

Köszönjük a beküldött alkotásokat, melyek ötletesen, sokrétűen mutatják be a szenvedélybetegség problémáit. Különösen fontos, hogy a képekben és a szövegekben sokszor megjelenik a megelőzés és a gyógyulás lehetősége is. Reméljük, hogy a füzetet forgató szülők, pedagógusok, érdeklődők megértik e művek üzenetét. Figyelmet kell szentelni rájuk. Megérdemlik.

Köszönjük a felkészítő pedagógusok lelkes, támogató együttműködését.



Jakab Klára 5. o. Kosztolányi Dezső Gimnázium

Kiadja: Budavári Kábítószer Egyeztető Fórum

[www.budavarkef.hu](http://www.budavarkef.hu)

Felelős kiadó: Madár Csaba

A pályázat támogatója: Budapest I. Kerületi Népjóléti Közalapítvány

Szerkesztés, tördelés: Frankó András

Nyomdai munkák: Folprint Gyorsnyomda [www.folprint.hu](http://www.folprint.hu)

A kiadvány megjelenését a Szociális és Munkaügyi Minisztérium támogatta

[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)

A Kimondható füzetek térítésmentesen beszerezhetők a FOGADÓBAN



A szenvedélybetegség

# KIMONDHATÓ

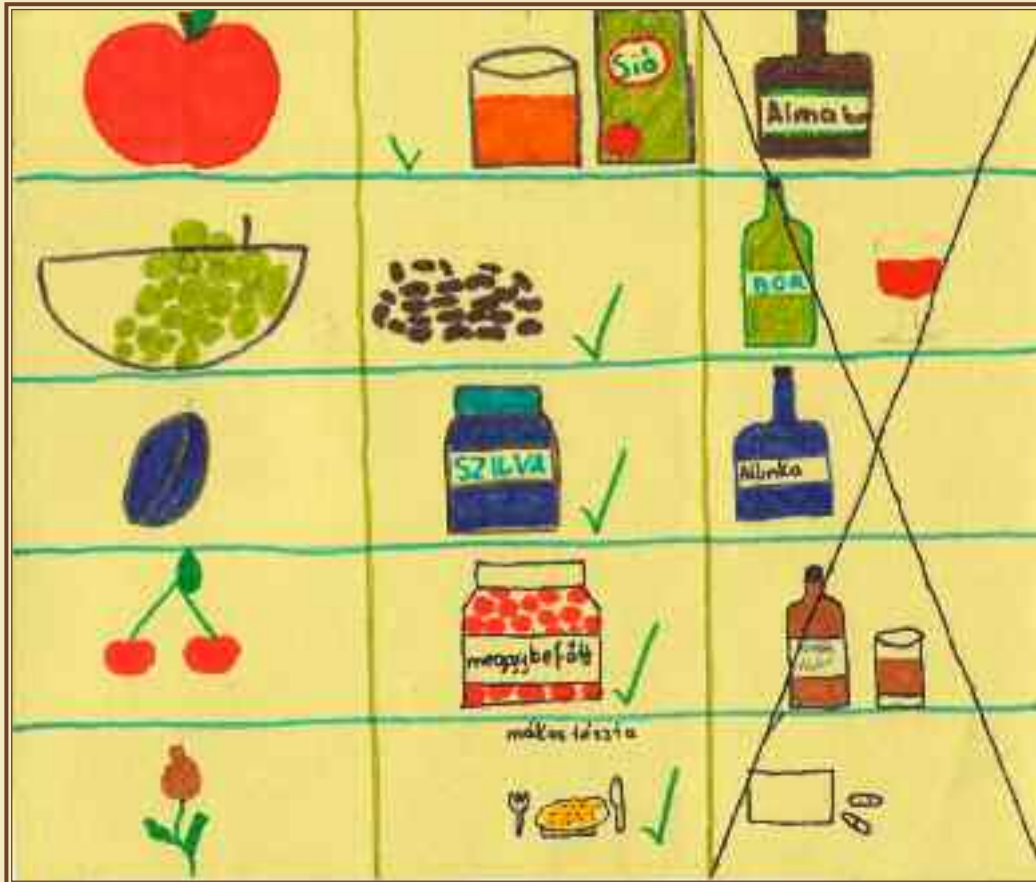
Lerajzolható,  
lefesthető,  
leírható...



Lerajzolható, lefesthető, leírható...

2008-ban rajz és irodalmi pályázatot hirdettünk az I. kerület általános és középiskoláiban tanuló diákok számára a Budavári Népjóléti Közalapítvány támogatásával. A pályázatban azt kértük, hogy a gyermekek/fiatalkok szabadon választott technikával, illetve formában, egyéni ötletekkel jelenítsék meg mindazt, amit a szenvedélybetegséggel kapcsolatban átélnek, tapasztalnak, gondolnak. A beérkezett 64 alkotásból a jelenséget és a problémát leginkább bemutatni, érzékeltetni képes pályaműveket gyűjtöttük össze ebben a kiadványunkban.

Az alábbi rajzok, festmények, elbeszélések, esszék, versek, vallomások hitelesen ábrázolják alkotóik érzéseit. Meglátjuk, elfogadjuk jelzésüket, üzenetüket? Akkor talán segíthetünk is. Nekik, a jövőjükért, a jövőnkért.



Mészégető Andrea 5. o. Szilágyi Erzsébet Gimnázium

# Vallomás

Alkohol, alkohol  
Csábít engemet,  
Kihasztnálod emberi gyengeségemet,  
Rászeded fiatal lelkemet.

Mámorba öntöd fejemet,  
Rózsaszínben látom az életemet,  
Elfeledem gondomat,  
De rombolom a tudatomat.

Gondolatom csak te vagy,  
Mindig oltod szomjamat.  
Elég lenne egy kevés,  
De egyre több kell, ez szenvedés.

Le akarok szokni rólad,  
Ne szóljon már minden rólad.  
Ki kell találnom valamit ellened,  
Nem tudom mi lesz nélküled.

