

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы и помощь специалиста:

БУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:
г. Тверь, ул. Королева, д. 10
Тел.: 51-52-80, 51-52-38,
72-13-80, 51-59-01
E-mail: tverond@mail.ru
Сайт: <http://tverond.ru/>

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

170003, г. Тверь,
Перекопский пер., д. 13
Тел.: 555-1195

**Телефон поддержки:
559-590**



**БЕРЕГИТЕ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



Изготовлено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы «Тверской области» «Обеспечение правопорядка в сфере безопасности населения Тверской области» на 2017-2026 годы

О ВРЕДЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

В последнее время на отечественном рынке появилось большое количество энергетических напитков. Как правило, напитки содержат тонизирующие вещества, чаще всего кофеин (в некоторых случаях вместо кофеина в составе заявляются экстракты гуараны, чая или мате, содержащие кофеин, или же кофеин под другими названиями: матеин, теин) и другие стимуляторы: теобромин и теofilлин (алкалоиды какао), а также витамины, углеводы – как легкоусвояемый источник энергии (глюкоза, сахароза), адаптогены, таурин и т.д. Таурин – это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме в определенном объеме, помогая обмену веществ. Но, по утверждению зарубежных исследователей, наше тело само регулирует количество этой аминокислоты, не нуждаясь в дополнительном притоке ее извне. Что касается адаптогенов, то это – группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий. Они бывают растительного происхождения (родиола розовая, женьшень, элеутерококк, аралия, астрагал, золототысячник, эхинацея пурпурная и др.), минерального (мумие), животного, в том числе препараты северного оленя – цыгалан, пантокрин, продукты жизнедеятельности гнел – апилак и др.); синтетические (трексезан). В энергетических напитках также может содержаться карнитин. Это естественный компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц. Кроме того, он повышает аппетит.

В напитках вышперечисленные вещества смешиваются в различных пропорциях. Разумеется, при этом добавляются и те, без которых немалыми современная пищевая промышленность: консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и прочие компоненты.

Энергетики – сильногазированные напитки, что способствует более быстрому усвоению компонентов и наступлению эффекта.

Содержание кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.

С учетом возможного потребления более одной банки в день (обычный объем упаковки 200-330 мл) безалкогольные энергетические напитки могут причинить вред здоровью детей,

беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности.

Следует признать, что надпись на банках с энергетическими напитками честно предупреждает: максимальная суточная доза – 250 мл. То есть, выпивая, скажем, банку объемом в пол-литра (500 мл), вы уже превышаете допустимый максимум.

Энергетические напитки иногда условно разделяют на группы: одни содержат больше кофеина, другие – витаминов и углеводов. Считается, что «кофейные» напитки предпочитают те, кому приходится работать и учиться по ночам, а «витамино-углеводные» – те, кто проводит свободное время в спортзале. Это связано с тем, что энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы. Глюкоза быстро проникает в кровь, участвует в окислительных процессах и обеспечивает энергией мышцы, мозг и другие жизненно важные органы. Однако витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

Производители могут заявлять, что стимулирующее действие энергетика длится 3-4 часа (кофе только 1-2 часа), однако ссылок на соответствующие клинические испытания не приводится.

Важно понимать, что содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию ключа, верхней, отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Кроме того, если предположить, что витамины и некоторые естественные вещества, входящие в состав энергетических напитков, выведутся через продукты распада, то все равно останутся искусственные красители, регуляторы кислотности и прочие добавки, которые могут накапливаться в органах, и неизвестно, к каким последствиям это может привести. К тому же чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют в первую очередь на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она. Стимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день.

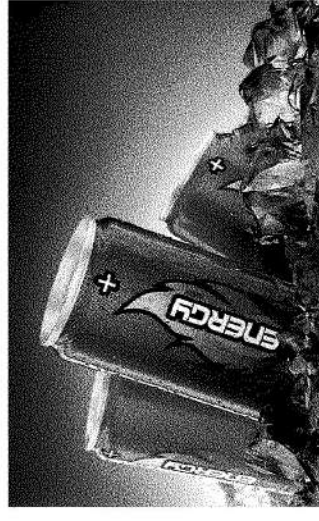
Не стоит увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, они могут вызвать обострение заболеваний.

