Changements récents dans la société actuelle :

Il y a beaucoup de compétition et on doit travailler plus. Il y a beaucoup de stress et moins de temps pour se détendre. Il est plus facile d’être paresseux de nos jours car tout est plus facile. La pollution est aussi un grand problème, en particulier la qualité de l’air. Les gens font moins d’exercice parce qu’ils utilisent leurs voitures et se font livrer à domicile. Il y a une baisse de la consommation des cigarettes à cause du prix mais on peut dire que l’alcool, les drogues et la caféine sont plus consommés. Et les drogues de nos jours sont plus fortes. Une des raisons pour cette augmentation est le stress. Une autre est un accès plus facile à ces produits.

L’alcool :

Plusieurs facteurs incitent les jeunes à boire et à se saouler : la pression des amis, les drames personnels, le désir de s’intégrer, le besoin d’évacuer les problèmes, la recherche de sensations de plaisir. Malheureusement, la consommation excessive d’alcool mène à la violence, à des accidents fatals, des détériorations de la santé. Une dépendance à l’alcool peut aussi entrainer l’exclusion sociale et l’isolement.

Le tabagisme :

Les raisons qui poussent les gens à fumer sont souvent similaires à celles qui poussent à boire de l’alcool. Un désir de s’intégrer ou de se conformer à un groupe, de projeter une certaine image de soi, une façon de gérer le stress quotidien, etc. L’interdiction de fumer dans les lieux publics soulève la question de liberté individuelle, mais puisque le tabagisme passif est dangereux, cette interdiction est nécessaire. Si les gens veulent fumer dans les lieux publics, ils peuvent le faire dans des endroits réservés aux fumeurs. La question de l’intervention de l’Etat est liée aux taxes récoltées de la vente de tabac, et aussi aux dépenses en soins médicaux.

Drogues douces (le cannabis) :

L’usage des drogues douces est autorisé dans certains pays car c’est un moyen de protéger les jeunes de l’exploitation des trafiquants. Mais il est difficile pour les Etats de prendre une décision et voter une loi parce que si l’accès libre au cannabis peut limiter les dangers pour certaines personnes vulnérables, il peut aussi les augmenter pour d’autres. Il y a un lien direct entre la consommation régulière du cannabis et les problèmes de santé mentale. Mais on peut aussi dire que le cannabis est moins dangereux que l’alcool, et moins addictif que le tabac. En fait, tout dépend de la personne. La consommation de drogues chez les jeunes adultes est aussi récréative, et toutes les catégories sociales sont concernées, tant les personnes en bonne santé que celles souffrant de troubles du comportement.

Accoutumance :

On peut être dépendant parce qu’on a une personnalité ou des tendances addictives (désirs compulsifs). Un drame personnel, un stress permanent, une façon d’affronter les difficultés, des contacts avec des personnes nuisibles … peuvent mener à un état de dépendance.

On peut devenir dépendant de l’alcool, des drogues, des réseaux sociaux, du tabac, des jeux vidéo, des jeux de chance. Les industries comme l’industrie du tabac sont responsables dans une certaine mesure du phénomène de dépendance parce qu’ils exploitent le consommateur et ajoutent à leurs produits des substances addictives (c’est le cas aussi de l’industrie alimentaire). Les industries sont aussi responsables parce qu’elles visent les jeunes (marché de personnes plus vulnérables).

Accès aux soins médicaux :

De plus en plus de patients sont admis à l’hôpital pour des problèmes de santé relatifs à une consommation excessive de produits addictifs et cela coûte cher à la Sécurité Sociale. Devrait-elle prendre en charge les patients souffrant de maladies liées à la consommation excessive de tabac, alcool et autres drogues? Quand les gens décident de fumer, boire de l’alcool ou prendre des drogues, c’est leur décision individuelle, donc ils sont totalement responsables de cette décision. Si cette accoutumance se transforme en toxicomanie, et progresse finalement en une maladie, ils sont responsables de leur sort. L’argent qui est dépensé pour les soigner, le personnel médical employé, et les lits mobilisés, pourraient être utilisés ailleurs ou autrement, au bénéfice de ceux qui écoutent les messages de prévention et qui prennent soin d’eux-mêmes. Néanmoins, il serait injustifiable de la part de la Sécurité Sociale de tourner le dos aux gens qui ont besoin d’aide. Si la Sécurité Sociale refuse de traiter les gens avec des dépendances dangereuses, il est probable qu’ils ne se rétablissent jamais, et qu’ils meurent de leur dépendance. L’acte de refuser à quelqu’un de l’aide quand il est gravement malade et de le laisser mourir est inhumain.

