

**Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości  
i Osób Uzależnionych  
na sierpień – miesiąc abstynencji 2020  
do odczytania w XVII Niedzielę Zwykłą, 26 lipca 2020 r.**

Tegoroczny sierpień pragniemy przeżyć w duchu wdzięczności Bogu za setną rocznicę Bitwy Warszawskiej, zwanej Cudem nad Wisłą, dzięki której Polska zachowała niepodległość, a jednocześnie uratowała Europę przed bolszewicką bezbożną ideologią. Pamięć o zwycięzcach z 1920 roku to nasz patriotyczny obowiązek, a także powód do dumy i do gorliwej walki z wadami narodowymi i z tym wszystkim, co osłabia Polskę.

Trzeźwość jest warunkiem rozwoju osoby, rodziny, Narodu i Kościoła. Problemy alkoholowe dotyczą większość Polaków. Z bólem stwierdzamy, że w przestrzeni publicznej lekceważony jest problem nietrzeźwości. Chore są zwyczaje narodowe i rodzinne, które kultywują powszechne używanie alkoholu jako wyraz dobrego świętowania i udanej zabawy. Chore jest prawo, które umożliwia promowanie pijackiego stylu życia. „Przewyciężenie klęski pijaństwa i alkoholizmu musi zaczynać się w rodzinie, ale całe społeczeństwo, cały Naród, Kościół i państwo muszą współdziałać i to ze wszystkich sił” – często przypominał jeden z największych apostołów trzeźwości, sługa Boży kard. Stefan Wyszyński.

Spożywanie alkoholu osłabia znacząco kondycję zdrowotną Narodu. Związane jest z ponad dwustu chorobami, w tym także nowotworowymi. Nadmierne spożywanie alkoholu skraca życie średnio o 16-20 lat. W ciągu roku, przez legalnie sprzedawany alkohol, umiera kilkanaście tysięcy Polaków. Wielu naszych rodaków znajduje się na skraju życiowej przepaści. Nie wolno nam milczeć, gdy bliźni, nadużywając alkoholu, dręczą siebie i bliskich, grzeszą i narażają się na wieczne potępienie.

Apostolstwo Trzeźwości i Osób Uzależnionych w tym roku w sposób szczególny zwraca uwagę na sytuację tych polskich dzieci, które drastycznie cierpią z powodu pijaństwa i nałogów rodziców, a także same są coraz bardziej narażone na uzależnienia. Naszym działaniom przyświeca hasło: „Szczęśliwe dzieci w trzeźwych rodzinach”.

### **Troska o życie i zdrowie dzieci nienarodzonych**

Niezwykle ważna jest całkowita abstynencja od alkoholu kobiet w stanie błogosławionym i podczas karmienia piersią. Picie alkoholu w czasie ciąży może spowodować poronienie lub uszkodzić mózg dziecka, powodując ciężkie i nieodwracalne schorzenia. FAS, czyli Alkoholowy Zespół Płodowy, jest jednostką chorobową w stu procentach możliwą do uniknięcia. Wystarczy, że kobieta w ciąży i podczas karmienia piersią powstrzyma się od picia alkoholu. Niestety, badania przeprowadzone w Polsce dowodzą, że jedna trzecia kobiet w ciąży spożywa alkohol. Każda dawka alkoholu dla nienarodzonego dziecka jest szkodliwa. Zaburzenia związane z Płodowym Zespołem Alkoholowym mają charakter trwałe i towarzyszą dziecku do końca życia. Specjaliści podkreślają, że równie ważny dla zdrowia dziecka jest materiał genetyczny obojga rodziców, dlatego tak istotna jest przynajmniej trzymiesięczna abstynencja przed poczęciem dziecka. Kochani rodzice, zachowajcie całkowitą abstynencję od alkoholu, jeśli kochacie wasze poczęte dzieci.