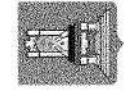
С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов полезного в этих напитках мало. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление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

Если все же вы решили употребить энергетический напиток, помните о следующих правилах:

- Не превышайте суточную дозу кофеина.
- Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.
- Не стоит пить энергетические напитки после спортивной тренировки – как спорт, так и напитки повышают кровяное давление.
- Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.
- Избегайте смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе), – иначе вы можете превысить допустимую дозу.
- Многие напитки высококалорийны.

Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают заведомо к клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. Результат – малоприятная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.





РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку.

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

- **разговаривайте друг с другом;** если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга;
- **выслушайте;** если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, но перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным;
- **рассказывайте им о себе;** разделенная беда – это победы, как говорят;
- **умейте поставить себя на их место;** посмотрите на мир их глазами, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали ваши «клеши», «длинные волосы», «битлов» и Высоцкого;
- **будьте рядом;** важно, чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть с вами;
- **будьте тверды и последовательны;** если вы последовательны, то ребенок никогда не сможет упрямиться вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, что от вас ожидать;
- **старайтесь всё делать вместе;** нужно как можно активнее расширять круг интересов детей, чтобы создать альтернативу, если им вдруг предстоит выбор, где одним из предложенных вариантов может быть наркотик;
- **дружите с его друзьями;** убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку;
- **помните, что каждый ребенок – особенный;** сделайте так, чтобы он поверил в свою индивидуальность, и создайте условия для её развития;
- **показывайте пример;** начинайте воспитание с самих себя, откажитесь от табака и алкоголя.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- следы от уколов на локтевых сгибах;
- травяной «мусор» в карманах;
- неизвестные таблетки или вещества;
- использованные шприцы в письменном столе;
- дети варят что-то в кастрюльке на кухне – говорят, что «химические опыты».

Психологи и врачи-наркологи отмечают следующие обстоятельства, которые способствуют приобретению наркотиками и повышают риск заболевания наркоманией:

- патология беременности и осложнённые роды;
- тяжёлые и/или хронические заболевания, перенесённые в детском возрасте;
- сотрясения головного мозга;
- алкоголизма и наркомания у кого-либо из близких родственников или близких людей;
- психические заболевания, тяжёлый характер или частые нарушения общепринятых правил поведения у кого-либо из близких родственников;
- неполная семья;
- сильная занятость родителей;
- раннее (12-13 лет) начало самостоятельной жизни и преждевременное освобождение от опеки родителей;
- гиперопека со стороны родителей;
- искаженные семейные отношения, приводящие к неадекватному освоению социальных ролей;
- лёгкий и неконтролируемый доступ к деньгам и непонимание того, как они достаются.

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

- повернуть на бок;
- очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
- вызвать «скорую помощь»;
- следить за характером дыхания до прибытия врачей;
- при частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту – искусственное дыхание «изо рта в рот».

ЕСЛИ РЯДОМ С ПОДРОСТКОМ ПОТРЕБИТЕЛЬ

ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ:

Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики употребляет кто-то из друзей или близких. Объясните ребёнку, что в этом случае крайне важно с самого начала повести себя правильно и не наделать ошибок: если наркоман предлагает попробовать «разочек на халыву» покурить «травку» или употребить что-то еще, необходимо уверенно сказать ему «Нет!». Можно дать ясный ответ, например: «у меня нет никакого желания» или «я хочу иметь ясную голову», и все. Не надо вступать в спор с наркоманом. Кроме того, нельзя отдавать наркоману деньги, нельзя давать свои вещи. Подросток может помочь другу-наркоману, например, собрав максимум информации о способах помощи и предложив другу варианты. Подросток должен четко понимать свою роль – информировать и поддерживать друга в намерении лечиться от наркомании, друг-наркоман сам должен принимать решения и действовать, спасая свою жизнь и здоровье.

