11 сентября в России проводится Всероссийский день трезвости. В День трезвости 11 сентября каждый человек может внести свой вклад в общее дело – вести здоровый, а самое главное, трезвый образ жизни и призывать к этому других.

**Правда об алкогольных энергетиках**

Молодежь – несомненный двигатель прогресса. Причем молодые люди, как и сами, становятся первооткрывателями или авторами каких-то инновационных идей, так и для них придумываются какие-то кардинально новые технологии и вещи. Однако, не всегда можно сказать, что эти новые продукты идут на пользу своей целевой аудитории. Ярким примером отрицательных изобретений, созданных сугубо ради извлечения прибыли можно смело считать слабоалкогольные энергетики. Их производство за последнее десятилетие возросло во много раз, как, к сожалению, и количество молодых людей, употребляющих этот новый продукт, аналогично растет. Причем в данном случае, спрос – не означает, что продукт приносит какие-то положительные эффекты молодому человеку, в данной ситуации спрос – последствие развивающегося у подростков алкоголизма. Именно поэтому уже сейчас рост потребления энергетических напитков в мире представляет опасность для здоровья населения. К аналогичному выводу сходятся и специалисты из европейского регионального офиса Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Для подтверждения своей теории, ими было проведено большое исследование, которое как раз «пролило свет» на все эти энергетические коктейли, ставшие безумно популярными в развитых странах последние 15 — 20 лет.

Начнем с самого начала, а именно с вопроса, что же такое энергетик. Обычно это безалкогольные или слабоалкогольные напитки, которые благодаря таким веществам как: кофеин, женьшень, таурин и другим различным биологически активным добавкам, по заявлениям производителей, должны стимулировать работу организма. Любые энергетики очень быстро стали популярны среди молодого населения за счет яркой этикетки и агрессивной рекламы. В Америке, начиная с 2008, а заканчивая 2012 годом, рост продажи энергетиков увеличился более чем на 50 % и достиг объема почти 13 миллиардов долларов.

За последнее время популярность набрали именно слабоалкогольные энергетики. Именно поэтому многие врачи заинтересовались темой вреда от подобного напитка. И как оказалось немного позже, их опасения были весьма объективными. Анализ многочисленных исследований ясно дал понять основные опасные ингредиенты. Ими оказались кофе и алкоголь.

Согласно данным Европейского агентства по безопасности продуктов питания (European Food Safety Authority, EFSA) кофеин, совмещенный с алкоголем, куда хуже (по последствиям) нежели эти продукты по отдельности. Это обоснованно тем, что у этих двух компонентов, по своей природе, противоположное воздействие на организм. В то время когда кофеин бодрит тело и дух, алкоголь наоборот угнетает всю нервную систему. В результате такого слияния, человек спустя короткий промежуток перестает контролировать количество выпитого. Дополнив к этому тот факт, что в алкогольных энергетиках содержится большое количество кофеина, который приводит к увеличению скорости сердцебиения, неврологическим проблемам, а также формированию зависимости.

В России, в некоторых городах уже запретили к продаже этот ужасный напиток. Будем надеяться, что подобную практику переймут не только во всех городах России, но по всему миру.

**Алкоголь и друзья. Как понять, кто друг, а кто собутыльник**

Если сложно понять, является ли человек, с которым вы чаще всего проводите время, вашим другом или просто знакомым, то можно, конечно, воспользоваться знаменитым советом Владимира Высоцкого и взять этого человека с собой в горы, где точно станет понятно, насколько можно ему доверять. Ведь часто бывает, что казавшийся близким человек оставляет вас в сложной ситуации наедине с собой, даже если до этого клялся в вечной дружбе и поддержке. Но если дело касается так называемых друзей по алкоголю, то ситуация становится проще во много раз. Ведь самый простой способ проверить, собутыльник рядом с вами или настоящий друг – бросить пить. То есть вообще не употреблять алкоголь на протяжении нескольких месяцев. Если человек был лишь частью ваших совместных застолий, он быстро пропадет из виду и будет выходить с вами на связь лишь с предложением выпить.

Некоторые собутыльники начинают давить на вас и объяснять, что без алкоголя не получится откровенного разговора и вообще будет скучно. Запомните – с настоящим другом не бывает скучно никогда. Кто-то может даже включить агрессию, с претензией, что вы бросаете его, мол, именно сейчас ему нужно расслабиться и поговорить по душам, будто это можно сделать только под алкогольным опьянением. Постарайтесь объяснить, что вы готовы поговорить о проблемах друга и помочь ему, но не собираетесь при этом пить алкогольные напитки. Если на это предложение человек ответит негативом – будьте уверены, что это не друг, а обычный собутыльник.

Что плохого в том, что вас будут окружать не друзья, а собутыльники, спросите вы. Дело в том, что последние чаще всего способны помочь лишь задушевными разговорами (которые, к слову, редко бывают искренними), а во время настоящих проблем, умывают руки, оставляя вас. А ведь именно для того и нужны друзья, чтобы помогать друг другу справляться с бедами. Кроме того, наличие большого количества собутыльников в вашей жизни существенно увеличивает вероятность того, что, в конце концов, вы станете алкоголиком. А то, какие взаимоотношения существуют в компании алкоголиков, известно, наверное, всем. Такие «друзья» могут не только сбежать, как только у вас появятся какие-то проблемы, но и создать их, например, обокрасть ради очередной бутылки или даже убить. Случаи избиения и убийства в пьяном состоянии – совершенно нередкое явление. Окружая себя собутыльниками, вы строите себе именно такое будущее.

Если человек, который по всем параметрам оказался собутыльником, но вы не хотите его терять, то сделайте из него своего друга. В ваших силах помочь не только себе, но и ему избавиться от пагубной привычки – алкоголизма. Для этого, вместо застолья отправляйтесь вместе на прогулку или в кино, докажите, что делиться переживаниями можно (и даже нужно) без помощи алкоголя, а еще дайте ему понять (и, конечно, осознайте сами), что проводить время вместе можно и весело, и трезво.

Распознав, кто из вашего окружения друг, а кто – собутыльник, вы сможете легко расставить приоритеты в общении, ведь гораздо ценнее тот человек, который любит просто вас настоящего, без дополнения в виде алкоголя. А чтобы никаких собутыльников в вашей жизни не появлялось вообще – бросайте пить и ведите здоровый образ жизни.

