije alkoholu. Powód? „Uzależniłam się już w liceum i jestem wdzięczna, że tak szybko poczułam tego skutki” – opowiada.

Życie Agnieszki nie różniło się specjalnie od życia typowych młodych ludzi w Polsce. Dużo nauki, dużo stresu, presja związana z maturą i wyborem studiów, typowe dla nastolatków problemy z rodzicami. “Chodziłam do niezłego liceum, rodzice mieli raczej zdrowe podejście do moich wyników w nauce. Zależało im na tym, bym się uczyła i wiedziała, co robię. Nie cisnęli i nie kontrolowali mnie przesadnie” – opowiada dziewczyna.

### Toksyczna norma

Szło jej nieźle, lecz nie miała świadomości, że jej styl życia wpędza ją w nałóg. Już jako nastolatka uzależniła się od alkoholu, choć długo nie zdawała sobie z tego sprawy.

Alkohol był stałym elementem tej układanki: nauka, nauka, nauka, przyjaciele, impreza, alkohol, kac, kolejna impreza, znowu kac i znów nauka. Agnieszka wspomina, że wśród znajomych picie było na porządku dziennym. Nikt nie widział w tym nic złego – w końcu wszyscy pili. “Ten model życia jest modelem życia większości ludzi, jakich wtedy znałam. Naprawdę. A świat, rodzice, nauczyciele – nikt na to nie reagował. Uznawaliśmy, że taki po prostu jest porządek rzeczy. Że tak można i że tak jest najlepiej. Że tak się teraz żyje – szybko i intensywnie i że jesteśmy wolni, młodzi i musimy się wyszaleć”.

Agnieszka zwraca też uwagę na rolę kultury i mediów w kreowaniu wizerunku ludzi pijących. “Reklamy alkoholu pokazują picie jako coś modnego, eleganckiego, a czasem nawet luzackiego. Jak młodemu człowiekowi, który nie ma patologii w domu i wokół siebie, ma przyjść do głowy myśl, że alkohol to zło i zguba?” – pyta retorycznie Agnieszka. To, że alkohol może być źródłem jej problemów, które miały dopiero nadejść, nie przyszłoby jej do głowy.

### Droga w dół

Jednak z czasem Agnieszka zaczęły dręczyć problemy ze zdrowiem psychicznym. Przeżywała epizody depresyjne, jej stan emocjonalny był trudny do opisanego i zdefiniowania. Czuła się przygnębiona, bezradna i bez wartości, a czasem poirytowana do granic swojej wytrzymałości. "Każdy dzień był dla mnie nowym wyzwaniem, walczyłam z brakiem energii, trudnościami z koncentracją i poczuciem bezsensu, a ukojenie przynosiło tylko picie. Piłam nawet sama, ale wystarczyły dwa piwa, abym poczuła się lepiej i aby mi się znowu chciało żyć. Nadal nie widziałam w tym nic nienormalnego, czy zagrażającego. Alkohol w mojej głowie jeszcze bardziej stał się bohaterem pozytywnym".

Jednak objawy depresyjne się rozwijały, a jej zła kondycja miała również poważny wpływ na jej życie szkolne. Agnieszka miała kłopoty z nauką, trudno było jej skupić się na obowiązkach. Aby poradzić sobie z presją nauki do matury, sięgnęła po amfetaminę, przekonana, że to jedyny sposób, by nadażyć za wymaganiami. Była przekonana, że tak trzeba i nie ma innego wyjścia. Fakt, że dostała się na studia, był czystym przypadkiem, fuksem, a nie wynikiem jej ciężkiej pracy i zdolności. "Taka prawda, wpadłam z listy rezerwowej, a składałam papiery na kierunki, które były w zasięgu" - dodaje.

Życie Agnieszki kręciło się wokół jednego celu: przetrwać tygodniową rutynę, aby dotrzeć do weekendu, który był dla niej jedynym momentem, kiedy czuła się "żywa". Zaczęło jej zależeć tylko na tym, żeby weekend był imprezowy, a przez resztę aktywności chciała się tylko prześlizgnąć. Szukała ucieczki od codziennych problemów, a alkohol był dla niej najłatwiejszym rozwiązaniem.

