

**Poniedziałek, 24 maja 2021 r.**

Co za dzień, a w zasadzie – co za koszmar! Ale zacznę od początku...

Obudziłam się i jak co dzień pierwsze moje myśli powędrowały ku alkoholowi. Wstałam, chcąc jak najszybciej się wyszykować, by móc szybko wyjść i się napić. Ogarnęłam się i szybko wyszłam do mojej przyjaciółki. Miałyśmy pójść na wagary, żeby trochę się odstresować. Poszłyśmy do najbliższego sklepu i z błyskiem w oczach spojrzałam na moją ulubioną wódkę, bez zastanowienia poprosiłam o nią sprzedawczynię. Kasjerka była w porządku, zawsze sprzedawała mi wszystko co potrzeba, a dzisiaj akurat miałam ochotę porządnie się upić. Wyszłam ze sklepu i od razu pobiegłam do parku, gdzie praktycznie codziennie zapijałam smutki. Usiadłam i z wielką przyjemnością przechyliłam butelkę, mając nadzieję, że będzie mi lepiej. Już do końca dnia włączyłam się po mieście i zatapiałam się w alkoholu. Chciałam już wracać do domu, gdy poczułam jeszcze większą potrzebę wypicia chociażby małego, niewinnego piwka. Czułam w sobie taką pustkę. Z jednej strony nie chciałam pić, żeby nie zawieść najbliższej mi osoby, a jednocześnie pragnęłam się upić do nieprzytomności, by nic nie czuć. Siedziałam na ławce z butelką w ręku i zastanawiałam się czy dalej pić... W końcu po dłuższym zastanowieniu znowu zaczęłam pić, była już 23:00, a ja dalej nie wróciłam ze szkoły do domu, pomijając to, że w ogóle w niej nie byłam.

Zaczęłam coraz więcej myśleć i zastanawiać się nad sobą. Zaczęłam płakać, byłam tak zła na siebie, że nie potrafiłam nic zrobić ze swoim pogłębiającym się z dnia na dzień nałogiem. Czułam bezradność, żal i smutek. Postanowiłam spróbować zmienić swoje życie, choć strasznie wątpiłam w siebie i w moją zmianę na lepsze. Chwiejnym krokiem poszłam do domu. Weszłam tak żeby nikt mnie nie zauważył. Kiedy znalazłam się w swoim pokoju, usiadłam na łóżku i zastanawiając się nad sobą i zmianą siebie, zasnąłam.

Wstałam następnego dnia, nie ukrywam, że miałam kaca nie tylko fizycznego, ale też i moralnego. Ogarniając się w łazience myślałam o tym co mogę zrobić, żeby przestać pić. Mój najbliższy przyjaciel podsunął mi pomysł, żeby pójść na terapię, na początku uważałam, że to głupi pomysł, bo przecież nie jestem uzależniona! Co to w ogóle za pomysł! Ja i terapia?! Śmieszne! Terapie są dla uzależnionych, a ja po prostu lubię pić.

Po długich namowach zgodziłam się. Przed południem pobiegłam zapisać się na terapię, choć przez cały czas wątpiłam, że to coś da. Nadal nie dopuszczałam do siebie myśli, że jestem uzależniona. Od razu jak się zapisałam, Pani zaproponowała mi zajęcia za pół godziny, żeby zobaczyć jak to wygląda (wydaje mi się, że zaproponowała to, bo widziała we mnie tę niepewność chęci zmiany). Zgodziłam się i poczekałam na zewnątrz. Nagle zaczęli schodzić się ludzie na zajęcia. Przeraziłam się, czułam ogromny strach, ale poszłam...

Usiedliśmy w kółku, około 15 osób, każdy wydawał się taki zagubiony i mający nadzieję na zmianę. Zajęcia się zaczęły, wszyscy po kolei opowiadali historie i przeżycia związane z alkoholem. Mówili to z taką łatwością, a ja nie potrafiłam wydusić z siebie ani jednego słowa. Tłumaczyłam to wszystko tym, że oni uczęszczają na te zajęcia dłużej i łatwiej im przychodzi dzielenie się swoimi problemami. I po części pewnie tak było, bo oni już się nauczyli, że alkoholizm to choroba i lepiej z siebie wyrzucić swoje wewnętrzne złe myśli. Siedziałam i słuchałam wypowiedzi wszystkich osób tam zebranych i coraz bardziej zdawałam sobie sprawę z tego, że jestem uzależniona. Gdy zajęcia się skończyły, poszłam do domu. Całą drogę myślałam o tym wszystkim i zaczęło do mnie docierać, że naprawdę chcę się zmienić. Gdy wróciłam do domu, od razu zadzwoniłam do mojego przyjaciela, by podziękować mu, że namówił mnie na terapię. To była najlepsza decyzja jaką mogłam podjąć. Teraz już wiem, że życie nie po to jest by brać...