**ПРОБЛЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ**

**Преподаватели:Акатнова Елена Владимировна, Ковалева Светлана Владимировна, Ревенко Юлия Викторовна**

***Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Каменск-Шахтинский медицинский колледж».***

Важным направлением в работе медицинской сестры является профилактика. Медицинский работник должен не только понимать важность здорового образа жизни, но и уметь донести до населения эту информацию.

Для того чтобы профилактика была эффективна, мы должны сами понимать важность и актуальность этой проблемы. Мы наблюдаем, что студенты нашего колледжа не до конца понимают вред употребления энергетических напитков. Не будет преувеличением сказать, что в основном в настоящее время молодёжь является заложниками зависимости от энергетиков. К сожалению, некоторые из них даже и не представляют какой колоссальный вред наносят своему здоровью.

В настоящее время на рассмотрение Государственной думы предложен проект Федерального закона «Об ограничениях розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков». Это свидетельствует о зарегистрированном негативном влиянии энергетических напитков на здоровье человека.

Что же такое энергетические напитки? Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами?

История появление энергетических напитков..В России рынок энергетических напитков стал формироваться в конце 1990-х. Одной из первых стала компания «Хэппилэнд» со своим напитком «Red Devil». Начиная с 2001 года, объемы продаж стремительно увеличивались и только с 2011 по 2023 года объёмы производства, и соответственно продаж выросли на 40 – 45 %, с тех пор на рынке энергетических напитков сохранилась тенденция к росту.

Что входит в состав большинства энергетических напитков?

Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) – безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной компании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и повышать работоспособность, а также на то, что они не дают человеку уснуть.

- Кофеин - содержится в 2 раза больше при рекомендуемом верхнем допустимом уровне. Под воздействием кофеина ускоряется сердечная деятельность, поднимается кровяное давление, примерно на 40 минут слегка улучшается настроение за счѐт высвобождения дофамина, но через 3-6 часов действие кофеина проходит: появляется усталость, вялость, снижение трудоспособности.

- Таурин Поступая в организм извне, стимулирует выработку большого количества соляной кислоты желудком, что приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, улучшает и восстанавливает работу мышц, нервную систему, снижает уровень холестерина в крови, помогает снимать стресс .

- Лимонная кислота При единовременном употреблении внутрь больших количеств лимонной кислоты возможны: раздражение слизистой оболочки желудка, кашель, боль, кровавая рвота.

- Аскорбиновая кислота Выполняет биологические функции восстановителя и кофермента некоторых метаболических процессов, является антиоксидантом.

- Никотиновая кислота –Расширяет кровеносные сосуды (в том числе головного мозга), снижает концентрацию общего холестерина.

- Пиридоксин – принимает участие в производстве кровяных телец и их красящего пигмента — гемоглобина и участвует в равномерном снабжении клеток глюкозой.

Открывая очередную банку энергетического напитка, помните: сам по себе напиток не содержит ни капли какой-либо суперэнергии, а всего лишь использует резервную энергию вашего организма. По сути энерготоник пробуждает организм к запуску собственных энергетических ресурсов, но все, что будет выпито сверх меры (более двух банок за сутки), может навредить здоровью. По окончании действия энерготоника организму необходим отдых для восстановления ресурсов.

Зависимость от энергетических напитков развивается из-за наличия в их составе больших доз [кофеина](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/caffeinomania). Это основное вещество, вызывающее зависимость. Его эффекты усиливаются дополнительными компонентами. Приятный вкус, небольшая стоимость и отсутствие запрета на продажу делают энергетики доступными для многих молодых людей.

Чувство жажды. Согласно опросам, около половины молодых людей, регулярно принимающих энергетики, делают это с целью утоления жажды, вместо воды. Для них более привлекателен вкус и аромат напитка, чем его стимулирующие свойства.

Желание повеселиться. Около 33-36% потребителей пьют энергетики с целью улучшить настроение, отвлечься от проблем в конце дня. Активные компоненты повышают настроение, ненадолго снимают усталость, дают чувство бодрости.

Стремление быть в группе. 15-17% подростков пьют энерготоники «за компанию», чтобы оставаться «на одной волне» со значимыми сверстниками. По их мнению, стимулирующий эффект позволяет чувствовать себя уверенным, быть более общительным.

Желание повысить спортивные результаты. Примерно 4-7% юношей пьют энерготоники перед тренировками и соревнованиями с целью повышения физической выносливости, силы и скорости. «Прилив сил» длится не более часа, но иногда этого бывает достаточно, чтобы показать более высокий спортивный результат.

