



***Родителям - опасные увлечения  
современных подростков.  
Энергетики, спайсы, кальян,  
электронные сигареты.***

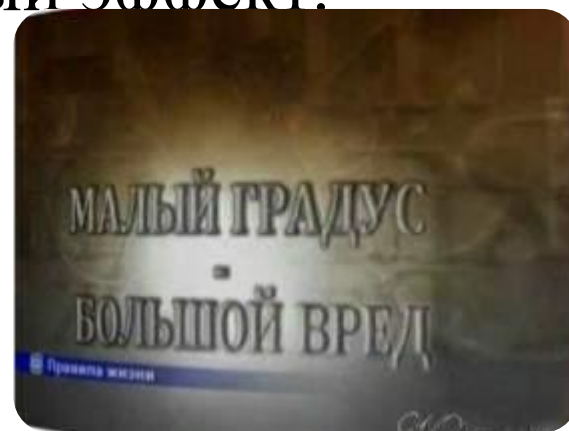
# Что такое энергетический напиток?

## Энергетические напитки

(«энергетики», «энерготоники») — безалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека или антиседативный эффект.



It is true!



# ПОДСЕЛИ НА БАТАРЕЙКИ

- Подростки торопятся жить, быть «на гребне», «в теме». Отсутствие чувства меры и жажда активной жизни породили новую проблему - зависимость от энергетических напитков.
- Несколько лет назад американские ученые вознамерились спасти мир от усталости и хандры. В лабораториях они вывели "волшебную" формулу smart drink - "энергетические напитки". Так появился бодрящий микс энерготоников. Кот в мешке. А может, джинн в бутылке?



# ДОЗА-ПРАВЬСЯ

- После приема такого напитка у человека возникает ощущение, что он раскрывает резерв своего организма и вместо сердца у него - пламенный мотор. Подъем физических сил от энергетика ощущается прежде всего за счет большой дозы кофеина.
- Но при этом организм наполненный лжеэнергией, не понимает, как ему быть: бедное сердце трепещет, а печень и желудок старательно пытаются справиться с неизвестными чужеродными компонентами.
- О "батарейке" с вкусом газированной воды медики часто слышать от молодых пациентов с проблемами сердечно-сосудистой и желудочно-кишечной систем.





# Мнения специалистов

## Психиатр

### Светлана Андриевских:

- - Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если употреблять их каждый день.
- Человек выпивает напиток, и у него появляется чувство бодрости, отсутствие сна, повышение настроения. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику.
- Особенно опасен "энергетик" для людей с повышенной возбудимостью нервной системы. Подростки из-за особенностей возраста попадают в зону особого риска.





## Кардиолог Вера Дудкина:

- - С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов ничего полезного в этих напитках нет. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков может спровоцировать истощение и проблемы со здоровьем.

## **Гастроэнтеролог Андрей Кошель:**

- - Вред для желудочно-кишечного тракта безусловен. Возьмем обычную кока-колу, которая на 99,9 состоит из "химии". Сейчас среди молодежи гастрит - самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. Любители синтетики получают гастриты в очень короткие сроки. Пить "энергетики" на голодный желудок категорически нельзя. К тому же таурин, содержащийся в этих напитках, помогает желудку выделять соляную кислоту, причем очень быстро. Если же у вас предъязвенное состояние, то потребление энергетиков очень быстро переведет его в язву.

# Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко настроен против "энергетиков" довольно серьезно.

- Недаром же в некоторых странах (Франция, Дания и Норвегия) такие "лимонады" продаются исключительно в аптеках, так как считаются лекарством.
- Напиток Red Bull содержит всем известный кофеин, который в больших дозах вызывает бессонницу и привыкание. Adrenalin Rush, сделанный на женьшеневом корне, вызывает сопротивление стрессу и, к сожалению, сну.
- Напитки содержат таурин, который повышает нервозность.
- Кроме того, напиток газированный, поэтому "рабочие" компоненты моментально попадают в кровь.
- Если энергетик смешивают с алкоголем, то все негативные последствия многократно усиливаются.

*Подобно тому, как бывает болезнь тела,  
бывает также болезнь образа жизни.*

*(Демокрит)*





# Энергетические напитки



Те же наркотики!



