

Уважаемые родители!

Ко мне обратилась мама подростка с вопросом: «Мой сын пьёт энергетики (ему 15 лет). Это нормально?». И добавила, что этот напиток продают в магазинах без ограничений по возрасту.

Давайте разберёмся, что это за напитки и в чём их опасность?

Да, действительно энергетические напитки, энергетики под разными названиями, свободно продаются в магазинах. В нашей стране они не запрещены, а вот за границей их продают только в аптеках, т. к. в состав входят химические препараты кофеин, таурин в достаточно больших количествах.

Кофеин понятно, он вызывает возбуждение центральной нервной системы, а таурин как ни странно по заключениям современных учёных, более успокаивающее и седативное (снотворное) действие. У этих лекарственных препаратов имеются как прямое действие, так и побочное. Кроме того, нет достаточных исследований о том, как они влияют на конкретный организм человека, на его сердечно-сосудистую систему. Известно только одно, что молодые люди употребляют эти напитки в большом количестве и смешивают их с другими спиртными напитками, а это смертельно опасно. Сообщения о смерти молодых людей время от времени появляются в печати.

Непонятно, зачем вообще пить подростку что-то для увеличения энергии? Ведь у подростков и так энергия бьёт через край. К тому же энергия своя, натуральная! Но молодым людям хочется чего-то нового, они любят экспериментировать, ну и запретный плод всегда более сладкий.

Как быть родителям, если они узнали о том, что сын или дочь употребляет энергетики?

Прежде всего спокойно разговаривать и задавать вопросы! Постарайтесь выяснить, что ваши дети знают об этих энергетиках и что они чувствуют, когда их употребляют. Помогите организовать им свободное время так, чтобы они получали от этого положительные эмоции, радость, веселье.

Знайте, что:

1. В небольшом количестве энергетические напитки не опасны.
2. Если их употреблять много и регулярно, то они могут нанести существенный вред здоровью и даже привести к смерти.
3. Вам и вашим детям надо владеть полной информацией о вреде и побочных действиях энергетических напитков.
4. Энергетические напитки не относятся к разряду алкогольных и поэтому на них не распространяется закон об обороте алкогольной продукции, продавцы не понесут ответственности за продажу несовершеннолетнему.

Но помните, что ответственность за сохранение жизни и здоровья лежит на родителях!

Педагог – психолог

Лариса Дмитриевна