***Потребление алкогольных энергетических напитков среди учащейся молодежи: особенности приобщения и вопросы профилактики.***

 Ключевые слова: энергетический напиток, алкоголь, учащаяся молодежь, профилактика.



В настоящее время возраст, при котором происходит пристрастие к алкогольным напиткам, заметно снизился. В связи с чем подростковый и детский алкоголизм становится достаточно острой проблемой. В силу того, что для подросткового возраста характерны специфические индивидуально-психологические и физиологические особенности пристрастие к алкоголю у подростка вырабатывается гораздо быстрее, чем у взрослого.

**Алкоголизм** –типичный вид девиантного поведения. **Алкоголик** –не только больной человек, но и девиант, он не способен нормально выполнять социальные роли. На данный момент огромную популярность среди подростков приобретают алкогольные энергетические напитки. Эта популярность, как правило, вызвана тем, что молодые люди в поисках «новых ощущений», решаются на употребление алкогольных энергетиков. Привлекательность этих напитков также обусловлена тем, что при их употреблении наступает не только алкогольное опьянение, но и «прилив энергии».

**Энергетиками** обычно называют безалкогольные и слабоалкогольные газированные напитки, содержащие различные тонизирующие биологически активные вещества –***кофеин, экстракты гуараны, женьшеня, мате, аминокислоту таурин, алкалоиды какао теобромин и теофиллин, а также витамины и углеводы.***

***Необходимо также обратить внимание на то, что пагубное влияние на организм алкогольных энергетических напитков в отличие от обычного спиртного усугубляется содержанием различных биологически активных веществ.***

Несмотря на то, что в 2014 году велась активная агитация на полный запрет энергетических напитков, на данный момент этот вопрос остается открытым. Статистика подросткового алкоголизма по данным Роспотребнадзора показывает, что алкогольные напитки употребляют 33 % юношей и 20 % девушек в возрасте до 20 лет. Количество молодежи, больной алкоголизмом, составляет 20,7% на каждые 100 тыс. населения

 1 Статистика подросткового алкоголизма по данным «Влияние алкоголя на нервную систему и особенности развивающегося организма» утверждает, что даже незначительная доза алкоголя приводит к нарушению формирования мозговых структур развития организма в целом. ***Энергетический напиток*** - безалкогольный или слабоалкогольный напиток, характеристикой которого выступает способность стимулировать центральную нервную систему человека. В своем составе энергетические напитки содержат:

1) **кофеин** –основа любого энергетического напитка. Содержание кофеина в одной банке энергетического напитка примерно 320 мг, при том, что верхней границей нормы потребления кофеина является 150 мг в сутки;

2) **гуарана** –высушенная масса измельченных семян, древовидной лианы, также содержит в себе кофеин (до 80 мг);

3) **бензонат натрия** –при взаимодействии с кофеином образует соединение, использующееся в лекарствах для лечения психических расстройств. При передозировке может возникать головная боль, ум в ушах, повышенная тревожность, сердцебиение, а после длительного употребления происходит привыкание;

4) **аминокислота таурин** –способствует усвоению жиров и улучшению обмена веществ, регулирует сердцебиение. Так как одна банка энергетического напитка превышает норму потребления данной аминокислоты, то способствует оказанию подавляющего воздействия на мозг;

5) **L-карнитин и глюкуронолактон** –в энергетиках, эти вещества также содержатся в количествах во многом превышавших суточную норму потребления;

6) **сукралоза** –хлорированное органическое соединение, которое используется в сельском хозяйстве для уничтожения паразитов и сорняков;

7) **углеводы** –легко усваиваемые источники энергии (сахароза, глюкоза). Энергетик также является сильногазированным напитком, это достигается за счёт использования большого количества угольной кислоты, что способствует быстрому достижению эффекта.

 **Необходимо отметить, что частое употребление энергетических напитков влечет за собой массу отрицательных последствий.**

1) способствует повышению артериального давления и содержания сахара в крови;

2) оказывает отрицательное воздействие на молодой организм (из-за сочетания глюкозы и кофеина);

3) способствует учащенному сердцебиению и дрожи в конечностях (за счёт содержания огромного количества витамина В);

4) из-за высокого содержания кофеина происходит стимуляция нервной и сердечно -сосудистой системы, однако осуществляется это за счет использования внутренних резервов организма, использующихся человеком в экстренных ситуациях. Это также отрицательно влияет на организм, проявляясь сначала в виде бессонницы, затем повышается раздражительность, возникает депрессия, вплоть до возникновения серьезных заболеваний.

5) возможно появление тахикардии, психомоторного возбуждения, повышенной нервозности.

