

В современном мире, где каждый день что-то меняется и порой сложно поспевать за происходящим, особенно в периоды сессий и экзаменов, многие молодые люди не видят иного выхода для решения проблем, как употребление энергетических напитков.

Энергетики используются для повышения умственной работоспособности. Они помогают пережить бессонные ночи во время подготовки к экзаменам или срочной работы. Одна банка, через 3-4 часа другая, кажется, что все получается: сна нет, задуманное выполнено. Но стимуляторы не приносят энергию в организм извне. Они лишь определенным образом подстегивают центральную нервную систему, пока ее ресурсы не оказываются исчерпанными. Через некоторое время человек становится в буквальном смысле выжатым как лимон и именно так себя и ощущает.

Выпившему энергетик кажется, что сил и бодрости — в избытке. На деле же, энергетический напиток совершенно не прибавляет энергии, а воздействует на организм, мобилизуя его внутренние ресурсы. Энергия выбирается у организма «авансом», «в кредит» но её придется отдавать.

Результат – стойкие расстройства сна, повышенная раздражительность, снижение работоспособности и внимания, депрессия. Довольно скоро человек, излишне увлекшийся энергетиками, просто не может без них обходиться. Чтобы заснуть, приходится принимать снотворное, утром «для бодрости» – снова энергетик. Возникает замкнутый порочный круг. С этим состоянием, скорее всего, без помощи врача справиться не получится, ведь речь идет о химической зависимости от стимуляторов. И неважно, что это простой кофеин, лечение в данном случае ничуть не проще.

От привычки – к болезни. Маленькая баночка энергетика любого вида часто становится пропуском в мир больших проблем, которые создает человеку химическая зависимость. Причем, к какому именно веществу она возникла, особого значения не имеет ни для самого злоупотребляющего, ни для его родственников. Несмотря на некоторые, уже перечисленные различия, развитие химической зависимости довольно стандартно. Сначала увеличивается, нарастает доза употребляемого напитка. Прием обычной порции больше не позволяет получить желаемый результат. Затем наступает этап утраты контроля над дозой. Это состояние особенно легко заметить у любителей спиртосодержащих энергетиков: одна банка, затем другая, третья, и вот вместо стимулирующего «энергетического» эффекта наблюдается «простое» алкогольное

опьянение. Однако на этих стадиях формирования зависимости еще можно попытаться остановиться.

К специалистам обращаются, как правило, гораздо позднее, когда уже отчетливо выражен абстинентный синдром, то есть без поддержания определенной дозы употребляемого вещества человек больше не способен нормально существовать, жить и работать. Именно на этот момент приходится первая встреча с наркологом, в основном по инициативе близких заблудшего в мире искусственных удовольствий. К сожалению, поскольку сформированная химическая зависимость является хронической – это лишь начало долгого пути, на котором легко потерять абсолютно все: от семьи и работы – до самой жизни. Есть старая мудрая поговорка: «Семь раз отмерь, один – отрежь». Перед тем, как попробовать энергетический коктейль, подумайте, вам действительно это нужно? Вред, который такой напиток способен нанести здоровью в случае неумеренного потребления, будет очень трудно компенсировать.

Уважаемые родители, не относитесь легкомысленно к увлечению подрастающего поколения энергетическими коктейлями! Подумайте о вреде энергетических напитков, особенно для подростков! А несколько простых правил позволят сохранить вашим детям здоровье и бодрость, предотвратить появление энергетиков в их жизни:

- Сохраняйте режим дня, старайтесь, чтобы повзрослевший ребенок ложился спать не позже 23 часов.
- Обратите внимание на то, что ест подросток. В период роста питание должно быть сбалансированным и полноценным. Девочкам в период полового созревания любые диеты противопоказаны.
- Витамины, приобретенные в аптеке с учетом рекомендаций специалиста, поддержат организм подростка.
- Во времена экзаменов не забывайте, пожалуйста, что здоровье ребенка все-таки важнее его отметок.