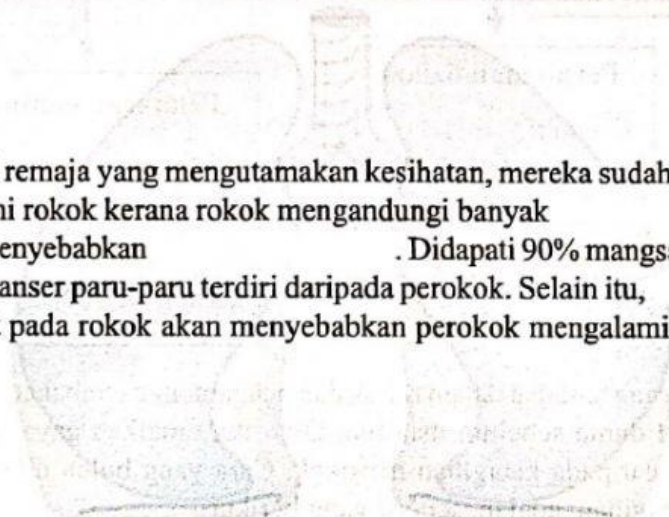


Remaja merupakan harapan negara yang seharusnya menjalani kehidupan yang sihat dan beretika. Namun, terdapat sebahagian remaja memilih gaya hidup yang tidak sihat sehingga terlibat dengan aktiviti yang memudaratkan diri seperti perjudian, minum arak dan melayari Internet tanpa batasan. Ketagihan ini sepatutnya dihindari oleh remaja kerana mereka sanggup menghabiskan wang untuk memenuhi keinginannya. Perasaan gila yang dialami menyebabkan remaja tidak dapat mengawal diri dan fikiran, terdedah kepada pergaulan yang negatif, menimbulkan masalah sosial sehingga menjejaskan masa depan remaja.

KETAGIHAN MEROKOK



Sebagai remaja yang mengutamakan kesihatan, mereka sudah tentu akan menjauhi rokok kerana rokok mengandungi banyak bahan kimia yang boleh menyebabkan penyakit. Didapati 90% mangsa yang mati akibat kanser paru-paru terdiri daripada perokok. Selain itu, nikotin yang terdapat pada rokok akan menyebabkan perokok mengalami ketagihan.



GERBANG MINDA

Tahukah anda?

- Satu kesalahan jenayah bagi remaja untuk merokok, membeli rokok atau memiliki bahan yang dihasilkan daripada tembakau.
- Merokok dilarang di tempat awam seperti sekolah, hospital, klinik, bangunan kerajaan, lif, di dalam kapal terbang dan pawagam.
- Gila bermaksud sangat ingin akan sesuatu, ketagih.

Yang berikut merupakan kesan ketagihan merokok yang dialami oleh seseorang remaja.



Bahan beracun yang terdapat dalam rokok dan pengambilan tembakau telah menyebabkan perokok meninggal dunia sebelum usia tua. Oleh itu, amalkan gaya hidup sihat dengan membebaskan diri daripada ketagihan merokok. Cara yang boleh dilakukan oleh remaja bagi mengatasi ketagihan adalah seperti yang berikut.



Ketagihan Penggunaan Internet

Internet juga boleh menyebabkan ketagihan dan membahayakan kesihatan jika dilayari secara berlebihan. Remaja sepatutnya bertanggungjawab ketika menggunakan Internet agar mendatangkan kebaikan kepada mereka. Mereka perlu mengelakkan diri daripada melayari Internet terlalu lama. Perbuatan melayari Internet tanpa had telah menjadikan remaja ketagihan terhadap laman sosial seperti Facebook, twitter dan Instagram. Perlakuan ini memberikan kesan yang buruk kepada remaja.

KESAN KETAGIHAN INTERNET TERHADAP REMAJA

Kesihatan terjejas seperti mata menjadi rabun dan wujud obesiti.

Pencemaran minda kerana mudah terdedah kepada maklumat yang tidak berfaedah.

Berasa letih, mengantuk, lemah badan dan hilang tumpuan terhadap pelajaran.

Leka dan membuang masa sehingga mengabaikan tanggungjawab.

Ketagihan Internet mendatangkan kesan buruk kepada remaja seperti mengurung diri dalam bilik sehingga mengabaikan masa berkualiti bersama keluarga. Oleh itu, langkah drastik haruslah dilakukan untuk mengelakkan remaja terjerumus dalam masalah yang lebih serius. Antara langkah yang boleh dilakukan oleh remaja adalah seperti yang berikut.



KETAGIHAN ARAK

Selain itu, remaja juga terdedah kepada ketagihan arak. Pengambilan minuman beralkohol sepatutnya tidak dilakukan oleh remaja. Hal ini dikatakan demikian kerana selain memabukkan, arak juga tergolong sebagai dadah, yang dapat memberikan kesan kepada sistem saraf dan otak. Kandungan bahan kimia dalam arak bertindak balas dan memberikan kesan terhadap tubuh badan anda seperti yang ditunjukkan dalam rajah di sebelah.