

Здоровый образ жизни- приоритет каждого.

Каждый из нас иногда задумывается: "А что же важно для меня?" Для кого-то это алкоголь, табак, наркотики, а для кого-то здоровый образ жизни. И в последнее время тенденции на употребление алкоголя и наркотиков растут среди подростков, молодежи и взрослых людей. Чаще всего это связано с экономической обстановкой человека, его окружением, настроением и какой-нибудь проблемой, иногда это связано и с обстановкой в стране. Из-за проблем люди хотят поскорее заглушить эту боль и не обращают внимание на то, что такие методы пагубно влияют на их здоровье, но что такое здоровье?

Здоровье может быть физическим и психическим. Здоровье - это состояние любого живого организма, когда он и его органы могут полностью функционировать. У кого-то оно может быть и физически здоровым, но психически нет, а у кого-то наоборот, чаще всего, люди, у которых физическое здоровье в порядке, страдают психически и от этих страданий разрушают свое здоровье посредством сигарет, алкоголя и наркотиков.

По человеку легко понять, чем он пытается заглушить боль от того или иного фактора. Если он употребляет наркотики, то его глаза становятся покрасневшими или мутными, цвет кожи теряет насыщенность, появляется хронический кашель и теряется вес. С человеком, который употребляет сигареты и табак все намного проще, хватит того, что его зубы приобретают желтоватый оттенок, а также от него пахнет не самым приятным образом. С личностью, употребляющей алкоголь, все намного сложнее. Выносливость человека падает, он перестает искать компанию для отдыха, ведь кроме алкоголя ему больше никто толком и не нужен, проявляется агрессия по отношению к близким, а в потаённых местах жилья обнаруживается алкоголь. Люди ожидают, что от алкоголя, наркотиков и сигарет им станет проще жить, а проблему будут уходить, но на деле же проблемы только остаются и в добавок к ним появляются проблемы со физическим здоровьем, а также возникает зависимость. Конечно, есть люди, у которых особо нету проблем, а

табак, наркотики и алкоголь помогает им развлечься и сделать жизнь интереснее.

Это мнение поддерживает большинство фильмов и реклам, которые показывают людей, употребляющих различные виды наркотиков. Это не значит, что такие фильмы и рекламы нужно запретить, чаще всего они не пропагандируют такой образ жизни. По мимо запретов есть и другие выходы, но они будут чуть сложнее. На телевидении должны появляться социальные рекламы, которые показывают, что здоровый образ жизни - это круто и классно, также люди должны знать где именно они могут поддерживать свое физическое и психическое здоровье, по мимо алкогольных магазинов и табачных лавок, к этим местам относятся: фитнес центры, зоны активного отдыха, различные секции, парки и просто места, при виде которых завораживает сознание и мысли о алкоголе, наркотиках и сигаретах уходят прочь. Ещё люди должны знать, где можно лечить зависимость от данных наркотиков и способы и методы лечения. В городах нужно проводить больше мероприятий для поддержания здорового образа жизни и его агитации. Поддерживать здоровый образ жизни людям, чаще всего, мешают цены на те же фитнес центры и секции, и в сравнении с ними тратить деньги на алкоголь и сигареты это гораздо приятнее, потому что стоят они дешевле.

Я считаю, что если все поменять или хотя бы постараться, то жить в нашем мире станет намного лучше и безболезненно, ведь большинство людей найдет альтернативу наркотикам, которые по цене не будут им уступать и будут вызывать уважение в обществе и здоровый образ жизни станет модным и будет приоритетом каждого человека, а любимой фразой каждого станет “Бросай пить – иди в зал!”