**„За да съм здрав, аз избирам...“**

**Есе**

В днешно време хората постоянно са изправени пред различни дилеми и трябва да направят своя избор, който понякога е много труден. Животът ни поднася различни проблемни ситуации, които трябва да бъдат разрешени и представляват тест за волята и характера на всеки човек. Нерядко хората не могат да издържат на трудностите, които им се струпват, не могат да устоят на бремето и да вземат трудни решения. Затова те прибягват към средства, които според тях ще решат проблемите им и ще ги накарат да се чувстват по-добре, като наркотици, цигари и алкохол.

Огромен проблем на човечеството в световен мащаб е прекалената употреба на тези три групи вещества, които доказано вредят на здравето. Тревожното е, че те се употребят все по-често от млади хора и ученици, които са все още подрастващи. Всяко едно от трите изброени доказано вреди на здравето не само на тези, които ги употребяват, но понякога и на хората около тях.

Много често казваме, че най-важното нещо на този свят е здравето. Това безспорно е така, но след като всички го твърдим, тук идва основният въпрос - защо все повече хора пушат, пият алкохол и дори прибягват към употреба на наркотици още от младежка възраст? Извиненията за това могат да са много и различни. Едни могат да кажат, че имат неразрешими проблеми или изпитват много трудности, като това им помага да се успокоят и дори да им разреши проблемите, макар че аз не виждам как би могло да стане това.  На други може би им е скучно и няма какво да правят, затова палят цигара или си сипват питие, като смятат, че така ще им стане по-забавно. Трети просто искат да подражават и да приличат на останалите, смятайки, че е модерно да пиеш, да пушиш и дори да употребяваш наркотични вещества. Но те не осъзнават колко се заблуждават, че така изглеждат пораснали и най-вече модерни. Истината е, че прибягването до тези пороци показва слабохарактерност, липса на воля или са опити, които хората правят, за да запълнят празнотите в живота си.

Доказано е, че употребата на алкохол и пушенето са особено вредни за здравето, а пък употребата на наркотици даже е забранена в много държави. Но тъй като достъпът до опиати е все по-лесен, тяхната употреба непрексъснато расте, като това рефлекктира и върху статистиката на смъртността, която се увеличава през последните години.

Алкохолът е протоплазмена отрова. Всяка клетка в нашето тяло, независимо дали се намира в мозъка, черния дроб, бъбреците или кожата, е съставена от вещество, наречето „протоплазма“. Протоплазмата има белтъчен произход. Почти всичко в клетката е на базата на белтък, а алкохолът има свойството да унищожава белтъка. Консумацията на алкохол се разглежда като бягство от реалността и средство да станеш популярен. Но сериозността на проблема е голяма поради прекомерната употреба на алкохол от хора в нашата възрастова група - тийнейджърската.

Тютюнопушенето е още един сериозен проблем, който както алкохола и наркотиците, по-скоро задълбочава проблемите на хората. Тютюнопушенето причинява цял куп болести, достигнали епидемични размери. Тютюнът е коктейл от повече от 12 различни отрови. Главните от тях са: никотин, каменовъглени катрани, въглероден окис, дианид, амоняк. Катраните в тютюна са главните виновници за развитието на рак у пушача. Основните мишени са слизестите ципи на устата, вените, ларинкса, белите дробове, стомаха и пикочният мехур.

Наркотиците са другият порок на съвременната младеж. Те са субстанции, които се намесват в обменните процеси на тялото, влияят върху настроението, възприятията и поведението. Към тях се развива силна зависимост, защото те действат върху централната нервна система и при внасяне в организма предизвикват ступор, който може да се чувства като успокоение или наркотичен сън, притъпяващи сетивата или произвеждащи състояние на вцепененост, скованост или лека парализа.

Редица статистически данни и факти, разпространени от медиите, сочат увеличаване броя на подрастващите, опитвали наркотици, цигари и алкохол, а все по-голям брой младежи намират спасителен бизнес в дрогата.  Тревожното е, че не са малко случаите на едновременна употреба и на трите субстанции.  Справянето с този проблем не е само задача на обществото, но и на всеки отделен човек.

Нека перефразираме фразата от известния монолог от „Хамлет“ на  Шекспир: „Да бъдеш или да не бъдеш“  („*To be, or not to be“*) и приемем живота като огромно изпитание, което често ни довежда до кръстопът. Тогава пред нас стои дилемата за правилния избор на решение и свободната воля - да си зависим или независим; да бъдеш информиран, за да не бъдеш подлъган; да понесеш последствията от грешките и да вземеш поука от тях; смелостта да се справиш с проблемите, вместо да търсиш измамно щастие и лесни решения; да си честен към близките си и най-вече към себе си. Тук е изборът на всеки един от нас - да бъдеш различен, да имаш своя собствена позиция по различни въпроси, да отстояваш мнението си и да не позволяваш други да го манипулират и унижават, да проявиш смелост да отстояваш себе си. А ако вече си се поддал на нея - да намериш сили да се справиш със зависимостта, доверявайки се на семейството и приятелите си. Да се изправиш пред проблема, е нещо много важно и отговорно, като по този начин няма да разочароваш хората, които обичаш и които те обичат. Много е важно да помогнеш на човек, изпаднал в подобна ситуация, показвайки му, че се интересуваш от него, да го подкрепиш най-малкото чрез приятелски разговор.

Като цяло изборът е на всеки един от нас – да бъдеш свободен, здрав и пълноценен или зависим, болен и безполезен! Ти решаваш…

**Участник: Кристиян Йорданов,**

**ЧПГ „АК – Аркус“ ЕООД**

**гр. Велико Търново**

Учител: Пенка Константинова

преподавател по български език и литература

ЧПГ „АК – Аркус“ ЕООД

гр. Велико Търново