### **Szczęśliwe dzieci w trzeźwych rodzinach**

Małżeństwo i rodzina to pierwsze i najważniejsze środowisko troski o trzeźwość. To również pierwsza i najważniejsza szkoła wychowania do trzeźwości. O tym, jak ważna jest trzeźwość rodziców, najłatwiej możemy przekonać się wtedy, gdy popatrzymy na sytuację rodzin dotkniętych dramatem pijaństwa czy choroby alkoholowej. W rodzinach z problemem

alkoholowym cierpią wszyscy - i ci, którzy nadużywają alkoholu, i ci, którzy pozostają z nimi w bliskim kontakcie. Tych zjawisk szczególnie boleśnie doświadczaliśmy w sytuacji panującej pandemii.

Jeśli alkoholu nadużywa ojciec czy matka, to taki rodzic przestaje być zdolnym do tego, żeby z miłością przyjmować i mądrze wychowywać potomstwo. Upijający się rodzic staje się źródłem niewyobrażalnego cierpienia i udręki dla dzieci. Odbiera im wiarę w miłość, niszczy ich poczucie bezpieczeństwa. Blokują rozwój duchowy, moralny i społeczny. Sprawia, że dzieci popadają w biedę materialną, w społeczną izolację, w problemy psychiczne, moralne, duchowe i religijne. W konsekwencji ich życie zamienia się w gehennę, a powstałe w dzieciństwie deficyty utrudniają dorosłe życie.

### **Czynniki chroniące dzieci przed uzależnieniami**

Głównym powodem sięgania przez nieletnich po alkohol nie jest ani ich zła wola, ani skłonności czy obciążenia genetyczne, ani przypadkowa „ciekawość”, lecz trudności w radzeniu sobie z życiem, sygnalizowane przez bolesne stany emocjonalne. Istotny wpływ mają także zgubne obyczaje, wspierające pijaństwo, a także modelowanie zachowań przez zły przykład dorosłych i negatywny nacisk rówieśniczy. Badania wskazują, że wczesna inicjacja alkoholowa, pochodzenie z rodziny, w której choćby jeden z rodziców jest uzależniony, znacznie zwiększają prawdopodobieństwo popadania w uzależnienia przez dzieci.

Kryzys rodzin i celowa demoralizacja spowodowały obniżenie w Polsce wieku inicjacji alkoholowej. Wiele dzieci szuka pomocy w uzależniających substancjach, bo nie otrzymują wsparcia u bliskich. Trzeba chronić młodych nie tylko przed alkoholem, lecz także przed nikotyną, narkotykami, „dopalaczami”, przed pornografią, przestępczością, przemocą, demoralizacją, hazardem czy uzależnieniem od urządzeń elektronicznych i Internetu. Skuteczne w zapobieganiu uzależnieniom są: oparta na wierze silna relacja z Bogiem i pozytywna więź z rodzicami, szlachetne wzorce ze strony wychowawców oraz uznawanie przez wychowanków za własne tych norm moralnych i wartości duchowych, które są zgodne z Ewangelią.

Rodzinę, w kształtowaniu dojrzałej osobowości dzieci, powinna wspierać szkoła. Dlatego priorytetem odpowiedzialnych nauczycieli i wychowawców jest wychowywanie dzieci i młodzieży w oparciu o wartości chrześcijańskie. To nie przekaz wiedzy, lecz tworzenie pozytywnych więzi, ukazywanie konstruktywnych wzorców oraz norm postępowania jest warunkiem skuteczności programów profilaktycznych.

### **Troska rządu i samorządu o abstynencję dzieci**

Stanowienie dobrego prawa i skuteczne jego egzekwowanie to podstawowe zadanie instytucji państwowych i samorządowych. Prawo bezwzględnie musi chronić najmłodszych obywateli przed uzależnieniami i demoralizacją. Dlatego wyrażamy stanowczy sprzeciw wobec zgody tych instytucji na reklamę alkoholu, która zniszczyła już niejedno pokolenie Polaków. Reklamodawcy posługują się manipulacją i kłamstwem. Tworzenie bezpiecznego środowiska życia oraz rozwoju dzieci i młodzieży wymaga ponadto ograniczenia fizycznej i ekonomicznej dostępności alkoholu. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że te właśnie działania znacząco wpływają na zmniejszenie spożycia napojów alkoholowych. Każdy pomysł zwiększania liczby punktów sprzedaży alkoholu, towarzyski przymus picia, tolerowanie nadużywania alkoholu, to przejaw nieodpowiedzialności, cynizmu i wrogości wobec człowieka.