Взрослые люди имеют право самостоятельного выбора удовольствий, но необходимо помнить о последствиях выбора. Наркотические удовольствия неотделимы и неотвратимы от смертельных последствий. Ребенок должен знать об этом и уметь сказать «Нет!» наркотикам. У ребенка есть другие альтернативы: любимые занятия и увлечения, отдых, путешествия, спорт, игры, музыка, танцы, праздники, общение, дружба, любовь, добрые поступки, вкусная еда, красивые вещи, в будущем благоустроенная квартира, дача, автомобиль, интересная работа с высокой зарплатой, успехи, слава, признание.



Контактные адреса и телефоны, обратиться по которым, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:
г. Тверь, ул. Королева, д.10
Тел.: 51-52-80, 51-52-38,
72-13-80, 51-59-01

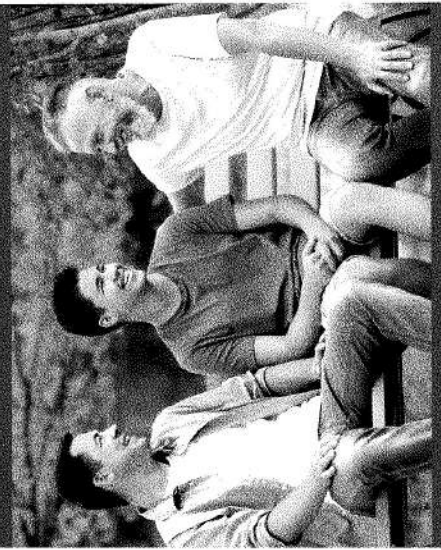
E-mail: twgond@mail.ru
Сайт: <http://twgond.ru/>

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

170003, г. Тверь,
Перекопский пер., д. 13
Тел.: 555-195

Телефон поддержки:

559-590



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Издательство создано в рамках государственной программы «Обеспечение правопорядка и безопасности в Тверской области» на 2021-2026 годы.



КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ



Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы и помочь специалистам.

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:
г. Тверь, ул. Королева, д.10
Тел.: 51-52-80, 51-52-38,
72-13-80, 51-59-01
E-mail: tverond@mail.ru
Сайт: <http://tverond.ru/>

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

170003, г. Тверь,
Перекопский пер., д. 13
Тел.: 555-195

**Телефон поддержки:
559-590**



**БЕРЕГИТЕ
Свое здоровье!**



Исполнено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы «Безопасность» Обеспечение правопорядка в Тверской области (сентябрь 2021-2026 года)

ЗАПРЕТ НА ОБОРОТ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ

В апреле 2009 года было подписано постановление «Об усилении надзора за реализацией курительных смесей». Это постановление полностью запретило оборот на территории РФ смесей, которые в своем составе содержат определенные растения. Был составлен новый перечень наркотических и психотропных веществ, распространение которых запрещалось на территории РФ.

Полностью запрещены курительные смеси из трав, которые были обработаны различного вида химическими веществами, так как они наносят большой вред организму человека. Вышедшее постановление дало возможность квалифицировать как уголовное преступление оборот курительных смесей наряду с другими наркотическими средствами.

Запрет на оборот и использование курительных смесей вступил в силу 14 января 2010 года.

Наиболее распространенные компоненты внесены в список наркотических и психотропных веществ, хранение, приобретение, продажа, транспортировка и выращивание (выведение) которых даже в самых незначительных дозах влекут за собой уголовную ответственность.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ?

Курительные смеси (так называемые «миксы») состоят из экстрактов и трав. Специальным образом подготовленное натуральное сырье: корни, стебли, цветы, семена и листья различных растений, а также их экстракты – расфасованы в небольшие герметичные цветные пакетики. Сегодня доказано, что большинство компонентов этих курительных «миксов» обладает серьезным психотропным эффектом, токсическим действием; длительное употребление курительных смесей приводит к зависимости, не уступающей по силе наркотической.

