Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу. Смысл этой пословицы прост: от наших действий, наших привычек зависит наша жизнь. Почему же мы так редко задумываемся, как отразятся на нашем будущем наши действия?

Каждому свойственно желать быть счастливым, получать от жизни удовольствие. Наслаждаться можно и общением, и искусством, и интересным времяпровождением, и результатом собственных достижений, но любое из этих удовольствий требует предварительной работы, преодоления трудностей, подготовки и труда. Другое дело – синтетические источники удовольствий. Так просто «зависнуть» с компанией и выпить алкоголя, выкурить сигарету или принять наркотики. Химические вещества, находящиеся в них, вызывают «искусственное» удовольствие, не имеющее под собой никаких реальных оснований, а лишь являющееся плодом реакции на их воздействие. Но это счастье – не настоящее, оно не дает длительного и стойкого впечатления, а проходит вместе с окончанием воздействия химических веществ, что вызывает чувство неудовлетворенности жизнью и, как следствие, желание вновь прибегнуть к помощи «спасительного» вещества.

Второй причиной, толкающей подростков (в рамках данного эссе я буду ориентироваться на особенности именно этой возрастной группы) к пагубным привычкам, становится банальная скука. В ситуации, когда ты не знаешь, как провести свое свободное время, куда пойти и чем заняться, очень часто весьма очевидным выходом становится употребление алкоголя, никотина и наркотиков. Такое «развлечение» помогает убить время не только в компании, но и в одиночестве, ведь главной целью людей, приобретающих пагубные привычки по этой причине, является не интересное времяпровождение, а возможность как можно быстрее прожечь этот день.

В третьих, следует помнить, что человек – это существо биосоциальное, т.е. не последнюю роль в обретении подростками вредных привычек является необходимость в общении со сверстниками, социальное его становление и адаптация. Многие компании собираются вместе как раз чтобы выпить, покурить или принять наркотики. Если подросток попал в такую компанию, ему еще сложно принять правильное и осознанное решение – отказаться от употребления подобных веществ или даже уйти от этой компании, страшно показаться «не таким, как все». Ведь откуда он может быть уверен, что так не делают абсолютно все, когда у него перед глазами пример, что такое поведение – совершенно естественно для его ровесников? Так, «за компанию», он и начинает все сильнее и сильнее обрастать пагубными привычками.

Но ведь подобные действия, как я уже говорила ранее, не могут не отразиться на нашем будущем. Опустим количество преступлений, совершенных подростками в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, и рассмотрим лишь их с позиции влияния на здоровье. Если говорить кратко – они убивают. Медленно, день за днем, токсины и продукты разложения опасных химических веществ накапливаются в организме, вызывая различные заболевания, преждевременное старение организма, становясь постоянным источником стресса, неспособности контролировать свои эмоции.

Но существует ли альтернатива пагубным привычкам? Что-то, что помогало бы найти решение трех вышеобозначенных проблем подросткового периода, при этом не ставя под угрозу его здоровье и будущее? На мой взгляд, такой альтернативой является спорт. Он не просто не угрожает здоровью человека, но и укрепляет его, преодоление препятствий и слабости при занятиях спортом совершенствует человека духовно, делая его сильнее, мужественнее, увереннее в себе, более уравновешенным.

Однако, вернемся к трем причинам, приводящим подростка к вредным привычкам. Каждая тренировка, каждое новое достижение – это повод гордиться собой, что неизменно делает человека счастливым. Но, даже если отойти от духовной стороны и рассмотреть исключительно физиологию, занятия спортом способствуют активной выработке таких гормонов, как дофамин (гормон удовольствия, нехватка которго может привести не только к апатии, но и к депрессии, а также к риску развития болезни Паркинсона) и эндорфин (гормон радости и счастья, подобен эндорфину, но в несколько раз превышает его по силе воздействия; ускоряет заживление ран, повышает иммунитет и стрессоустойчивость ). Для того, чтобы усилить их воздействие, можно менять вид активной деятельности – при «смене декораций», новых впечатлениях, их выбросы происходят более активно. Таким образом, спорт может стать привычкой, помогающей быть счастливым как ввиду духовных особенностей, так и физиологических, при этом выработанные гормоны сохраняют свое воздействие достаточно длительный промежуток времени, а их подкрепленность реальными достижениями способствует повышению уровня удовлетворенности жизнью у человека.

Если рассматривать спорт, как вариант проведения свободного времени, то тут он даже вытесняет пагубные привычки, ведь занятия им помогают провести время с пользой, наполнив его впечатлениями, а не просто «прожигать» его.

И, наконец, занимаясь спортом, подросток легко сможет найти себе друзей-единомышленников: в секциях, в спортивных залах, на соревнованиях, при занятии активным отдыхом. Людей, развитых физически и духовно, людей, заинтересованных, увлеченных, интересных.

Так является ли спорт альтернативой пагубным привычкам? На мой взгляд, да. Более здоровой альтернативой, помогающей заботиться о своем будущем и действительно интересно проводить свое время.