В двадцать первом веке нам довольно трудно представить человека, который не знал бы о том, что такое энергетические напитки. Но действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать вас активными и бодрыми, снять усталость и помочь умственной работе? Откуда берется магическая энергия и так ли все безобидно? Ответы на все эти вопросы можно найти в этом буклете.

Энергетические напитки появились на рынке в последней четверти XX века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Он завоевал огромную известность и это в скором времени вызвало выход в свет десятков напитков с аналогичными свойствами. Благодаря агрессивной рекламе, яркой упаковке, новые напитки быстро стали модными, особенно среди молодежи. Столь бурное распространение нового вида напитков среди молодого поколения вызвало опасения относительно их безопасности для здоровья как среди мирового научного сообщества, так и среди широкой общественности. Эти опасения подкреплялись появлявшимися время от времени в СМИ сообщениями о гибели подростков предположительно после употребления энергетиков с высокой концентрацией кофеина, а также после смешивания их с алкоголем.

Большинство энергетических напитков имеют схожий состав — вода, сахар, кофеин, минералы, витамины и такие стимуляторы, как гуарана, таурин и женьшень. Риск для здоровья, в основном, обусловлен высоким содержанием сахара и кофеина. Некоторые из энергетиков содержат до 100 мг кофеина в одной порции, что в 8 раз больше, чем обычная порция кофе (12 мг).

Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма, то есть выполняет функцию отмычки. Сам по себе источником энергии он не является. Энергетик стимулирует нервную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы, в результате чего организм человека начинает работать с повышенной нагрузкой, выбрасывая в кровь большую дозу адреналина. В свою очередь адреналин вызывает эффект эйфории или гиперактивности. Уменьшение усталости, сонливости, улучшение умственной и физической работоспособности — все это временный эффект от воздействия излишних доз кофеина, сменяется он еще большей утомляемостью и усталостью.



Бесконтрольное употребление энергетических напитков молодёжью может привести к передозировке кофеина и, как следствие, к летальному исходу. Доказано, что смертельная доза составляет 10 граммов.

Регулярное употребление энергетиков:

- ухудшает состояние зубов



- обезвоживает организм и приводит к перегрузке почек



- нарушает работу печени



- повышает кислотность желудка



- вызывает тошноту, рвоту, диарею



- провоцирует головные боли, панические атаки, повышенную агрессию



Никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет – они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем.

После того как действие стимулятора заканчивается, человек добавляет новую дозу, а потом еще и еще... до истощения.

Зависимость от энергетиков возникает независимо от того, какой напиток употребляется – алкогольный или безалкогольный. Энергетики при постоянном приеме нарушают деятельность нервной системы, и она перестает нормально функционировать без дозы бодрящего вещества.

При большом количестве выпитого напитка (2-4 банки в день) человек испытывает практически такое же эйфорическое состояние, как при алкогольном или наркотическом опьянении.

Энергетики содержат кофеин, который раздражает нервные рецепторы и стимулирует выработку дофамина. Со временем развивается толерантность к напиткам, требуется все большая доза для получения желаемого эффекта. Возникает психологическая, а затем и физическая зависимость, которые требуют лечения.

Зависимость от энергетиков не менее опасна, чем алкогольная или наркотическая из-за негативного воздействия напитков на организм. Лечение зависимости от энергетиков эффективно в 99 % случаев, если вовремя обратиться к врачу.

«Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в дальнейшем… Не позволяйте ставить эксперименты над своим здоровьем!

По вопросам профилактики и лечения зависимостей можно обращаться в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»: подростковое наркологическое отделение по адресу: Московский пр-т, 64; наркологическое отделение диспансера по адресу: г. Витебск, ул. Коммунистическая, 1/3, анонимное отделение по адресу: ул. Терешковой, 30.

Телефоны для справок:

61-45-80 регистратура диспансера

61-60-60 телефон доверия (круглосуточно)

68-94-38 подростковое наркологическое отделение

61-45-76 анонимное отделение (регистратура)

Позвони, и тебе обязательно помогут! Сделай первый шаг в борьбе с зависимостью, не дай ей шансов победить.

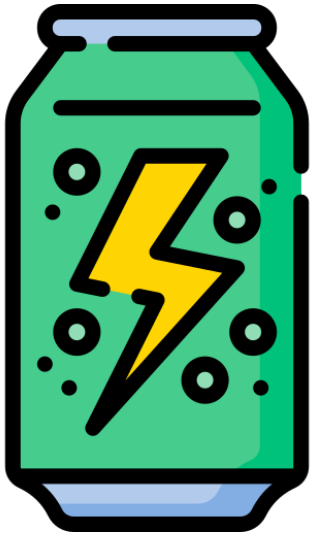
Автор: врач-психиатр-нарколог подросткового наркологического отделения УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии» Ходас О.А.

Рецензент: заведующий подростковым наркологическим отделением УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии» Минаева К.С.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

БОДРОСТЬ ВЗАЙМЫ,

или как «ЭНЕРГЕТИКИ» вредят организму



Витебск, 2023 г.