Santé mentale :

Etre bien dans sa peau veut dire être heureux, stable, équilibré, confiant, positif / optimiste, avoir une bonne estime de soi, avoir du contrôle. Quand une personne souffre de troubles du comportement, elle est dans un état d’agitation constante, un état nerveux permanent, elle a des changements de comportement soudains, des troubles alimentaires, des troubles du sommeil, des attaques de panique, des problèmes relationnels (isolement, solitude, disputes). Elle peut s’automutiler ou avoir des pensées suicidaires. Les facteurs de stress pouvant déclencher des problèmes de santé mentale sont multiples : les examens, les dossiers d’entrée à l’université, la charge de travail, le manque de sommeil, les tensions familiales, le chômage/la compétition sur le marché du travail, les difficultés de l’adolescence (la construction de la personnalité, la pression des amis, les débuts de l’indépendance). Les problèmes liés à l’apparence physique sont peut-être plus prononcés chez les filles mais existent bien réellement chez les garçons aussi. Les conséquences du stress sont sérieuses : difficultés à prendre les bonnes décisions, tendance à boire/fumer trop, alimentation malsaine, système immunitaire affaibli, pas assez d’activité physique, manque de sommeil, relations difficiles, susceptibilité de fuguer ou d’avoir une dépression. Pour aider un ami qui souffre de stress, on peut lui donner un coup de main pour finir un travail, se montrer positif pour avoir une bonne influence sur eux, les aider à relativiser, leur remonter le moral. On peut aussi les diriger vers des personnes qui pourront les aider : Les parents, les frères et sœurs ainés, des conseillers, des enseignants, le personnel de l’Internat, une ligne d’écoute, des sites internet, un lieu de prière.

Alimentation :

La malbouffe ou une alimentation malsaine au quotidien mène à l’obésité, des problèmes cardiaques, un manque d’énergie, une mort prématurée. Plusieurs facteurs peuvent déclencher des troubles alimentaires: la dépression, les souffrances, le sentiment d’insécurité, le manque de confiance, le besoin de compenser une absence ou de combler un vide, un déséquilibre mental, la pression des médias, le harcèlement. L’obésité infantile est quant à elle souvent déclenchée par un manque d’activité physique et une dépendance aux écrans. On peut la combattre par des programmes d’éducation et la promotion du sport. On peut aussi donner des alternatives en matière de nourriture et créer des infrastructures pour que les enfants se dépensent physiquement. L’Etat devrait réglementer les heures de sport à l’école et la nourriture dans les écoles. On pourrait augmenter les taxes sur les produits malsains. La famille doit montrer le bon exemple. Les publicités pour la malbouffe devraient être interdites ou règlementées. Les campagnes de sensibilisation ne sont pas toujours efficaces – elles ont un effet souvent éphémère. Par contre, les vedettes, elles, ont une très grande influence sur les jeunes donc leurs messages seront plus écoutés.

Le rôle des médias :

Les médias ne sont pas totalement responsables des problèmes de surpoids. Les parents ont la responsabilité d’apprendre à leurs enfants les principes d’une alimentation saine. La plupart des gens savent quelles nourritures sont bonnes ou mauvaises pour leur santé. Il est vrai que les aliments sains sont souvent plus chers, mais grâce aux médias, nous pouvons faire des choix informés, donc, dans une certaine mesure nous sommes tous responsables de nos actions. En ce qui concerne les troubles alimentaires tels que l’anorexie, les médias sont coupables. Ils ont créé un idéal de beauté, superficiel et irréel. Beaucoup de jeunes femmes se donnent beaucoup de peine pour ressembler aux mannequins des magazines, au détriment de leur santé. Certains programmes de télévision condamnent les gens en surpoids et les ridiculisent. Le danger vient aussi de l’Internet, qui permet la distribution facile et rapide de pilules et autres procédés pour perdre du poids. La publicité omniprésente peut montrer une image artificielle de la vie, qui crée des faux besoins ou des frustrations. Mais la publicité peut aussi promouvoir une bonne santé grâce à des campagnes d’information, etc.