**Несколько лет назад появилось увлечение молодежи «спайсами» – курительными смесями, которые, как утверждали продавцы, абсолютно безвредны для здоровья, они не являются наркотическими веществами и не дают того эффекта, который люди ждут от приема наркотиков.**



**•Спайс (Spice) – это любое высушенное растение пропитанное синтетическим каннабиноидом.**

**У синтетического каннабиоида много формул, поэтому, как только одну формулу включают в список запрещенных препаратов, тут же появляется другая. Это объясняет то, почему спайс продают свободно, в том числе через интернет, под видом ароматических трав или курительных смесей.**

**Главные составные компоненты спайса— шалфей предсказателей, гавайская роза, голубой лотос — обладают психотропным и наркотическим действием и содержат в своем составе ядовитые для организма человека вещества.**



**Не стоит верить тем, кто уверяет,  
что вред от курения спайса  
наносимый психике и организму  
человека невелик.**

**Спайс – это химия, а химию можно  
отнести к тяжелым наркотикам и  
вред наносимый курением спайса в  
разы больше.**



# **Влияние ингредиентов дыма на ЦНС обуславливает привыкание к курению спайса.**

**Реакции любителей курительных смесей спайс со стороны центральной нервной системы разнообразны:**

- это может быть состояние эйфории, неаргументированная истерика или взрыв хохота,**
- расстройства координации и ориентирования,**
- визуальные и слуховые галлюцинации,**
- абсолютная утрата способности контролировать себя и свое поведение.**

**Все перечисленные нервные реакции уже своим присутствием грозят человеческой жизни. Известно огромное количество случаев, когда накурившиеся люди «шли гулять» с последнего этажа высотного дома или купались в ледяной воде.**

**При частом употреблении  
«спайса» появляются  
галлюцинации, тревога, рвота,  
чувство панического страха.**





**Однако такие нервные реакции, не взирая на их опасность, представляют не самое страшное зло.**

**Регулярное **курение смесей спайс** ведет к необратимым разрушающим процессам в структуре ЦНС.**

**Внимание становится хуже, память уходит, активность головного мозга становится скудной, человек склонен к депрессиям и может дойти до **суицида.****

**Вред курительных смесей спайс доказан многими учеными и медиками. Кроме всего прочего, курильщики спайса имеют все шансы, если не проститься с жизнью, то стать инвалидами по причине тяжелых поражений центральной нервной системы.**



**Человек «превращается в овощ».** В отличие от растительных препаратов, допустим, конопли, действие курительных миксов на человеческий организм в 5...10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна



# ***Сильная интоксикация организма.***

**Неконтролируемое проникновение с дымом курительных смесей отравляющих организм веществ может сказаться самым неожиданным образом – тошнота и рвота, учащенное сердцебиение и высокие показатели артериального давления, спазмы и судороги, обморок и кома. Такие симптомы наблюдаются у людей, попадающих в клиники наркологии. Самое страшное, что большинство курильщиков составляют подростки, и с каждым годом таких случаев становится все больше и больше.**

**Сложность в устранении последствий курения смесей спайс заключается в том, что во многих случаях в крови пациентов при анализе отсутствуют наркотические соединения, что существенно затрудняет диагностику и назначение грамотного лечения.**











# ЭТО ВАЖНО!

Поскольку увлечение наркотиками свойственно преимущественно подросткам и молодежи, то их родителям нужно проявлять особую бдительность.

Определить, что ребенок находится в состоянии опьянения, можно по вполне стандартным признакам.

К внешним можно отнести наличие пакетиков из фольги или полиэтилена с субстанцией зеленоватого, зеленовато-желтого, зеленовато-коричневого цветов, возможно наличие разнообразных надписей и рисунков на них.

Обнаружив у своего ребенка подобную упаковку с яркой этикеткой, обратите на нее должное внимание.







