

UZALEŻNIENIA OD ENERGETYKÓW I E-PAPIEROSÓW



CO TO JEST UZALEŻNIENIE?

- ✓ Uzależnienie to długotrwała dysfunkcja układu nerwowego.
- ✓ W przypadku tytoniu, alkoholu, leków nasennych, narkotyków czy energetyków objawia się uporczywym oraz niepoahamowanym pragnieniem spożycia substancji psychoaktywnej, dążąc do chwilowej poprawy stanu fizycznego i psychicznego.



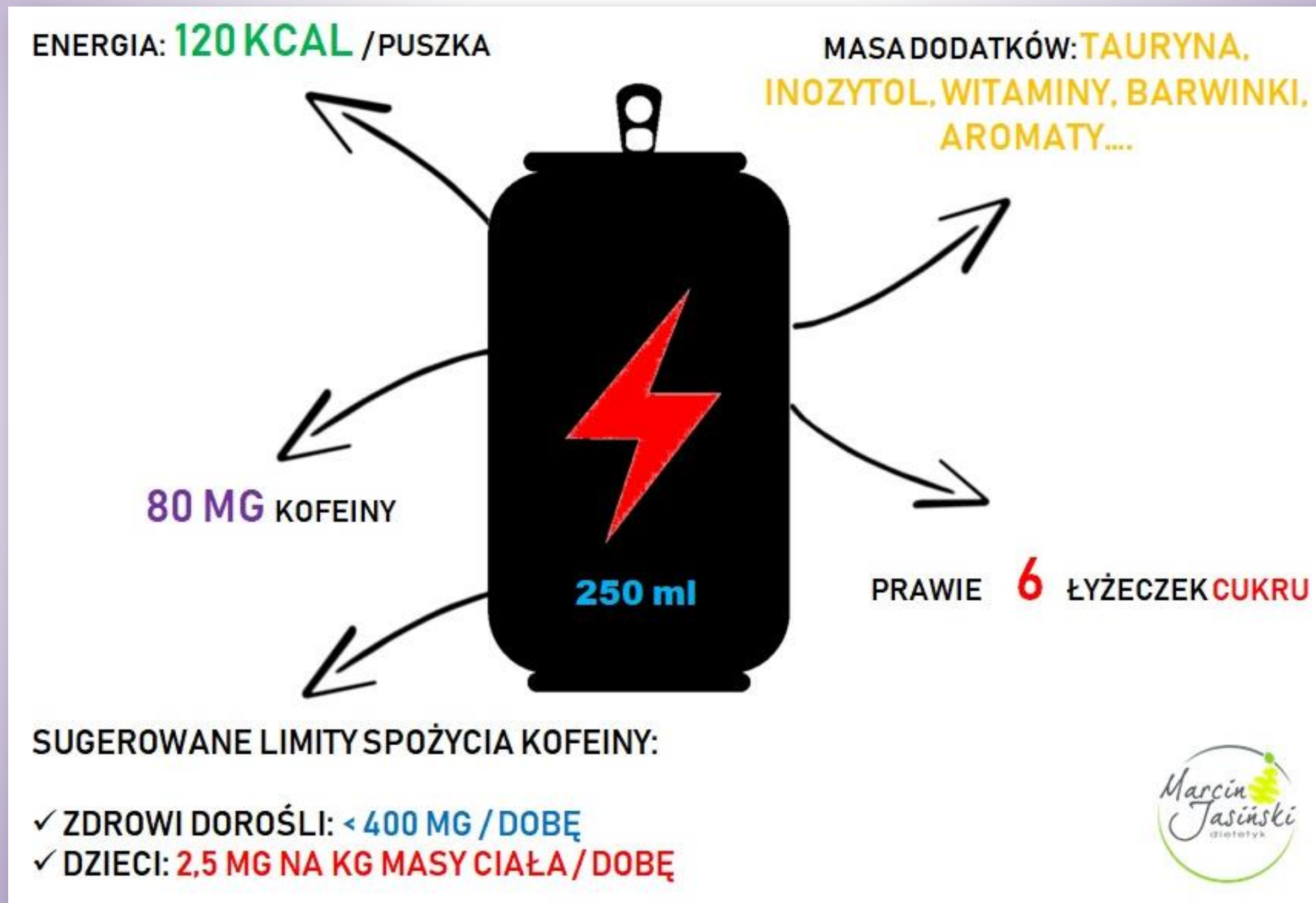
Co to jest napój energetyczny?



