

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИКИ ?

- Энергетики — это напитки, предназначенные для того, чтобы взбодрить человека и повысить его физическую или умственную активность.
- Производители утверждают, что эти напитки повышают работоспособность за счет стимулирования центральной нервной системы человека.
- Они вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы.



Но так ли они безобидны, как кажется на первый взгляд?

ОТКУДА ОНИ ПОЯВИЛИСЬ ?

- Энергетики в виде сладкого газированного напитка, обогащенного высокой дозой кофеина, появились в 1962 году в Японии. Изначально они были созданы для того, чтобы заменить амфетамин - очень популярный в стране наркотический психостимулятор, который был запрещен в 1950-х годах.
- В 1980-х годах энергетики стали популярным напитком для японских руководителей-трудооголиков, которым требовалась дополнительная стимуляция для труда и продвижения по службе.
- В начале 1980-х годов такие напитки распространились в США и Европе. Добавлять кофеин в газировку на западе придумали очень давно, однако в Кока-коле и ее аналогах его совсем немного — в несколько раз меньше, чем в типичных японских энергетиках.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Все энергетики действуют на организм человека практически одинаково - сначала вызывают прилив энергии, а затем ее спад.

Т.к. как в этих напитках много сахара, человек получает большое количество быстроусвояемых углеводов - эффект моментальный. Он может заниматься каким-то физическим трудом, умственным. У кофеина такое свойство, что он быстро стимулирует нервную систему, но через час-полтора мы получаем спад.

На смену гиперстимуляции приходит резкое снижение сахара в крови: упадок сил, вялость, сонливость, сильный голод, сердцебиение, потливость, помутнение в глазах, вплоть до обморочного состояния.

То есть никакой дополнительной энергии такие напитки в себе не содержат, а лишь черпают запасы из нашего организма, тем самым истощая его.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

После приема энергетика человек «хорошо» себя чувствует, он активный, подвижный, у него большое количество идей и энергии, но это не на долго. Потом нервная система дает сбой, человек долгое время спит, чувствует себя разбитым.

Если человек много употребляет таких напитков, то нервные медиаторы все время подхлестывают нервную систему, и она не выдерживает.

Перепады уровня энергии истощают нервную систему. Специалисты утверждают, что любители энергетиков часто страдают психическими расстройствами, депрессией, демонстрируют агрессию и раздражительность.



ЧТО ТАКОЕ «ЭНЕРГО-ЗАВИСИМОСТЬ»?

Отказаться от употребления энергетиков не так легко, как кажется на первый взгляд. Наркологи говорят о возникновении как психологической, так и физической зависимости.

Зависимость возникает от того, что человек как бы становится более бодрым, более активным, ему хочется повторить это ощущение. Действие энергетика провоцирует человека на увеличение дозы: сначала происходит возбуждение, потом резкий спад, и тогда человек думает, что ему необходим еще один энергетик.

Зависимость имеет комплексное воздействие. Кому-то нравятся вкусовые ощущения. Возникает еще и химическо-биологическая зависимость из-за большого количества глюкозы.

ОСОБУЮ ОПАСНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЮТ АЛКОГОЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ.



ВЛИЯНИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПСИХИКУ

В одной банке энергетика объемом 300 мл огромная концентрация кофеина, как в семи чашках кофе, это удар по нашей нервной системе, который не проходит бесследно.

При употреблении энергетиков происходит также выброс огромного количества адреналина, который производится надпочечниками. Это тяжелый удар по организму, вплоть до внезапной смерти от остановки сердца.

Как и любые психостимуляторы, энергетики негативно влияют на работу нервной системы.

Вот самые частые расстройства, связанные с ними:

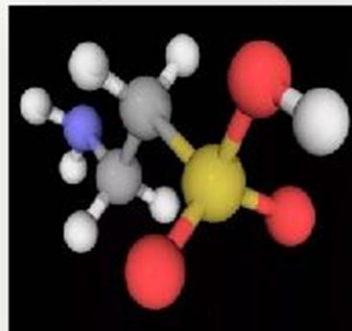
- Бессонница, головные боли;
- Тревожность, панические атаки;
- Повышенная агрессия;
- Визуальные и слуховые галлюцинации;
- Хроническая усталость.

СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО НАПИТКА

В состав продукта входит большое количество кофеина, который повышает активность мозга и сердечно-сосудистой системы.

