

Aurora Gallina classe 2[^] A

GIOCARE E BERE SONO ARTE METTILI DA PARTE

Salute significa non avere malattie, condurre uno stile di vita regolare, senza eccessi fisici e psichici, e avere rispetto degli altri .

Oggi però è difficile rispettare questi importanti regole perchè talvolta la frenesia della vita ci “travia” a tal punto da portarci fuori dai binari, allontanandoci da quella lucidità e consapevolezza che ci contraddistinguono.

Siamo persone alla guida della nostra vita, responsabili di ogni nostra azione: siamo fragili e vulnerabili.

Molta influenza hanno anche le nostre frequentazioni; amici e compagni talvolta costituiscono una debolezza, esempi negativi che poco alla volta deviano il nostro cammino .

E' facile puntare il dito o criticare persone che purtroppo sono cadute nella dipendenza, importante sarebbe capire il motivo e cercare di evitare ciò che ci strumentalizza e che ci rende dipendenti da mode e pubblicità commerciali negative.

Buttarsi nel mondo virtuale per cercare una “vita diversa”, rifugiarsi nell' alcol o nella droga per allontanarsi momentaneamente da problemi o preoccupazioni anche se gravi significa peggiorare la situazione e fare del male a noi stessi e a chi ci circonda.

Anche se e' difficile e umiliante sforziamoci e chiediamo aiuto... Tante sono le persone, dopo noi stessi a darci una mano.