Этапы развития зависимости к энергетическим напиткам

Зависимость формируется поэтапно. Сначала употребление происходит не регулярно. Человек не испытывает тяги к энергетикам, может отказаться от покупки или угощения. Он легко контролирует количество выпитого.

Второй этап – развитие привыкания. Человек злоупотребляет энергетиками, пьет их систематически для улучшения работоспособности, поддержания активности, улучшения настроения. Всегда находится повод: снять стресс, доработать смену, «высидеть» на занятиях. Количество выпиваемого растет, контроль ослабевает.

Проявляются первые негативные эффекты зависимости. Утрачивается интерес к занятиям, при которых невозможно выпить энерготоник. Социальная жизнь становится менее разнообразной, сужается круг интересов. Возникают бессонница, головные боли, аритмии. Возрастает [раздражительность](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/psycho-emotional/irritability), [эмоциональная неустойчивость](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/psycho-emotional/emotional-lability).

На третьем этапе развивается физическая зависимость. Человек пьет их каждый день. Синдром отмены проявляется усталостью, [депрессией](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/depression), апатией. Возрастает сонливость днем, возможна тошнота, судороги, мышечные боли. Обостряются хронические заболевания нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Зависимость от энергетических напитков приводит к нервозности, раздражительности. Нередко развивается продолжительная бессонница, возникают фобии, состояние паники и психомоторного возбуждения. Длительное систематическое употребление энергетиков способствует развитию почечной недостаточности, болезней печени и сердца. Высокое содержание сахара провоцирует развитие кариеса, ожирения, сахарного диабета. Сочетание с алкоголем может спровоцировать резкое повышение артериального давления, сердечный приступ.

Для того, чтобы иметь представление об отношении студентов ГБПОУ РО «К-ШМК» к энергетикам, был проведён социологический опрос среди 01, 02 курсов специальности «Сестринское дело».

Каковы результаты анкетирования?

В социальном опросе участвовали студенты 15-18 лет. Всего было опрошено 143 человека.

В результате выяснилось, что: 68% – употребляют систематически энергетические напитки, 28% - употребляют редко, 4% – не пробовали.

Из употребляющих систематически 17% респондентов ежедневно употребляют энергетические напитки, 2-3 раза в неделю 78%, более 5 раз в неделю 5%.

На вопрос, сколько банок энергетика вы можете выпить за день 63% опрошенных отвечали, что одну банку, 24%- 2 банки и 13% ответили, что могут выпить за день более 3 банок.

24% респондентов употребляют энергетические напитки и не испытывают никаких ощущений. Так же выяснилось, что после принятия энергетика 46% опрошенных чувствуют бодрость, 8%- усталость и 22% улучшается настроение.

Затем мы задали вопрос о мнении родителей о том, что их ребенок пьет энергетические напитки и получили следующие результаты: 41% относятся к этому негативно, 27%-безразлично, 32%-не знают об этом.

Далее нам стало интересно, а продают ли нашим студентам энергетики в магазине. И с учетом того, что преобладающий возраст у опрошенных составил 16 лет, 56% ответили, что да, им продают свободно, остальным покупают старшие товарищи.

Мы выяснили, что 93% респондентов знают, что наносят вред своему организму, и 7% ответили, что не знают.

А что же будет, если мы подробно расскажем о последствиях употребления энергетиков? 59% будут пить энерготоники дальше и только 41% задумаются о своем здоровье и может быть перестанут пить.

Основываясь на результатах анкетирования мы сделали следующие выводы: 1. Энергетические напитки, несмотря на своё название, таковыми не являются, так как не содержат ни какой энергии.

2. Помогая снять усталость, энергетические напитки активируют внутренние силы нашего организма.

3. Основным тонизирующим веществом, входящими в состав энергетиков, является кофеин, что вызывает зависимость.

4. Содержание кофеина в энергетических напитках составляет от 280 до 320 мг/л, при рекомендуемом значении 150 мг в сутки. Поэтому необходимо учитывать суммарное суточное потребление кофеина (кофе, чай, кола, другие кофеин содержащие напитки). Повышение предельной дозы негативно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем.

5. Нежелательно принимать энергетические напитки во время занятий спортом и при высоких физических нагрузках, так как и то и другое вызывает повышение артериального давления и учащение сердцебиения.

6. Витамины, содержащиеся в напитках в больших количествах, также не окажут положительного влияния на здоровье.

7. Зависимость от энергетических напитков в 90-95% случаев полностью вылечивается.

К большому сожалению, ни родители, ни запреты продаж не могут повлиять на употребление молодёжью энергетических напитков. Только сам молодой человек должен задуматься о своём здоровье и последствиях своего выбора.