Segítség kéne most nekem,  
Hogy leszokni oly nehéz ne legyen.  
Gondolatom merész,  
Döntennem kell, de nehéz.

Kocsmákat messziről elkerülve,  
Minden akaratomat összeszedve,  
Úrrá leszek feletted,  
Józanul élek nélküled.

Bakacsi Anna Virág, 6. o  
Kosztolányi Dezső Gimnázium



Rindt Renáta 8. Kosztolányi Dezső Gimnázium

# Miért is haltam meg?

Hogyan történhetett meg ez? És hogyhogy éppen velem? Innen már nincs kiút, valaki vagy valami felejtse el velem, ami történt!

Talán ilyen gondolatok miatt jutunk el a szenvedélybetegségekig... Például az alkohol káros szenvedélyéig, mely halálhoz is vezethet. Hadd éljek példákkal, elretentőkkel, de létező példákkal.

Régi ismerősök vagyunk, régi jó barátok. Sok emlék köt minket össze. Jó családban nevelkedett, szülei nem váltak el, testvérei is vannak, az iskolában nem a legjobb, de emberileg jobb, mint az átlag. Szerelme is volt. Talán még boldog is volt egy ideig. Nem tudom, mennyi időbe telt, mire elérte a végközelezi állapotot. Csak azt tudom, hogy a szenvedélye majdnem az életébe került.

Nem tudom, mi változott meg a levegőben, de mintha a szél is azt súgta volna nekem egyik nap, hogy menjek, és látogassam meg, mert lehet, hogy szüksége van rám. De csak lehet... Tanulás közben végig ezen törtem a fejem... Hogy lehet, hogy egyszerre ilyen gyorsan tört ki belőlem ez az érzés? Amint végeztem az iskolával, szinte szaladtam az ismerősömhöz... És amit ott láttam...

Az ajtó a szokásosnál is nehezebben nyílt. Rossz érzés kerülgetett, de bementem. Rengeteg alkoholos üveg várt a padlón összetörve, mint már párszor. Kerestem a puszítót, aki ennyi üveget ürített, majd dobott a földre. Először nem találtam, azt hittem, biztos levegőzni ment. Takarításba kezdtem. Nagyjából elkészültem, mikor a nappaliban az egyik szekrénynél takarítottam, egyszer csak megállt bennem az ütő, szemem kitágult, s nem is hittem neki.

Egyik szekrényből vér folyt, kinyitottam, és megláttam az ismerősömet, aki annyira elázott az alkoholtól, hogy észre sem vette, hogy az újonnan kiürített borosüveg szét tört darabkáival szétvágta a kezét, majdnem elvérzett. Én meg majdnem elájultam, bár tudtam, hogy iszik minden nap egy kicsit, legalábbis azt hittem.

Hívtam a mentőket, kivételesen gyorsan kint voltak, és a halál elől mentették meg az ismerősömet. Kiderült, hogy évek óta ivott, és hogy nem egyszerre mondta fel a szolgálatot, de a pia és egyes drogok annyi endorfint termeltek a szervezetében, hogy senki nem látta rajta, hogy mekkora fájdalmai vannak. Még én sem. Pedig ismertem, de nem figyeltem eléggé rá.

Donorlistára került. Nem mondom, de elég sokat imádkoztam, hogy meggyógyuljon, vagy hogy kapjon az élettől egy második lehetőséget, mégpedig, hogy új szerveket kapjon. És kapott. Az élet megszánta.

Új esély, új élet. Lassan ment a gyógyulás, de leszokott az ivásról, lassan feldolgozta azt a traumát, ami történt vele, és ami kiváltotta belőle az alkohol iránti szenvedélyt. Lassan visszament a családjához és a szerelméhez. Azóta boldog, nem iszik már, nem is kívánja. Ő megértette, hogy a szenvedélybetegséget akármi kiválthatja, s ha eltemetjük magunkban, az nem jelenti azt, hogy egyszer nem tör fel belőlünk, és nem tombol újra...



Cser Krisztina 9. o. Kosztolányi Dezső Gimnázium

Bár segítetttem rajta, mégsem értettem, hogy ez hogy történhetett... míg meg nem tapasztaltam a saját bőrömn. Nem volt otthon minden rendben, nagyon nem. Minden nap éreztették velem, hogy senki vagyok, és egy idő után sok lett ez nekem, nem bírtam, hogy élek, de senki vagyok. Lelki fájdalmaimat fizikaiba vittem át. Vágtam magam... sokáig és egyre súlyosabban. Szenvedélyesen vágtam magam. Élveztem és utáltam... És ami a legrosszabb volt benne, hogy nem tudtam abbahagyni.

Két-három évig csináltam. Emellett gyógyíthatatlan betegségben szenvedek, amelyet lehet ugyan kezelni, de sosem leszek már teljesen EMBER, mindig beteg maradok. Kiszolgáltatva a világnak.



Hogy mi gyógyított ki az örökös szenvedélyemből? Az anyám. Egy féléven voltam túl, ami rosszul sikerült, és javítási lehetőséget sem adtak, megijedtem, kétségbe estem. Elveszettnek éreztem magam, és ismét semminek. Így elővettem régi jó barátomat, a kést, melyre már rászáradt a vérem... lábamon, kezemen be nem gyógyult vágások, de nem tudtam letenni. Kerestem egy pontot a bal kezemen, ahol volt még egy kis hely egy új, nehezen gyógyuló sebként, és vágtam... mélyebbre és egyre mélyebbre. A fájdalom könnyeitől nem láttam, és eret találtam. Nem akartam meghalni, elszorítottam, mert hevesen vérzett, de nem szóltam senkinek. Csak befásliztam, és úgy mentem mindenhová, néha gyengébb voltam, néha meg örültem, hogy nem ájulok el. Egyik este anyám gyengéden megszorította a befáslizott kezem, mire én a fájdalomtól felordítottam. Ő megijedt, és a kezemre nézett. A kötés teljesen átázott, anyám leszedte, és sírva fakadt. Kérlelt, hogy soha többé ne tegyem ezt magammal. Soha, de soha...