Какой-то научной классификации курительных смесей не существует: систематизировать столь быстро множасьщийся и меняющийся ассортимент продукта просто невозможно.

ПО СОСТАВУ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ УСЛОВНО ДЕЛЯТСЯ НА 2 ГРУППЫ:

1. Смесей, состоящие из натуральных компонентов, смешанных в определенных пропорциях
в данном случае растения, распространённые в средней полосе России, соседствуют в курительных «миксах» с экзотическими. Многие из этих растений уже внесены в список наркотических веществ.

2. Смесей, компоненты которых обработаны химическими веществами – синтетическими каннабиоидами, произведенными в лабораторных условиях

Естественные каннабиониды содержатся в листьях конопли, являются основным действующим психотропным веществом этой травы и относятся к наркотическим средствам. Синтетические аналоги этих веществ разработаны в США. Зависимость от синтетических каннабионидов развивается гораздо быстрее, что представляет собой большую опасность для любителей экспериментов со своим здоровьем.

Все смеси, содержащие в себе синтетические компоненты, запрещены к употреблению и подлежат изъятию из оборота.

О ВРЕДЕ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ

Доказано, что большинство курительных смесей вызывают зависимость, сопоставимую по силе с наркотической. Специалисты едины в своём мнении, что курительные «миксы» оказывают крайне пагубное влияние на организм!

Воздействие ароматического дыма смесей несёт в себе 3 типа опасности:

1. Местные реакции, возникающие в результате непосредственного раздражающего действия дыма на слизистые оболочки

Практически все курительщики «миксов» жалуются на кашель, слезотечение, оспирность горла во время и после курения. Регулярное попадание ароматного дыма на слизистую вызывает хронические воспалительные процессы в дыхательных путях (фарингиты, ларингиты, бронхиты). Велика вероятность возникновения злокачественных опухолей ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

2. Реакции центральной нервной системы

Воздействие компонентов дыма «миксов» на центральную нервную систему зависит от состава смеси. Реакции курительщиков весьма многообразны: это может быть изменение настроения, способности сосредоточиться, ориентироваться в пространстве, галлюцинации, полная потеря контроля над собственными действиями. Все эти реакции сами по себе несут угрозу жизни человека. Систематическое курение «миксов» приводит к необратимым разрушительным процессам в центральной нервной системе. Снижается внимание, ухудшается память, замедляется мыслительная деятельность, появляется склонность к депрессиям, возрастает риск

самоубийства, возникновения психотического состояния. Курительщики «миксов» имеют все шансы стать инвалидами по причине тяжелых поражений центральной нервной системы.

3. Токсические реакции

Поступление в организм сильнейших веществ вместе с ароматическим дымом может вызвать непредсказуемые эффекты. Тошнота, рвота, сердцебиение, повышение артериального давления, судороги, потеря сознания, вплоть до комы.

Следует отметить, что в настоящее время вопрос, касающийся профилактики употребления и распространения курительных «миксов», сохраняет свою актуальность и требует внимательного рассмотрения на законодательном уровне с привлечением соответствующих экспертных органов и проведением исследований состава легальных курительных смесей.

Многие продавцы, предлагая купить смеси, говорят об их безвредности и натуральности, в первую очередь упоминая, что они состоят из трав и не содержат химических добавок. Вот только утверждение это является правдивым лишь отчасти. Во-первых, как уже упоминалось выше, есть смеси, компоненты которых обработаны химическими веществами – синтетическими каннабиоидами. Во-вторых, можно вспомнить запрещенные законом марихуану, многие виды грибов, содержащих галлюциногены, и ряд других совершенно натуральных продуктов, прием которых нередко может окончиться смертью экспериментатора. Ваше здоровье вряд ли имеет значение для продавцов «миксов», гонящихся за прибылью. В связи с этим, в данном случае уместна лишь одна модель поведения – избежание любого контакта с курительными смесями. Берегите свое здоровье!