В последнее время среди молодежи участилась тенденция смешивания алкоголя с энергетическими напитками, в свою очередь производители энергетиков стали выпускать слабоалкогольные энергетические напитки, имеющие большой спрос среди молодежи. По своей сути алкогольные энергетические напитки имеют тот же состав, что и обычные энергетики, но с добавлением небольшого количества алкоголя. По своему вредному воздействию это усугубляется тем, что алкоголь и энергетики оказывают на организм противоположное действие. Если алкоголь замедляет работу мозга, способствует сонливости, то энергетический напиток напротив способствует стимуляции нервной системы и выработке адреналина. Если обратить внимание на вредное воздействие алкогольных энергетических напитков на организм, то необходимо отметить:

1) действие энергетического напитка подавляет действие алкоголя, тем самым человек употребляет в несколько раз спиртных напитков;

2) все физические и психологические побочные эффекты, возникающие при частом употреблении энергетических напитков, увеличивают свое влияние в несколько раз;

3) возможно появление тревоги и возникновение панических атак;

4) так как в организм будет поступать больше сахара и калорий, возможно увеличение веса, а впоследствии возникновение сахарного диабета;

5) увеличивается риск возникновения кратковременных и долгосрочных болезней. Потребление алкоголя подростками имеет свои особенности, что непосредственно связано со спецификой данного возраста. Период обучения в школе протекает совместно с переходным возрастом. Данный период характеризуется тем, что подросток уже не ребенок, но еще недостаточно взрослый. В связи с этим можно выделить основные особенности данного возрастного периода:

 1) возрастает значимость тесных эмоциональных контактов;

2) интенсивная социализация, которая характеризуется для подростка противопоставлением себя обществу. Это явление можно характеризовать усилением негативных и реакцией эмансипации, в результате чего повышается конфликтность с родителями;

3) перед подростком возникает главная задача –найти основные пути своего дальнейшего развития. Основная проблема здесь заключается в том, что решить эти задачи подросток должен самостоятельно. И, как правило, процесс решения этих задач характеризуется для подростка противоречивостью, конфликтностью и напряженностью.

Что касается физиологических особенностей организма, то данная стадия перехода от подросткового возраста к юношескому также характеризуется развитием всех систем организма, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, системой кровообращения.

 Что касается ситуации употребления алкогольных энергетических напитков, то основные причины во многом схожи с причинами употребления алкоголя, однако есть ряд специфических причин популярности энергетических напитков среди молодёжи:

1. **Мода.** Самый первый энергетик был произведен в Японии в 1960 году и практически сразу данный вид напитков набрал огромную популярность. Благодаря достаточно агрессивной рекламе энергетические напитки быстро стали модными среди молодежи.

2. **Состояние «бдительно пьяный».** Данное состояние характеризуется тем, что при употреблении энергетического напитка, алкогольное опьянение наступает гораздо медленнее, при этом молодой человек не осознает, что находится в состоянии алкогольного опьянения и способен на необдуманные, часто рискованные поступки.

 3. **Привлекательный дизайн.** Помимо достаточно агрессивной рекламы, алкогольные энергетические напитки имеют достаточно интересный дизайн упаковки и не менее привлекательные названия.

 4. **Приятный вкус.** Из-за высокого содержания кофеина, различного рода красителей и ароматизаторов в напитке не чувствуется содержание алкоголя.

5. **Относительно невысокая цена.** Стоимость одной банки в среднем составляет 60 –90 рублей.

6**. Доступность.** Алкогольные энергетические напитки можно приобрести практически в любом супермаркете или киоске.

7. **Экстрим и новые ощущения.**

8. **Источник энергии.** Само по себе название данного вида спиртных напитков дает повод утверждать о приливе энергии и бодрости после его употребления. В ряде случаев действительно можно отметить некоторый энергетический заряд, однако последствия после употребления энергетических напитков, а тем более с содержанием алкоголя крайне негативно сказываются на здоровье молодых людей. Для предупреждения развития зависимости от потребления алкогольных энергетических напитков необходимо проводить соответствующую профилактику.

**Профилактика** -это совокупность мер, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней, улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия. Профилактику также определить, как систему комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемирное укрепление здоровья. Также профилактику можно определить как часть медицины, включающую в себя систему мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья, увеличению продолжительности жизни.

Таким образом, профилактика потребления алкогольных энергетических напитков среди учащихся школ и учащейся молодежи средних профессиональных учебных заведений –это совокупность мер, направленных на предотвращение возникновения зависимости от алкогольных энергетических напитков, поддержание здорового образа жизни и формирование гармоничной личности учащихся школ и в средних профессиональных учебных заведениях.

**Берегите себя и своих близких!!!**

Социальный педагог МБОУ НККК имени Атамана Ермака Н. А. Новокрещенных

2020 г