Lassan már fél éve nem vágom magam, de minden nap megtenném, ösztönszerűen teszem a kezemhez a kést, és legszívesebben újra és újra elvágom. Emiatt nehezen is alszom, de tartja anyám bennem a lelket, és a régi sebek, melyek nem gyógyultak be, emlékeztetnek.

És rájöttem, hogy ez nem megoldás. Legrosszabb benne, hogy hiába szokik le róla az ember, a lénye részévé válik, és ha kicsit is elgyengül, visszaeshet. Nem könnyű nemet mondani, de meg kell próbálni előbb abbahagyni, vagy az életünk mehet rá anélkül, hogy igazán belegondolunk... miért is haltam meg?

Ledneczki Lilla 10. o. *Kosztolányi Dezső Gimnázium*



Mikola Szilvia 12. o. *Kosztolányi Dezső Gimnázium*



Földes Flortentina 5. o. *Kosztolányi Dezső Gimnázium*

## A dohányzás

A dohányzás káros szenvedély  
Életed során társa ne légy!  
Rosszat tesz a tüdőnek, a májnak,  
De legfőképp a várandós kismamának.

Reggel köhögésre ébredsz,  
Szerinted szép így az élet?!  
A füstje száll a magasba,  
Egészséged pedig a romokba.

Tüdőd egyre csak feketedik,  
Míg a rák a halálba visz.  
Sárgulni kezd bőröd s fogad  
Úgyhogy fogkrémet vegyél sokat!

Tele van nikotinnal,  
És egyéb káros anyaggal.  
De nem csak szervezetednek káros,  
tesz rosszat e méreg,  
Embertársaidra is veszélyes.

Fogadd meg, hogy nem gyújtasz rá:  
Lehet, hogy nehéz lesz tán,  
De kibírod meglásd,  
S jutalmul egy egészséges élet vár.

Szentmihályi Szeréna 6. o.  
*Kosztolányi Dezső Gimnázium*

# Egy chippet sem egyszerű történet



Ezt a levelet 2245-ből, San Fransisco egy kietlen síkátorából küldöm neked egyetlen barátom. Azért írom le mindezt, hogy soha, de soha ne kerülhesz hozzám hasonló helyzetbe!

Az én mesém egy hideg, januári reggelen kezdődött, amikor nem kezdődik semmi sem, ami jó lehetne. Éppen elindultam a BrookSide Tower-be, ahol biztonsági őrként dolgozom. Az első sarkot elhagyva, pont a folyópartnál jártam, amikor hátulról hozzám dörgölözött egy furcsa, lidércszerű alak.

Először nem tudtam mire vélni a dolgot, később azonban észrevettem, hogy egy bankkártyával könnyebb a zsebem. Persze én sem voltam rest, és utánaeredtem a hosszú kabáthoz barna, zsíros haját viselő alaknak. Nem volt túl hosszú az üldözés, tíz perc sem telt bele, és máris a kezeim között remegett a vékonydongájú zsebtolvaj.

- Uram, könyörgöm, hagyjon futni engem, elég bajom van a világban – mondta.
- Miért is tenném? Hiszen meglopott engem! – csattantam fel.
- Könyörgöm Önnek, csak a napi betevő chip-re valót szerettem volna valahogyan összehozni – zokogta.
- Mire valót? – kérdeztem vissza.
- Hát a chip... - válaszolta. – Maga még nem tudja. Nem is tudhatja. – suttogta hal-  
kan.
- Meneküljön, amíg még megteheti! – mondta a zsebtolvaj egy rövid gondolatnyi idő elmúltával.
- Én már nem tehetem, az én életem odavan. – Ezt a mondatát már nehezen tudtam elhinni, azt gondoltam, hogy a bolondját járatja velem ez a koszos kis rongycsomó, hiszen a szagánál már csak a ruhája volt taszítóbb.
- Én is jártam ám szép fényes biztonsági őrként pánclásban, de minden hamar odalett. A feleségem is elhagyott, a gyereket már két éve nem is láttam. – Koszos kabátujjával már az orrát törölgette.
- Mindenről az a fránya chip tehet, én semmiért sem vagyok felelős. – Úgy gondoltam, adok egy esélyt a történetének.

- Ki vele, mi az a chip? – mondtam ekkor türelmetlenül, és várakozó pozíciót vettem fel egy rozoga szemeteskuka tetején.
- Jobb, mint a való élet valaha is lehet – válaszolta kérdéseim alanya, és egy hatalmas sóhajtással ő is letelepedett egy zöldséges ládára, és máris mesélni kezdett.



Története igazán egyszerű volt: élete első húsz évében, ahogyan mindannyian, az Állami Oktatásügyi Minisztérium Kiképző Bázis Holdján végezte tanulmányait. Végzős évében ismerkedett össze leendő feleségével, Katie-vel, akivel hamarosan szárba is szökkent szerelmük. Később, az első igazi munkaszerződésekor vettek házat a Marson, amit nagy kedvvel építgettek. Szerették a nullgravitációs golfot, később, amikor az első gyermekre megkapták az engedélyt, még egy igazi ritkaságnak számító, élő kismacskát is beszereztek, pedig négyévnyi bérük bánta az elhamarkodott öt-

