

Спайсы и энергетические напитки.

Влияние на организм подростка

XX век, начало XXI века – периоды, полные событиями. Но не все события носят позитивный характер. Именно в это время наряду с различными открытиями появляются спайсы и энергетические напитки.

Производители энергетических напитков утверждают, что их продукт приносит только пользу и выпускают все новые и новые разновидности. Составляющие компоненты энергетических напитков используются в качестве бодрящих еще с тех пор, когда до изобретения алюминиевых банок оставались века.

Если все так радужно, почему законодатели пытаются выпустить закон, ограничивающий распространение «чудо-напитков»?

Основным компонентом таких напитков чаще всего является кофеин. Именно он обладает стимулирующим эффектом. Кофеин способен возбуждать, заставлять работать нервные клетки, снимать усталость и повышать бодрость. Разработчики уверяют, что он также улучшает настроение, восстанавливает мышечный тонус и наполняет энергией все части организма. Иногда активным компонентом энергетических напитков выступают и другие стимуляторы. Их действие абсолютно одинаковое с кофеином.

Систематическое потребление энергетических напитков способно вызвать серьезную зависимость. Она требует постоянного повышения дозы, из-за того, что прежняя уже не дает желаемого эффекта. Это приводит к сильному нервному истощению.

В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.

Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.

Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки не дает энергии, она высасывает ее из человека. Он использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.

Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия (учащенное сердцебиение), психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

Существуют данные, что вещества, входящие в состав энергетических напитков, способны накапливаться в организме, провоцируя развитие опухолей. Кроме того систематическое

употребление этих средств может губительным образом влиять на желудок и весь пищеварительный тракт, провоцируя различные заболевания вплоть до язвы.

Молодым спортсменам и людям, борющимся с лишним весом, стоит помнить о высокой калорийности энергетиков и об их свойстве обезвоживать организм.

Стоматологи уверяют, что прием тонизирующих средств способен разрушительным образом повлиять на состояние эмали зубов, истончить ее.

Весь вред, который наносят эти средства детям и подросткам, трудно описать. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства.

Решив приобрести разрекламированное средство для повышения энергии, задумайтесь, готовы ли вы заплатить за мнимую пользу собственным здоровьем.

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

Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

Изначально спайс позиционировался производителями как совершенно безвредная для организма человека смесь для курения растительного происхождения.

Но на поверку спайс оказался достаточно сильным синтетическим наркотиком, действие которого на организм можно приравнять к действию, оказываемому тяжелыми наркотиками, в число которых входят кокаин и героин.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его психике. В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень. Для молодых людей курение спайса – это один из самых кратчайших путей к бесплодию.

Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

Курение спайса не оставляет в теле человека практически ни одного органа, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ.

Первый удар берет на себя *печень* — главный «фильтр» организма. Клетки печени подвергаются мощному воздействию отравляющих компонентов спайса, которых поступает особенно много при передозировке – а это не такая большая редкость. Часть вредных веществ нейтрализуется печеночными клетками и некоторые из них погибают, другая часть – разносится с током крови по организму.

Наиболее выраженный вред спайса на организм – *поражение головного мозга*. Курение состава приводит к резкому спазму (сужению) мозговых сосудов – это происходит рефлекторно с

целью снизить поступление отравляющих веществ в ткань мозга. Сужение сосудов влечет за собой кислородное голодание, снижение жизнеспособности клеток мозга и их гибель.

Почки: выводя остатки ядовитых веществ с мочой, повреждаются почки, формируется их склероз (замещение соединительной тканью).

Половые органы: типичным осложнением употребления курительных смесей является угасание сексуального желания и снижение потенции.

Изменение психического состояния: осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям.

Некоторые люди, употреблявшие спайсы, на вопрос «Чем вреден спайс?» отвечают, что в измененном состоянии у них нередко возникают мысли о самоубийстве. Такие мысли приходят не из-за нежелания жить, а под воздействием страшных галлюцинаций, которые заставляют идти на подобные меры.

К сожалению, мало кому удастся справиться с проблемой самостоятельно: период воздержания вновь сменяется курением спайса, который заботливо приносят «закадычные друзья».

Умей сказать «Нет!»

Некоторые варианты отказа:

1. **Назови причину.**

Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня».

2. **Будь готов к различным видам давления.**

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. **Сделай это просто для себя.**

Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи: **Нет**.

4. **Имей какое-нибудь дело.**

Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

5. **Избегай ситуации.**

Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

6. **Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.**

Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

«Да все это делают!» — эта фраза является прямым давлением на тебя.

Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей

С 1 января 2013 года Постановлением Правительства РФ №1215 от 23.11.2012 курительная смесь «спайс» внесена в действующий список «Перечня наркотических средств и психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ», утвержденного Постановлением Правительства РФ.

Иными словами, спайс приравнен к наркотическим веществам, оборот которых на территории нашей страны запрещен, и за его приобретение, сбыт, хранение или употребление наступает уголовная ответственность.

По статье 6.9 КоАП РФ

за употребление данных смесей без назначения врача предусмотрена административная ответственность: штраф от 4000 до 5000 рублей и административный арест до 15 суток.

Согласно статье 228 УК РФ

приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

наказываются штрафом в размере до 40 тысяч рублей, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до 2 лет, либо ограничением свободы на срок до 3 лет, либо лишением свободы на тот же срок.

Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов наказываются лишением свободы на срок от 4 до 8 лет.

Если в твои планы входит прожить здоровую, счастливую и качественную жизнь — соблюдай правила здорового образа жизни. Не секрет — любые вредные привычки наносят урон здоровью. Единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от привычек, наносящих какой-либо вред здоровью.

Здоровье — это твой личный ответственный выбор.