



Об этом молодежь предупреждают медики. Рассказывают, чтобы отдохнуть в клубах всю ночь, юноши и девушки зачастую пьют «энергетики» - напитки, которые «добавляют» энергии, снимают сонливость и усталость. Кроме этого, считают врачи, тоники вызывают привыкание, повышают давление и разрушают нервную систему.

Казалось бы, энергетический напиток – панацея для студентов во время сессии, уставших водителей, посетителей ночных клубов и вообще всех тех, кто очень устал, но должен продолжать находиться в бодром состоянии духа и тела. Выпил баночку – и можно продолжать снова и снова.

Так думал и Даниил. В интервью телеканалу [«Юнион»](#) парень рассказывает, как из рекламных роликов узнал о чудесном действии, которое оказывает на человека энергетик. После баночки тоника юноша действительно почувствовал себя бодрее. Однако через несколько часов за хорошее настроение Даниил расплатился усталостью и бессонницей. А случай с другом заставил его и вовсе отказаться от подобных напитков.

Даниил Абдулин, школьник: *«Слабость потом была такая, такую усталость чувствовал. Друг отравился, после этого я просто не пью их. От них нехорошо, особенно утром, побочный эффект есть, и на сердце «хорошо» влияет, т.е. не хорошо, а очень негативно... Вкус приятный, ну для того он и напиток. Он приятный на вкус, действительно, читал много о его вредности, но я не часто его употребляю».*

Разновидностей «кофейных» напитков в магазинах становится больше с каждым днем. Энергетики покупают и взрослые, и дети. В магазинах утверждают: многие покупатели заходят за заветными баночками каждый день. Наркологи говорят, что энергетики вызывают привыкание и разрушающе действуют на нервную систему. перевозбуждение, нервозность, развитие тахикардии, повышение давления – бесплатный бонус. А для молодых девочек – это еще и калории.

Медики говорят, что одна выпитая баночка энергетика может иметь страшные последствия. Те, у кого есть проблемы с сердцем или давлением, после допинга могут легко оказаться на больничной койке. Особенно если смешать энергетик с алкоголем, что часто делает молодежь на дискотеках. Банка тоника не дает энергию, а наоборот забирает ее у человека, говорят врачи. И расплачиваться за несколько часов активности любителям этих напитков приходится ценой собственного здоровья.