letet. A dolgok akkor fordultak rosszra, amikor az első ember-gép kapcsolat törvény megjelenése után, 2240-ben divattá vált a halánték csatlakozó beültetése. Egy napon Katie se szó, se beszéd, elment egy klinikára, és egy krómszínű beültetéssel tért haza. Az első időkben azt mondta az ifjú feleség, erre azért van szüksége, hogy a gyerek tanulmányaihoz szükséges oktató anyagokat letöltse, de később egyre több időt töltött a világhálózatra kötve, és egyre kevesebbet a családjával. Pár hét leforgása alatt megszűnt számára a külvilág, és nem érdeklődött többet a gyermeke vagy a férje iránt. A férje sem volt rest, pszichológustól orvosig, orvostól természetgyógyászig vitte, egyre csak azon gondolkodva, hogyan tudná függőségéből kibillenteni az asszonyt. Munkálkodása igen kevés eredménnyel járt, a feleség egy idő után árnyéka lett önmagának. Ha mindez még nem lett volna eléggé súlyos probléma, a világhálót felváltotta a négydimenziós élményt nyújtó chip. A drog a használó minden érzékére egyaránt hat, nem minden alap nélkül nevezik négydimenziós élménynek. A baj az, hogy a chip-utazás közben a használó gyakorlatilag azonnal függővé válik, hiszen az így kapott élmények sokszorosán felülmúlják a valós világ hétköznapi dolgait. Természetesen a chip-utazás közben mindenki kivételesnek és nagyszerűnek érezheti magát, lehet király, élsportoló, költő vagy tán-  
cos, legyen bármilyen a való világban. Mindezek mellett különleges élmények is elérhetővé váltak: olyan bolygókra válthattak jegyet a chip-élvezők, amiket az emberiség még fel sem fedezett. A chip sötét oldala persze ezután következett. A chip-esek a vadabb dolgok felé fordultak: erőszakos, harci kalandokban, veszélyes



utazásokon akartak részt venni, minden nap. A probléma persze csak fokozódott, hiszen a chip-re csak rászokni lehet, a leszokás majdnem lehetetlenné vált amiatt, hogy a chip-utazás az agy működését végzetesen átállította, és csak a leggazdagabbaknak volt arra a gyógykezelésre pénze, ami eltünteti a függőséget az emberi szervezetből. Már persze, ha nem halt bele egy veszélyes chip-túra következményébe valaki. A chip-ezés ugyanis ugyanúgy igénybe veszi a szervezetet, mint egy való világban átélt kaland, sőt az extra chip-ek ezeket a kalandokat akár tízszeresükre is felnagyították, így sokkal árthatmasabbak is voltak.



A tolvaj felesége nem jutott el idáig; a családja jó anyagi helyzetű volt, így az első chip-el töltött szabvány év után orvosi kezelésnek vetették alá, sőt a csatlakozót is eltávolították a fejéből. A férj azonban nem járt ilyen jól. Mivel az élmények tengerébe is követni kívánta feleségét, ő talán még jobban rászokott a chip-re. Lassan elvesztette a valósággal együtt a biztos megélhetést jelentő állását is, néha napokig sem tért haza. Így nem is vette észre, hogy felesége a gyermekkel és a kismacskával együtt elhagyta a közös házat. Amikor rájött, hogy otthagyta a családja, dühében a földig rombolta a marsi házat, maradék pénzéből pedig vett egy rakétajegyet a Földre. Itt még rosszabb helyzetbe került, hiszen minden nap zsebtolvajlásból kellett pénzt szereznie a chip-re. Dobozokban lakott, és kukákból szerezte meg az élelmét.

Figyelmesen hallgattam végig a történetét, de teljesen biztos voltam benne, hogy velem ilyesmi nem fordulhat elő, hiszen szép házam van, kertem, kutyám, állásom, és még beültetésem sincsen, nem is szükséges a munkámhoz. Szomorúan legyintettem a koszos ki tolvajnak, hogy szaladjon bátran el, hiszen az ellopott bankkártyán csak néhány új kredit van, és éppen volt nálam egy másik kártya is. A sikátor lidérc hamar eloldalgott, de amikor körbenéztem, láttam, hogy kiesett a csatlakozóból a chip, aminek a beszélgetésünk alatt is a hatása alatt állt. Ott álltam én, szemben velem a földön a chip, és néztük egymást. El sem tudtam képzelni, hogy ez a kis darab műanyag és drót ennyi bánatot és elrontott életet okozhat. Lassan felemeltem, forgattam, nézegettem. El akartam dobni, de valahogy úrrá lett rajtam a kíváncsiság. Betértem az első automata elektronikai boltba, és vettem gyorsan



egy külső chip-egységet, amivel csatlakozó nélkül, mint egy videó filmbe, bele tudtam lesni a chip tartalmába. Amikor a fejemre helyeztem a virtuális szemüveget, erősen kavargott a gyomrom, színes körök és négyzetek váltogatták egymást iszonyú sebességgel. Később minden megnyugodott, és egy zöld réten találtam magam, régen kihalt állatok társaságában; vadlovak szaladgáltak körülöttem, fejem felett énekes madarak repkedtek. A fák! Azok a csodálatos fák ejtettek rabul. Hol találni ma már egyetlen fűszálat is? Azon vettem észre magamat, hogy minden este, ahelyett, hogy a kutyámmal törődnék, órákon át a szép zöld rétet nézegetem. Később már betegállományba helyeztettem magamat, hiszen az egy szabadnap már nem is volt elég hetente arra, hogy a réten kanyargó patak tiszta vizét bámuljam. Nem kellett sok ahhoz sem, hogy bekövetkezzék a legrosszabb: új és új chip-ek vásárlásába fogtam.

Három hét múlva egy koszos épület alagsorában beültették nekem a csatlakozót, teljesen illegálisan, hiszen a biztonsági őröknek nem lehet beültetése, mert zavarná az érzékeiket a munkában. A csatlakozót a hajam oldalra fésülésével próbáltam eltakarni, de később vettem bőrszínű plasztiront, ami olyan jól véd, hogy csak különleges hőkamerával látható alatta a csatlakozó. Megtanultam a munkahelyemen nyitott szemmel aludni, hiszen az éjszakáim a chip-túrákról szóltak. Egy ködös áprilisi szombaton különleges útra indultam chip-élvező barátommal, Simonnal Tokióba. Már a repülőtéren beraktunk egy-egy különlegességet. A hatás hamar odébbállt, így egy illegális Pachinko teremben újabb chip-ek felhajtására indultunk. A terem végén egy rozoga pultnál egy tinédzser lány hívogatóan keltette portékáját.

