

INTERNET, ADOS ET STRESS

Que le mode de vie moderne n'est pas bon pour notre santé, c'est une réalité. Selon quelques enquêtes et rapports menés par des entreprises dédiées à l'étude du comportement humaine, sans aucun doute, le groupe de personnes plus exposés ce sont les jeunes, qui pourraient développer une série de problèmes et dolences associés à ce style de vie, comme peuvent être : stress, fatigue, manque d'attention à cause du manque d'heures de sommeil ...

En prenant en compte de ces problèmes, je vais faire plusieurs commentaires visant à améliorer les symptômes et à réduire leurs effets sur la santé des gens.

- La première remarque que je vais faire, sera mettre l'accent sur les bienfaits de la pratique sportive en plein air comme un moyen utile pour réduire les niveaux de stress. À mon avis, la activité en plein air peut aider à atteindre nos objectifs car, d'un côté, il va obliger à notre organisme à produire une grande quantité d'endorphines, qui sont la source principal du bien-être physique et psychologique. De l'autre côté, il va augmenter la fatigue que nous permettra de dormir mieux et il donnera le repos nécessaire à notre cerveau après une journée de travail.
- Deuxièmement, le manque d'heures de sommeil peut avoir des conséquences très mauvaises pour notre capacité intellectuelle et notre performance et à la fin, sans aucun doute, il aura un effet négatif sur notre système immunologique. Pour éviter ces problèmes, nous devons dormir au moins sept heures par jour et mener un type de vie bien organisé pour nous coucher tôt après un jour sans relâche. La période de sommeil profond c'est le moment où le cerveau réalise un processus de mise à jour.
- Enfin, je voudrais mentionner l'usage abusif des nouvelles technologies, qui représentent la principale inquiétude pour la plupart des spécialistes. Selon les études réalisées jusqu'à présent, les jeunes, et notamment les ados, sont le principal groupe à risque, car c'est pendant la adolescence que les personnes forment leur personnalité et ils sont plus vulnérables à n'importe quel type de message, information ou annonce subliminal. D'ailleurs, ce n'est pas difficile de trouver dans les journaux télévisés des cas d'harcèlement ou conduites criminelles sur internet ou sur les réseaux sociaux.

Pour terminer, et en ce qui me concerne, je dois avouer que je ne suis pas contre Internet exemple de la mondialisation et de la révolution numérique mais je trouve que l'exposition des adolescents à ne importe quel type de contenus doit être régi par les lois du pays. Nonobstant et d'après moi, je crois que nous devons faire face à ce défi en travaillant sur deux axes : d'un côté le point de vue sociologique, en faisant travailler ensemble les professionnels des différents domaines de la justice et la santé et d'autre côté surveillant les contenus pour éviter des damages notamment aux adolescents.