Napoje energetyzujące to napoje bezalkoholowe zawierające gaz, które charakteryzują się działaniem pobudzającym.

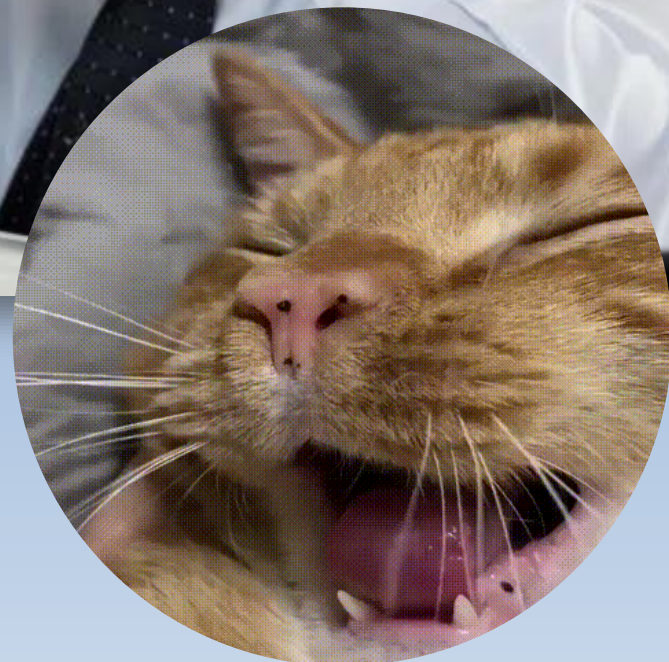
Te napoje są wzbogacane o substancje mające na celu poprawę sprawności fizycznej (w krótkim okresie czasu), psychofizycznej oraz zdolności koncentracji.

Niebezpieczna energia...



JAK UZALEŻNIA ENERGETYK?

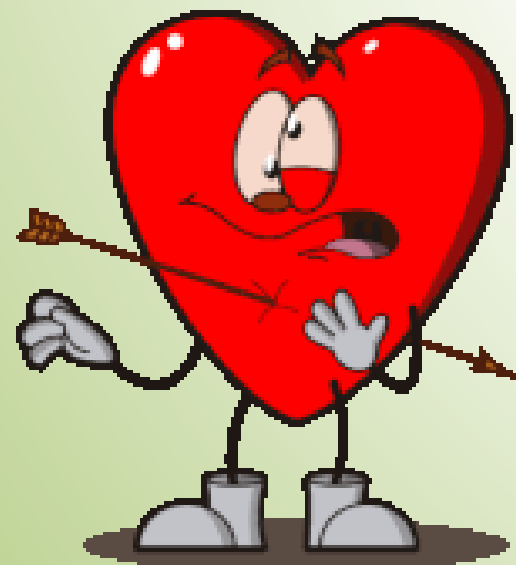
Źródło: <https://www.e-figura.pl/brak-energii-skad-sie-bierze-i-jak-rozwiazac-ten-problem/>



- ✓ Po spożyciu energetyka, który zawiera duże ilości cukru następuje gwałtowny wzrost poziomu glukozy, co skutkuje intensywną produkcją insuliny przez organizm, mającą na celu uregulowanie tego wzrostu cukru.
- ✓ Ten proces może być wyjątkowo obciążający dla zdrowia.
- ✓ Nagłe obniżenie poziomu cukru przez działanie insuliny prowadzi do uczucia ospałości i ogólnego osłabienia, co często skłania nas do sięgnięcia po kolejny cukierek lub napój energetyczny.