Доза кофеина, превышающая норму, приводит к скачкам давления, возбуждению нервной системы, выработке дофамина (гормон радости), вследствие чего вызывает привыкание. С каждым разом требуется увеличение дозы, чтобы достичь желанного эффекта. Такое же привыкание вызывают остальные составляющие напитка:

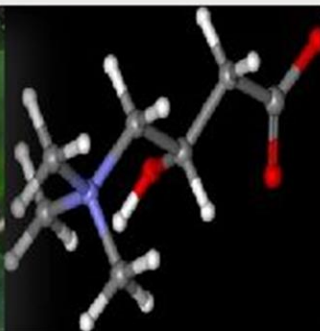
- ✓ таурин
- ✓ л-карнитин
- ✓ гуарана
- ✓ женьшень



ТАУРИН



ГУАРАНА



Л-КАРНИТИН

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА ЭНЕРГЕТИКОВ

- перепады настроения, нервозность, возможны депрессии и полная отрешенность;
- отсутствие здорового сна: сон прерывистый, отсутствует глубокая фаза;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом, возможны диареи, запоры, рвота;
- уставший вид: человек считает, что он полон сил, но это самообман, организм истощен, присутствуют темные круги под глазами, лицо становится вытянутым;
- учащенный пульс, тремор рук и ног, бегающие зрачки;
- резкая смена температуры тела: сильный жар сменяется низкой температурой;
- присутствуют звуковые и визуальные галлюцинации;
- частое мочеиспускание.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИКОВ

- ✓ Изменение цвета зубов
- ✓ Увеличение массы тела
- ✓ Риск развития сахарного диабета
- ✓ Риск развития хронических заболеваний



Осторожно: энергетический напиток!

- ❖ Не превышайте суточную дозу кофеина – это примерно две баночки среднестатистического энергетика. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.
- ❖ По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.
- ❖ Не употребляйте напитки после занятий спортом – и то, и другое повышает давление.
- ❖ Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину. Кофеин выводится из крови через 3–5 часов, да и то наполовину. Поэтому смешивать в течение этого времени тоники и другие кофеинсодержащие напитки (кофе, чай) нельзя – вы можете сильно превысить допустимую дозу.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭНЕРГЕТИКОВ

Хотя бросить употребление энергетических напитков может показаться трудной задачей, есть несколько способов сделать это.

Вот два ключевых способа избавиться от зависимости от энергетиков:

I. Полный отказ. Этот способ включает в себя отказ от энергетических напитков сразу, но это может привести к симптомам отмены. Тем не менее это может помочь вашему организму избавиться от зависимости от энергетиков быстрее, чем снижение потребления.

II. Длительное снижение потребления. Этот способ включает в себя медленное и методичное сокращение потребления энергетических напитков до тех пор, пока вы полностью не откажетесь от них. Этот способ занимает больше времени

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ **Переключите свои мысли об энергетиках на что-либо другое.** Если вы заметили желание выпить энергетик, попробуйте переключиться с мысли о нем на что-либо другое или измените свое окружение, например, отправившись на прогулку.
- ✓ **Не держите запасы энергетиков дома.** Отсутствие энергетических напитков в вашем доме или в легко доступных местах может помочь уменьшить искушение и свести к минимуму желание пить их.
- ✓ **Создайте систему поддержки.** Отказ от любого вызывающего зависимость вещества может быть трудным.
- ✓ **Контролируйте уровни стресса.** Стресс может вызвать желание есть нездоровую пищу и напитки

АЛЬТЕРНАТИВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ НАПИТКАМ

Кофе



Какао



Фруктовый чай



**Зеленый
чай с
мёдом**



**Имбирный
напиток с
лимоном**

**Вода с
фруктами**



Холодная вода



Напитки из облепихи

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зависимость от энергетиков может серьезно повлиять на Ваше здоровье.

Чрезмерное их употребление может привести к кариесу, увеличению веса и хроническим заболеваниям, таким как болезни сердца или сахарный диабет 2 типа. Это может также создать дополнительную нагрузку на Ваши финансы.

Можно отказаться от энергетических напитков сразу или постепенно снижать их уровень потребления, и у каждого варианта есть свои плюсы и минусы.

Если Вы сами не справляетесь с зависимостью, необходимо обратиться к специалистам!