## Depresja i samotność

W wieku 20 lat, kiedy po pierwszym roku studiów wpadła w wakacyjny wir imprez, postanowiła poradzić się specjalisty. "Presja, stres, egzaminy - wszystko odeszło. A mój zły stan trwał. Kiedy nie piłam, sama dla siebie byłam nie do zniesienia. Nadal nie łączyłam tych kropek, myślałam, że to po prostu depresja, więc jak wielu moich znajomych poszłam do psychiatry". To właśnie na jednym z pierwszych spotkań, z pomocą lekarza, odkryła, że alkohol jest źródłem jej problemów. Było to dla niej ogromnym zaskoczeniem. Dotąd myślała, że picie to normalna część życia, która nie ma nic wspólnego z jej stanem psychicznym.

"Byłam w szoku i czułam wściekłość, kiedy lekarz powtarzał, że leki na depresję nic mi nie dadzą, jeśli nie przestanę pić. Bo nie ukrywałam przed nim, że piję. Opisywałam swoje życie takim, jakie było. Decyzja o rezygnacji z alkoholu była dla mnie jak koniec świata. Bujalam się z nią trochę, ale w końcu się zdecydowałam" - opowiada Agnieszka.

Jak sama mówi, miała wrażenie, że jej życie straciło sens, dlatego nie wyobrażała sobie przechodzić przez to samodzielnie – potrzebowała terapii. Skorzystała z pomocy poradni prywatnej. Szybko okazało się, że większość znajomych, z którymi spędzała czas na imprezach, przestała się odzywać. Paradoksalnie, nie żałowała tego. Zdała sobie sprawę, jak bardzo patologiczny był ich styl życia.

“Na początku czułam się samotna, ale szybko zauważyłam, że nawet jak mi źle, to do nikogo się nie odzywam spośród tych ludzi, z którymi wychodzę na imprezy. Miałam ze dwie takie bliższe kumpelki, ale one tylko dzieliły się ze mną tym, że też się źle czuły i od razu umawialiśmy się na jakieś piwko. Kiedy zaczęłam leczenie, poczułam, że nie chcę się do nich odzywać, że nie mam po co”.

Na szczęście na terapii grupowej poznała inne młode osoby, które miały podobny problem i podobną sytuację. Jak sama mówi, nic jej tak nie pomogło, jak przeglądanie się w lustrze historii innych ludzi. Zrozumiała, że nie jest samotna, że picie to plaga, która niszczy jej pokolenie. “Imponowali mi ludzie, którzy otwarcie mówili o swoich myślach i uczuciach, którzy nie wstydzili się przyznać, że mają problem, który sami stworzyli, że mają odwagę zmieniać swoje życie. Dostrzegłam, że ja też taka jestem. Sprawcza, mądra i zaradna”.

## Odzyskane życie

Dzięki tym wnioskom Agnieszka podbudowała swoją samoocenę. Objawy depresji zaczęły ustępować. Obecnie Agnieszka radzi sobie dobrze. Studia italianistyczne przynoszą jej satysfakcję, a jej życie stało się bogatsze i pełne nowych, wartościowych znajomości. Przede wszystkim czuje się doskonale zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

“Odzyskałam siebie i życie, brzmi patetycznie, ale naprawdę tak czuję” – dodaje.

Ponadto podkreśla, że jest przerażona beztroską i nieświadomością, z jaką ludzie podchodzą do picia alkoholu. Zauważa, jak wiele stereotypów krąży wokół picia i osób z uzależnieniem. “To nie tylko tzw. menele z dworca centralnego czy osoby pijące codziennie. Nałogiem może być również weekendowe picie, które dotyczy tysięcy młodych ludzi” – mówi dziewczyna.

Agnieszka swoją historią pragnie zwrócić uwagę na problem, który jest często bagatelizowany. Uświadamia, że uzależnienie od alkoholu może przybrać różne formy i dotknąć każdego, bez względu na wiek czy styl życia. Walka z uzależnieniem była dla niej trudna, ale również wyzwalająca. Dziś jest przykładem na to, że możliwe jest życie bez alkoholu, które może być pełniejsze i szczęśliwsze.