



MIASTOKĘTRZYN

ZADZWOŃ +48 89 752 05 20
umketrzyn@miastoketrzyn.pl



01-08-2025

Sierpień – miesiąc trzeźwości. Wybór, który ma znaczenie.

Sierpień to miesiąc symboliczny – w tradycji polskiej czas pielgrzymek, rodzinnych spotkań i refleksji nad wartościami, które budują fundament naszego życia. Od lat ten letni miesiąc pełni także ważną funkcję społeczną i profilaktyczną – jest Miesiącem Trzeźwości, okresem szczególnego zwrócenia uwagi na to, jak obecność alkoholu wpływa na codzienne funkcjonowanie rodzin, zdrowie jednostki oraz relacje międzyludzkie. W tym kontekście, szczególnego znaczenia nabiera przesłanie kierowane do młodych rodzin wychowujących dzieci. To właśnie one, w pierwszych etapach wspólnego życia, podejmują decyzje, które z czasem stają się fundamentem stylu życia i wychowania.

Wielu młodych rodziców nie dostrzega od razu związku między okazjonalnym spożywaniem alkoholu a jakością życia rodzinnego. Panuje przekonanie, że „wszystko jest dla ludzi” i że dopóki nie dochodzi do nadużywania, sytuacja pozostaje pod kontrolą. Tymczasem współczesna wiedza medyczna i psychologiczna nie pozostawia złudzeń: alkohol, nawet spożywany rekreacyjnie, wywiera wpływ na funkcjonowanie psychiczne, obniża zdolność do samoregulacji emocji i percepcji, pogarsza jakość snu i zwiększa poziom napięcia nerwowego. Jego obecność w domu, szczególnie w kontekście wychowywania dzieci, nie pozostaje obojętna dla ich rozwoju.

Światowa Organizacja Zdrowia jednoznacznie podkreśla, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, która nie wiązałaby się z ryzykiem zdrowotnym. Każda jego ilość może przyczyniać się do rozwoju chorób nowotworowych, zaburzeń metabolicznych, problemów neurologicznych czy osłabienia układu odpornościowego. Dla młodych kobiet, zwłaszcza planujących ciążę lub będących w jej trakcie, ryzyko jest podwójne – narażają one nie tylko siebie, ale również rozwijające się dziecko, którego układ nerwowy jest ekstremalnie wrażliwy na działanie alkoholu. Zespół FASD, czyli spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych, to realne i nieodwracalne konsekwencje nawet niewielkich ilości spożywanych przez matkę w ciąży.

Jednak nie tylko fizjologia jest tu istotna. Równie ważne – a często nawet bardziej zauważalne w codzienności – są konsekwencje społeczne i emocjonalne. Dom, w którym alkohol pojawia się regularnie, niezależnie od ilości, przestaje być przestrzenią całkowicie bezpieczną emocjonalnie. Dzieci, obserwując zmiany w zachowaniu rodziców – nawet subtelne: rozdrażnienie, ospałość, brak uważności – uczą się, że obecność substancji

psychoaktywnej stanowi nieodłączny element życia dorosłych. To przekonanie może w przyszłości przełożyć się na powielanie tych samych schematów w ich własnym życiu.

Tymczasem dzieci nie potrzebują idealnych rodziców. Potrzebują dorosłych obecnych – emocjonalnie i fizycznie. Takich, którzy patrzą uważnie, reagują adekwatnie, są dostępni, cierpliwi, a przede wszystkim autentyczni. Wychowywanie dziecka to ogromne wyzwanie, które wymaga pełnej obecności – nie tylko ciała, ale i umysłu. Alkohol tę obecność rozmywa. Ogranicza naszą zdolność do słuchania, rozumienia i odpowiadania na potrzeby dziecka w sposób adekwatny. Nawet wtedy, gdy mówimy sobie, że "przecież to tylko jedno piwo".

Trzeźwość nie jest rezygnacją. To nie wyrzeczenie się radości życia czy odcięcie od relaksu. To wybór jakości, autentyczności i długofalowego dobra. To postawa dojrzała i odpowiedzialna – szczególnie wtedy, gdy mamy świadomość, że nasze codzienne decyzje kształtują przyszłość nie tylko naszą, ale przede wszystkim naszych dzieci. Życie bez alkoholu to życie bardziej przewidywalne, zdrowsze, spokojniejsze – oparte na rzeczywistym kontakcie z drugim człowiekiem i z samym sobą.

Rodzice, którzy decydują się żyć świadomie i bez alkoholu, zyskują coś znacznie cenniejszego niż „chwilowy relaks”. Zyskują spokój wewnętrzny, stabilność emocjonalną, lepszy sen, poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego, realne oszczędności finansowe, a także głębsze relacje z dziećmi. Odpadają także napięcia związane z potencjalnymi konfliktami domowymi, niepokojem czy napięciem, które często pojawiają się tam, gdzie alkohol jest częścią codzienności.

Sierpień to dobra okazja, aby na nowo przemyśleć swoje podejście do alkoholu. To czas, by zadać sobie pytanie: czy w moim życiu jest na tyle dużo jakości, że nie potrzebuję wspomagać się substancją, by poczuć się lepiej? To też szansa na zrobienie eksperymentu – spróbować przeżyć miesiąc w pełnej trzeźwości, obserwując, jak wpływa to na zdrowie, relacje i samopoczucie.

Świadome życie naprawdę jest możliwe. I – co ważniejsze – jest dobre. Autentyczne. Stabilne. Wzmacniające. Trzeźwość nie jest przeciwko radości, a właśnie dla niej. Jest inwestycją w siebie, partnerstwo i dzieci.

Wybierając życie bez alkoholu, dajemy swoim dzieciom nie tylko wzór. Dajemy im bezpieczny dom i przyszłość zbudowaną na autentycznej obecności.

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kętrzynie

ul. Wojska Polskiego 11, 11-400 Kętrzyn

+48 89 752 05 20

umketrzyn@miastoketrzyn.pl

NIP Urzędu Miasta Kętrzyn: 742 000 83 48

REGON Urzędu Miasta Kętrzyn: 000524387

NIP Gminy Miejskiej Kętrzyn: 742 205 13 31

REGON Gminy Miejskiej Kętrzyn: 510743440

nr konta 12 1240 5598 1111 0000 5036 2161

- Deklaracja dostępności
- RODO
- Polityka cookies
- Mapa strony
- Kontakt

Copyright © 2023 Urząd Miasta Kętrzyn

Liczba odwiedzin: 608729 | Projekt i realizacja: **NETLAND**