Azt mondta, a világ egyik legdurvább élményét kínálja. Szó se róla, nem nagyon hazudott. Nem mertük a chip-et Simon-nal azonnal betenni, féltünk a következményektől, ezért gyorsan taxiba szálltunk, és visszasiettünk a Tokio Tower-nél lévő szállodánkba. Ami eztán következett, az leginkább egy valódi horrorfilmre emlékeztetett. Amint betoltam a chip-et, éreztem, hogy ez erősebb minden eddigi utazásnál. A fülem zúgni kezdett, szédítő mélységek nyíltak a lábam előtt. Egy teljesen furcsa, színes világban találtam magam, úgy éreztem, hogy ennek a világnak én vagyok az istene, én dönthetek élet és halál felett. A valós életben 28 óra telt el azóta, amióta a chip-et a csatlakozóba tettem, de nekem csak óráknak tűnt. Amikor hunyorogva körbenéztem, sehol sem láttam Simon-t. A nevét kiáltoztam, de nem jött válasz. Amikor az ablakhoz mentem, és kinéztem a harmincadik emeletről, elhűlve azt vettem észre, hogy a földszinti bejáratnál mozdulatlanul, furcsa pózban, látha-

tóan élettelenül fekszik az egyik legjobb barátom. Mivel mindkettőnknek illegális beültetése volt, menekülőre fogtam a dolgot. Gyalog próbáltam lejutni a földszintre, majd onnan a csatornarendszeren keresztül eljutottam a kikötőbe. A kikötőből csak jó pár hét múlva indult hajó San Fransiscóba, mivel a rakéták korszakában a hajós közlekedést csak a legszegényebbek választják. Ahhoz, hogy jegyhez jussak, ártatlan turistákat kellett kifosztanom a kikötőben, de már ez sem számított; a csoda chip miatt sem hideget, sem félelmet, sem szégyent nem ismertem.

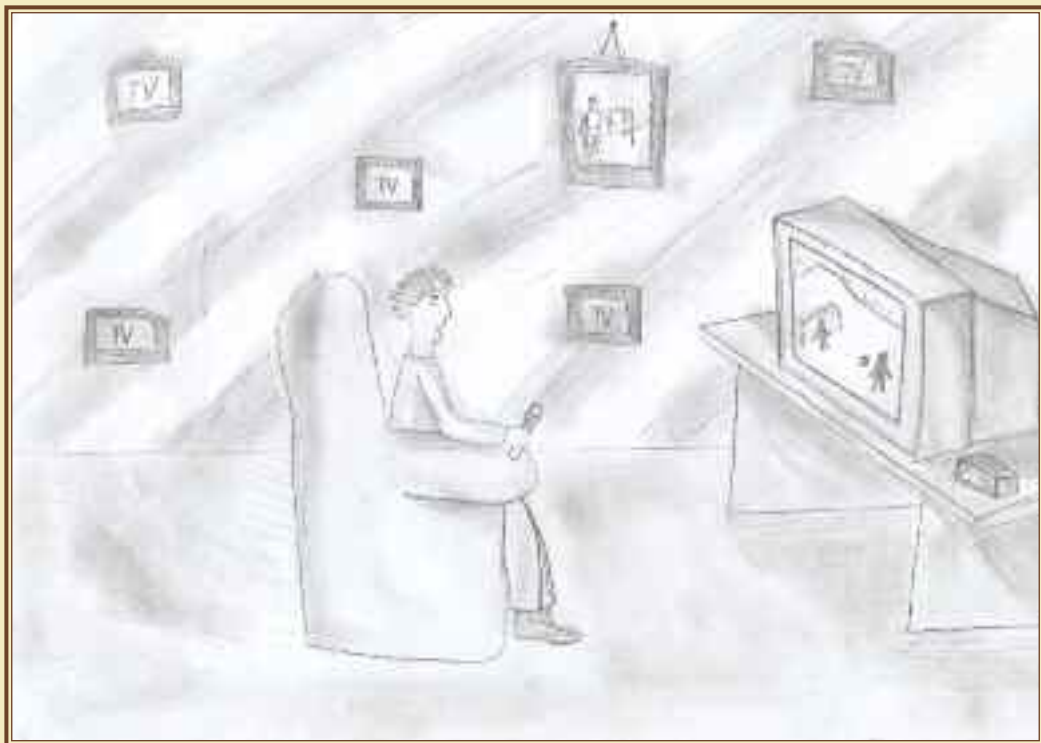


San Francisco-ban élek, a Völgy sikátorban, chipes vagyok.

Ezt a levelet 2245-ből, San Francisco egy kietlen sikátorából küldöm neked egyetlen barátom.

Azért írom le mindezt, hogy soha, de soha ne kerülhess hozzám hasonló helyzetbe!

Nagy Máté Ákos 6. o.  
*Kosztolányi Dezső Gimnázium*



Hendel Rebeka 5. o. *Kosztolányi Dezső Gimnázium*

## Szenvedélybetegségek:

*Tevékenységek, amelyekről nem akarunk, vagy nem tudunk lemondani*

Dohányzás, ivás, csokoládéfalás, tisztaságmánia, hazudozás. Szenvedélybetegségek, amelyek lehetnek károsak, vagy éppen csak zavaróak, vagy mindkettő egyszerre.

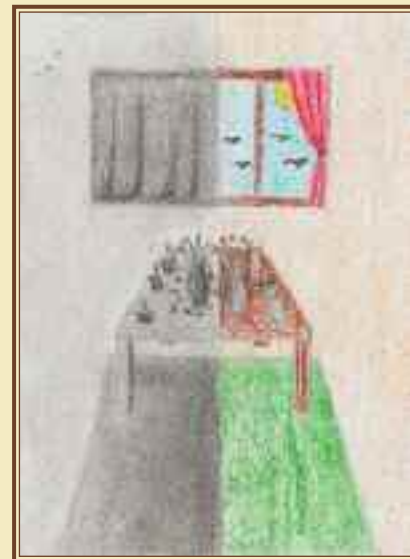
Vannak a dohányosok, akik nem akarják beismerni, hogy ezzel saját és környezetük egészségét is károsítják. Ők nem akarnak leszokni, de vannak, akik igen, csak nincs akaraterejük. Jobb esetben, ha fel tudnak hagyni káros szenvedélyükkel – legyen az drog, cigi, ivás - csak nagy megfeszülés, segítség és akarat árán tudják ezt a céljukat elérni.