Na szczególne potępienie zasługują liczne przypadki sprzedaży alkoholu nieletnim, które często pozostają bez przewidzianej w prawie odpowiedniej reakcji i konsekwencji. Władze powinny podjąć zdecydowaną walkę z tym przestępczym procederem, a dorośli natychmiast reagować wtedy, gdy są świadkami takich zdarzeń.

## **Troska Kościoła o abstynencję dzieci**

Zadaniem duszpasterzy w aspekcie troski o abstynencję dzieci i młodzieży jest pomaganie wychowankom, by wzrastali w mądrości i łasce u Boga i u ludzi. Rolą kapłanów jest także konsekwentne zapobieganie wszelkim, a nie tylko niektórym zachowaniom, które są szkodliwe dla dzieci i młodzieży.

Ogromną rolę w wychowaniu do prawdziwej wolności odgrywają dziecięce wspólnoty parafialne. Program abstynenckiego ruchu Dziecięcej Krucjaty Niepokalanej, oparty na podstawowych wartościach chrześcijańskich - modlitwie, ofierze, wstrzeźliwości i skromności, jest wspaniałą propozycją dla wszystkich grup. Może wzbogacić formację, którą przechodzą dzieci w już istniejących wspólnotach, bądź też może stać się inspiracją dla nowo powstających grup parafialnych. Cenne jest włączanie się nastolatków w Krucjatę Wyzwolenia Człowieka.

## **Sierpniowa abstynencja błogosławionym świadectwem i odpowiedzialnym stylem życia**

Dobrowolna abstynencja od alkoholu, podjęta w sierpniu przez dorosłych, jest wymownym świadectwem troski o trzeźwość polskiego narodu. To świadectwo z pewnością pomoże wielu osobom uwikłanym w pijaństwo i alkoholizm wrócić na drogę wolności. Jest to też cenny przykład dawany dzieciom, pokazujący im, że można cieszyć się życiem bez substancji, które oszukują i zabijają na raty.

Zachęcamy wszystkich dorosłych, aby odważnie podjęli tę decyzję, której skutki są zawsze błogosławione. Jest to niezmiernie ważne szczególnie w sytuacji pandemii oraz rosnącego bezrobocia i ubóstwa. Niech jak najwięcej Polaków z odwagą powie: Nie piję, bo kocham. Nie piję, bo chcę dać przykład trzeźwego, odpowiedzialnego życia. Nie piję, bo jestem potrzebny moim bliskim w każdej chwili. Nie piję, bo pamiętam słowa bł. ks. Bronisława Markiewicza, że ten, kto wychowuje dzieci i młodzież, a sięga po alkohol, kto rozpija dzieci i młodzież, ten jest zdrajcą narodu i wiary. Nie piję, bo wiem, że alkohol może zniewolić każdego, bez względu na wiek, płeć, pozycję społeczną czy wykonywany zawód. Nie piję, bo pragnę cieszyć się wolnością, której fundamentem jest cnota trzeźwości.

Niech Bóg błogosławi tym wszystkim, którzy z radością podejmą decyzję o sierpniowej abstynencji. Kroczy razem z Maryją drogą Chrystusowej wolności do pełnego zwycięstwa.

Łomża, dnia 1 czerwca 2020 r.

*Bp Tadeusz Bronakowski*  
Przewodniczący Zespołu KEP  
ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych

*Za zgodność:*

*Bp Artur G. Miziński*  
Sekretarz Generalny  
Konferencji Episkopatu Polski

Apel stanowi materiał do wykorzystania duszpasterskiego.