**Специалисты советуют, что, если вы обнаружили у вашего ребенка признаки употребления курительной смеси, нужно внимательнее следить за подростком, его физическим состоянием, настроением, интересоваться его учебой, времяпрепровождением и окружением.**

**Если это случилось лишь раз, вам нужно поговорить с ребенком. Если здоровье или поведение вашего ребенка свидетельствует о длительном употреблении курительных смесей, то обязательно обратитесь за помощью для себя и вашего ребенка к специалистам (наркологу, врачу).**



**Все курительные смеси спайс и их синтетические заменители в данный момент запрещены законом и подлежат изъятию из употребления и распространения.**



**Беда в том, что миксы для курения становятся первым шагом на пути перехода к более тяжелым наркотикам.**





# Вред кальяна

- Кальян – это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. В сосуд с водой погружена трубка, по которой дым поступает под воду и выходит через другую трубку выше уровня воды, а затем поступает в легкие курильщика. Кальян изобрели в Индии, и он быстро распространился среди мусульман, в Европе с приходом моды на восточную экзотику он так же стал популярен среди курильщиков.





# Вред кальяна

- Сторонники кальяна утверждают, что курение кальяна не вызывает привыкания.  
Это не так. Даже специальный табак содержит никотин. в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг. никотина, никотина в кальяне будет больше в 7,5 раз, чем в выкуренной сигарете.
- Сторонники кальяна тут же напомнят про «чудо фильтр» из воды, но и в сигаретах имеются угольные фильтры. По факту, человек при курении кальяна получит значительную дозу никотина, а значит, постепенно будет формироваться зависимость от никотина.



**Вред кальяна на организм** проявляется еще и тем, что передающийся по кругу мундштук способен вызывать такие заболевания как гепатит, туберкулез, герпес и др. вирусные заболевания.

- Проведенные недавно исследования о **вреде курения кальяна**, американскими учеными, показали, что дым из кальяна содержит большое количество вредных веществ, и вода в кальяне не способна очистить этот дым.
- Табак для кальяна часто изготавливается кустарным способом, и никто его толком не проверяет. Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, **кальян причиняет вред** некурящим членам компании. Вред пассивного курения так же актуален и для кальяна.





# Насвай

- **Насвай** или насыбай – это вид слабого наркотика, содержащий в своем составе такие компоненты как табачная пыль, гашёная известь, зола растений, растительное масло и другие ингредиенты. Гашёная известь и зола используются для того, чтобы никотин, входящий в состав насвая, быстро всасывался в ротовой полости. **Насвай** обычно скатывают в маленькие шарики, имеющие грязно-зеленый цвет и в таком виде продают.





# Насвай – наркотик

- **Состав насвая** очень разнообразен и «производители» часто добавляют в свой продукт усилители вкуса (приправы), психотропные вещества. *Насвай* продают в маленьких целлофановых пакетиках, на которых нет никаких надписей, поэтому о содержании веществ можно узнать только после специальной экспертизы.
- Почти все торговцы насваем позиционируют его, как средство позволяющее бросить курить и избавиться от никотиновой зависимости. Но важно помнить, что *насвай* наоборот очень сильно вызывает никотиновую зависимость, так как содержит большое количество никотина.



- **Основной причиной употребления насвая** подростки называют то, что после *насвая* не хочется курить. Это связано с тем, что **насвай содержит** большое количество никотина, происходит насыщение организма никотином, а раз подросток принял очередную никотиновую дозу, то потребность в следующей пропадает. Наркоманы после внутривенного введения наркотика не пытаются же его потом еще и нюхать.  
Курение сигарет наносит удар по легким, *насвай* же наносит удар по слизистой ротовой полости и желудочно-кишечному тракту.

# Электронная сигарета





# Электронная сигарета

- Сегодня электронные сигареты преподносят, как альтернативу обычным сигаретам. Все чаще и чаще в интернете попадаются только положительные *отзывы об электронных сигаретах* - это понятно, производители увидели в электронных сигаретах новый способ получения дохода.







■ Бросив курить обычные сигареты, курильщик не избавится от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется тяга к курению. Согласитесь удобно поставлять зависимому человеку картриджи и аксессуары

- **Никотин** — основное вещество содержащееся в табаке, вызывающее зависимость. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме.
- Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям и внукам передает мутированные гены и внучка, даже если ее мать не курила, проживет еще меньше или будет лечиться от неизвестно откуда взявшихся болезней.



# Заключение

- По данным ВОЗ от причин, связанных с **употреблением табака**, умирает каждый пятый. Если это применить к нашей стране, то **мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек!** В их числе может оказаться каждый - наши близкие, наши дети, друзья и знакомые.





# *Жизнь- это дар!*