A „rossz” értelemben vett szenvedélybeteg nem kérnek, nem akarnak segítséget, nekik úgy kerek minden, ahogy van. Sokan sok mindent feladnak szenvedélyükért, amit talán józan ítélőképességű ember nem tenne. Vagyonokat dobnak ki cigarettáért hetente, amiből évente jóformán egy autó ára kitelne. És akkor még nem beszéltem a drogokról, az alkoholizálásról, amikkel nem csak saját magunkat veszítjük el, de emberi kapcsolatainkat is.

A minap az egyik barátom – akit ebben a történetben hívunk Károlynak – mesélt el a pályázat felvetődésével kapcsolatban az ő szenvedélybetegségét, vagyis már csak volt szenvedélybetegség. A drogozást.

„Az általános iskolában „szürke kis egér” voltam. Barátom nem igen akadt, de nem is erőltettem, hogy legyen, megvoltam a saját kis magánvilágomban, a tanulás és az internet csodáiba temetkeztem. Így ment ez, egész jó nevű gimnáziumba felvételiztem.

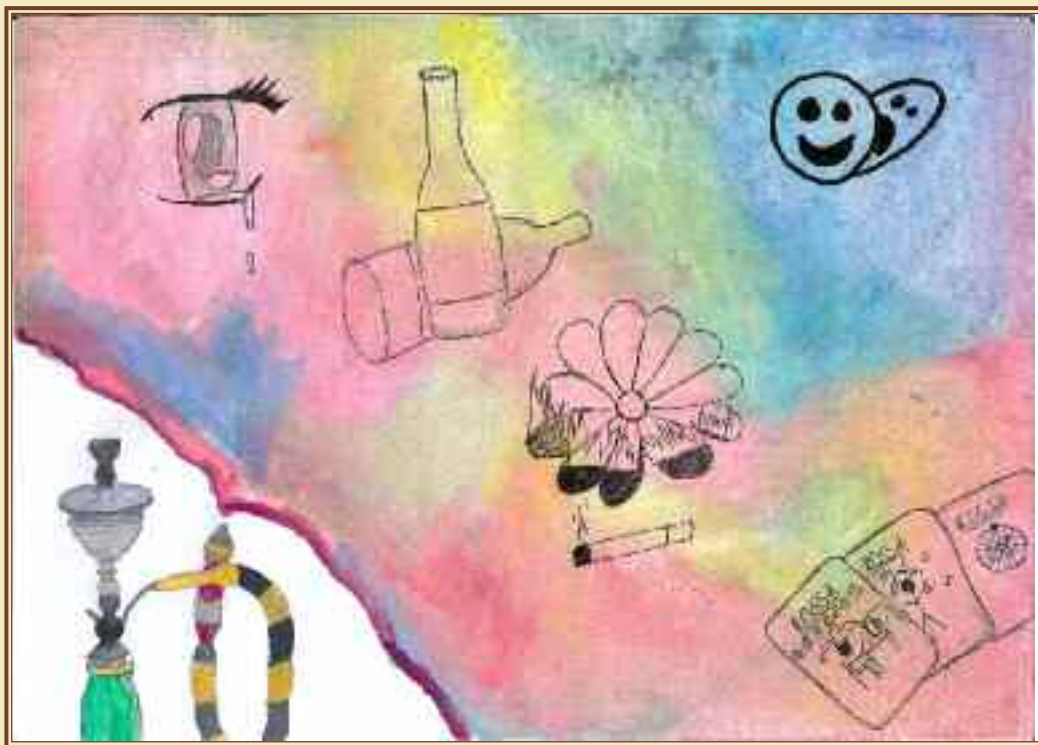
Az első hetem átlagosan telt, de osztálytársaim rögtön betettek a „stréber” skatulyába, vagyis /sajnos/ nem mindegyik. Három fiú odajött második héten hozzám – tudjátok olyan igazi nagymenő feelingek, hogy legyünk „barátok”. Én eleinte hátráltam a felkéréstől, de miután láttam, hogyha nem fogadom el, ugyan az a „szürke kis egér” lehetek, mint általánosban. Akkor ez nem okozott problémát az én összetett agyamban, de akkor ott tizedikben rettegtem tőle, ezért egyre többet lógtam



Tutkovics Nikolett 9. o. KDG



velük, és ez a jegyeimen is meglátszott. Aztán már a suliból is kimaradtunk cigizni, inni, stb. És még csak ezek után jött a java: a gimnázium második évében rákaptunk a drogokra, eleinte csak bulikban néhány alkalommal, aztán le se lehetett kaparni róla. A jegyeim is rohamosan íveltek lefelé annak a bizonyos békának a feneké alá. Bukás állapotába kerültem, de nem érdekelt. Az anyagtól egy nap sem volt tiszta a fejem, szenvedélyesen rászoktam a drogokra, amelyeket a haveroktól kaptam. A szüleim elkeseredtek, nem tudtak mit kezdeni velem, csaknem haza sem jártam, haveroknál aludtam vagy éppen az utcán, igen, többnyire az utcán...



Ferencz Lilla 8. o. Batthyány Lajos Általános Iskola

Mikor 10. év végén minden tantárgyból meghúztak, az osztályfőnököm felvetette az ötletet a szüleimnek, ők meg nekem: menjek elvonóra! Én csak az arcukba nevettem, és arrébb álltam. A nyarat a haverokkal, drogozással, ivással, cigizéssel, és állandó rendőrségre járással töltöttem. Nyár végén a haverok eltűntek, azóta sem tudom, hogy élnek-e vagy halnak.

Szeptembertől újra kezdtem a tizediket, már kevesebb droggal, mert már magamnak kellett beszereznem. Az osztályból kinéztek, de nem érdekelt. Néhány hét

múlva megtört a jég: egy lány odaült mellém beszélgetni. Eleinte elhajtottam, de ő nem adta fel – és ezt máig is köszönöm neki. Megbarátkoztunk, járni kezdtünk, és az ő unszolására rávettem magamat, hogy elmenjek elvonóra. A téli szünetben be is vonultam, és kínok közt, de végigcsináltam.

Miután kiengedtek, a jegyeim is felfelé ívelő irányt vettek, barátaim is lettek, boldog voltam, és főképp életemben először szerelmes. A szerelem adott akaratot és lelki-erőt, hogy véget vessek a pokolnak. A szerelmem és a családom segítsége és bátorítása nélkül nem sikerült volna.”

Károlynak a szerelem, másoknak a család ad akaraterőt a leszokáshoz, de sajnos nem mindenki kap új lehetőséget, vagyis ez így nem igaz, nem mindenki tud élni az új lehetőséggel, és ez nagy baj, nekik nincs céljuk, amiért leszokjanak akár a drogról, vagy cigiről, ivásról...

Károly mára felnőtt, kétgyermekes családapája. 7 év járás után elvette barátnőjét, és mellékállásban előadásokat tart korunkbeli fiataloknak a szenvedélybetegségekről, és minden egyes alkalommal elhangzik az ő története is, hogy mindenki okulhasson, vagy éppen erőt meríthessen hibáiból.

Ez egy igaz történet volt a szenvedélybetegségekről, de persze számtalan más nem ennyire drasztikus szenvedélybetegségről tudunk. Vannak egyszerű az egészségünkre nem káros szenvedélybetegségek is, mint például az állandó vásárlás, ami az egészségünket nem, viszont a pénztárcánkat károsíthatja.

Az olyan szenvedélybetegségek, mint az állandó internetes játékokon lógás, legtöbbször kisebbségi komplexusban szenvedő, kirekesztett, vagy egyszerűen csak nem annyira szép, helyes, jó adottságúaknál jelentkeznek.

Szenvedélybetegségek közé vehetjük a tisztaságmániát, de olyanról is lehet hallani, hogy a szex is szenvedélybetegséggé vált.

A súlyosabb szenvedélybetegeknek, akik elhatározzák, hogy leszoknak, ahhoz segítségre van szükségük, baráti, családi, mindegy milyen támogatásra, de egyedül nem sikerülhet, azt nemcsak én, de Károly és a legtöbb kérdezett érintett is így gondolja, ezt állítja.

Szerintem a legegyszerűbb mód, hogy elkerüljük, hogy szenvedélybeteggé váljunk, az ha rá sem szokunk, vagy tudunk mértéket tartani azokban a tevékenységekben amik függőséget válthatnak ki belőlünk.

Nagy Erzsébet 10. o. Kosztolányi Dezső Gimnázium



# Vallomás

Ez igazság szerint nem is vallomás, inkább egy emlék, melyből szerintem sokan tanulhatnak.

Az egész tizenhetedik születésnapomon kezdődött. A barátaim rendeztek egy bulit, melyen volt pár ismeretlen személy is. A parti közepén odajött egy srác két pohár itallal a kezében. Az egyiket odaadta nekem egy köszöntés kíséretében, a másikat pedig elkezdte inni. Én gondolkozás nélkül egyszerre megittam az egészet (ezt persze meg is bántam). Mikor letettem a poharat elkezdett zsibbadni a kezem és szé-



dültem, de alig kettő vagy három percre rá úgy éreztem; a meny-nyekben vagyok. So-hase éreztem még olyan jól magam. Aznap este (életem-ben először) még a buli királynője címet is elnyertem. De sajnos, mint minden jó ez se tartott örökké.

Másnap reggel arra ébredtem, hogy majd széthasad a fejem, lük-tettek a szemeim és szédültem. Akkor jöttem rá mi is történt, hogy miért éreztem olyan jól magam, és hogy most mért vagyok ilyen rosszul. Szüleimnek nem mer-tem szólani, de gondol-tam, hogy a tegnapi esti italban valamilyen kábítószer volt.

Már sejtettem, hogy csak egy valaki tud nekem ebben segíteni. Ő pedig az ismeretlen srác volt a buliról, aki az itallal megkínált. Mikor erre rádöbbsentem azon kezdtem gondolkodni, vajon hogyan találkozhatnánk megint. Erre elég hamar rájöttem.

Este ismét bulit rendeztem és ő ott volt. Odamentem hozzá és elmondtam neki, hogy miért is rendeztem ezt a partit. Elkértem a számát, amin elérhetem, és megint kaptam egy pohár italt. Még egy tökéletes este és egy borzalmas reggel.

Másnap felhívtam találkoztunk és megint megkaptam, napi adagom" beszélgettünk aztán ment mindenki a dolgára. Ez megtörtént még kétszer-háromszor mikor ész-revettem, hogy nincs étvágyam, karikásak lettek a szemeim és agresszívá váltam, ha nem jutottam a megszokott italomhoz. A tanórákon azon kaptam magam, hogy arról gondolkodom, mikor találkozhatnék újra a sráccal.

Hazasiettem és beszámoltam minden egyes részletről a szüleimnek (nem volt túl könnyű). Ők nagyon megdöbbsentek, de anyukám elvitt a Drog Ambulanciára hol szakemberek segítettek a problémán leküzdésében. Eleinte nagyon nehéz volt, de szüleim és barátaim ott álltak mellettem, hogy segítsenek és támogassanak és így sokkal könnyebb volt túlélni. Nagy küzdelmek árán végül sikerült eljutnom odáig, hogy pár hónap után tiszta lettem. Most már tudom, nagy hülyeséget csináltam, és ha még valamikor buliba megyek, nem fogadok el olyan italt, amiről nem tudom, hogy honnan származik. A sráccal is beszéltem ő is elment az Ambulanciára és két és fél hónap után kiengedték. Azóta ő se nyúl droghoz és hálás nekem, hogy segítettem neki leszokni.

Én pedig hálás vagyok szüleimnek és barátaimnak, amiért tartották bennem a lelket és mindig segítettek.

Gáspár Nikolett 7. o. Kosztolányi Dezső Gimnázium



## Ahová segítségért fordulhat

**Magyar Máltai Szeretetszolgálat**  
**FOGADÓ**  
**Pszichoszociális Szolgálat**

Budapest, I. Csap u. 2. 1016  
Telefon/fax: 355 0337

Budapest, XII. Kékgolyó u. 19. 1123  
Telefon/fax: 201 1045

Anonim tanácsadás  
Egyéni és csoportos konzultáció, terápia  
Információszerzés  
Művészeti terápia  
Autogén tréning

[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)

[www.budavarkef.hu](http://www.budavarkef.hu)

Békéssy Ildikó 10. o. Kosztolányi Dezső Gimnázium

# Mindenkinek más

Fénypont a sötétben,  
Remény a veszteségben,  
Pihenő az életben,  
Mindenkinek más.

Verem, melyből nem jutsz ki,  
Mese, mit nem hiszel el.  
Csak játék és buli,  
Mindeninek más.

Egy divat, semmi egyéb,  
Lázadás az ősök ellen,  
Halálos méreg, menekülés.  
Mindenkinek más.

Jóbarát, ha magad vagy,  
Ellazít, ha azt akarod,  
Más, de mégis ugyanaz,  
Vele megismeresz egy új világot.

Egy világot, mely teljesen elfogad,  
Senki sem akar megváltoztatni,  
Hol nem tűrik magányodat,  
S ahol nyugodtan békében lehetsz.

Megáll az idő, előjönnek  
– Testedből a légbe kilépve –  
A csodás, kívánt képzelet,  
És Velük az áig repülhetsz.

Jó ez? – kérdem, de nem felelsz.  
Most se köztünk jársz.  
Nem tudom, milyen, ezért kérdezlek,  
Csak azt nem értem: mindenkinek más.

De amíg te „odakint” vagy,  
Én mit csináljak? Sose törödsz másokkal.  
Ki nem próbálom, ne kérd! Hidegen hagy!  
Azt mondom, légy boldog úgy, amilyen vagy.

Hát szia! Rég találkoztunk, mesélj!  
Furcsán néztél rám, de végül megismertél,  
S elmondtad életed eddigi részét,  
Szomorúan hallottam : nem hagytál fel vele.

Bár akartam, nem szóltam semmit  
Inkább adtam, mit kért, újabb adagot.  
Gondoltam, hiába szónokolnék neki,  
Már megint nem hallja ezt a világot,

Színes látomások, hihetetlen érzések.  
Hát senki se tudja nektek  
Azt mondani: Isten véletek?  
Csakhogy nem tudhatom, nem élek veletek.

Vajon, ha kipróbálnám,  
Erről az egészről, úgy, mint most,  
Ugyanazt gondolnám?  
Vagy mindez nekem is távoli sóhajnak  
tűnne?

Érzem, sose tudhatom meg,  
És hiába kérdezgetem,  
Más világban lenni milyen lehet,  
Választ csak a forrás nyújthat.

De mégis, ahogy könnyes szemmel  
Állok most sírod mellett,  
A válasz nem érdekel, miért tetted:  
Nem tudtál betelni világoddal, ez lett  
veszted.

S bár tested koszos, szabad volt lelked,  
Olyan, mint enyém sose lehet,  
Most lenn a föld mélyén fekszel  
S én élek idefönn, tiszta fejjel.

Ferencz Lilla 8.o.  
Batthyány Lajos Általános Iskola

# Mobil mobilhátán

Egyszer volt hol nem volt egyszer egy ember.

Az ember én vagyok. Imádom a mobilokat. Vettem magamnak egy egy mobilt, ami nagyon tetszett nekem. Egy hét múlva egy másik is megtetszett, és azt is megvettem. Így lett két mobilom. Egy hónap múlva reklámoztak egy új mobilt. Rögtön megtetszett nekem, és azt is, meg akartam venni, de nem tudtam, mert elfogyott a pénzem a másik két mobilra. Így az egyiket el kell adnom.

A legelsőt adtam el. Így sem annyi pénzem, hogy meg vegyem az újat. Eladtam az utolsó mobilomat is. Most egy sem maradt nekem.

Két nap múlva reklámoztak egy új mobilt, és az is megtetszett. Elmentem, hogy megnézzem az árát, de nem tetszett, mert többbe került, mint az összes együttvéve. Tudtam, hogy hamarosan reklámoznak, egy új mobilt, ami biztos, hogy megtetszik nekem. Csak egy hetet vártam, hogy olcsó mobilt vehessek magamnak. Elmentem, hogy megvegyem, de egyáltalán nem tetszett csak az ára volt olcsó.

Hazamentem, hogy bekapcsolhassam a tévét, és reklámokat néztem reggeltől estig. Csak négy napot vártam, hogy reklámozzanak egy új mobilt, és csodák csodájára egyik sem tetszett. Szerintem külsőleg ronda volt, és a formája sem tetszett túl vastag, a színe, pedig rózsaszín, ami nem a kedvencem. El sem mentem, hogy megvegyem.

Leültem megint a tévé elé, és csak néztem a reklámokat. Egy hónapot vártam a mobilra, ami nagyon megtetszett, és megvettem. Sok embernek megmutattam, és büszkélkedtem vele.

Mindenki megcsodálta, hogy ilyen drága telefont vettem magamnak. Mondtam, hogy jó mobilom lesz, de azt nem tudtam, hogy van ennél jobb telefon. Megirigyeltem a barátomat, és én is olyan telefont akartam. Elmentem, hogy megvegyem. Meg is vettem, de meguntam, és visszavittem. Egy olyan mobilt vettem utána, ami sokáig tetszett, és ez volt az egyetlen, amelyik sokáig nálam volt, amit nem vittem vissza egyhamar. De meguntam. A barátom javasolt egy zseni telefont. Elmentem, és megvettem. Nagyon tetszett.....



Siebert Borbála Kosztolányi D. G.