WYOBRAŹMY SOBIE MARATON BEZ PRYGOTOWANIA...

1. Wyobraź sobie, że nagle musisz wstać z kanapy i przebiec długą trasę przed siebie. To w przybliżeniu przedstawia, jak pracuje serce po spożyciu energetycznego napoju.
2. Przyspiesza swoją aktywność, aby skutecznie pompować krew przez naczynia krwionośne, rozprowadzając niezbędne składniki odżywcze do pracujących komórek.
To właśnie ten proces jest odpowiedzialny za nasze zwiększone pobudzenie.
3. Choć czasami organizm sobie z tym radzi (o ile nie ma przewlekłych schorzeń), regularne poddawanie go temu intensywnemu tempu może prowadzić do przeciążenia.
Nie radzą sobie też wątroba i nerki!!!



Źródło ilustracji: <https://tenor.com/en-GB/search/heart-attack-gifs>



Źródło ilustracji: <https://www.buoyhealth.com/learn/abdominal-pain-worse-movement>

Ekspertci uważają, iż napoje energetyczne nie powinny być spożywane przez dzieci i młodzież, gdyż mogą powodować zaburzenia w rozwoju układu nerwowego.



Jakie są objawy uzależnienia od energetyków??

silne pragnienie wypicia napoju



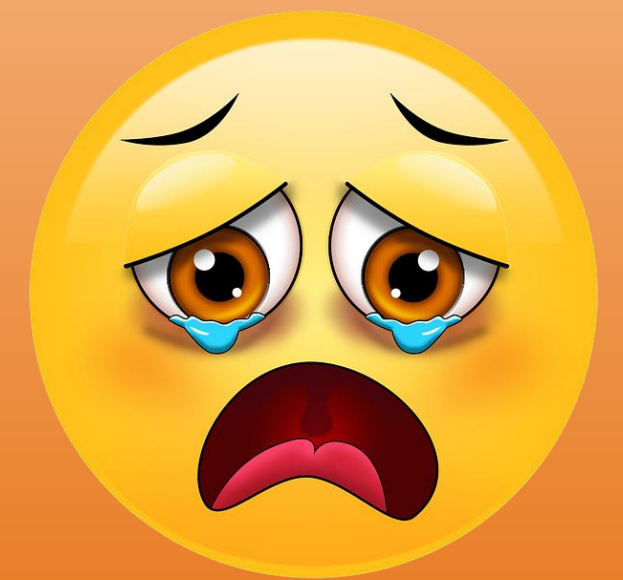
niemożność kontrolowania spożycia napojów energetyzujących



objawy odstawienne: migreny, rozdrażnienie, zmęczenie



kłopoty z nauką, zaniedbywanie relacji i obowiązków



PRZERAŻAJĄCE DANE...



- Więcej chłopców niż dziewczynek sięga po napoje energetyczne.
- Co 5. dziecko w wieku 6-10 lat spożyło tego typu napój przynajmniej raz w roku.
- Dzieci w przedziale wiekowym 3-10 lat spożywają średnio 0,49 litra napojów energetycznych tygodniowo.
- Wśród nich 56% dzieci przyznaje się do spożycia jednej szklanki napoju w ciągu tygodnia, 24% wypija dwie szklanki, a 7% spożywa ponad cztery szklanki napoju energetycznego w tym samym okresie.
- W przypadku młodzieży, te wartości są znacznie wyższe, gdzie 67% nastolatków w wieku 12-20 lat spożywa napoje energetyzujące, z czego 16% robi to dość często.



Jakie skutki wywołuje picie energetyków?



- ✓ podwyższone ciśnienie krwi,
- ✓ przyspieszone bicie serca,
- ✓ uczucie niepokoju,
- ✓ trudności z zasypianiem i ogólne pogorszenie jakości snu,
- ✓ problemy z koordynacją ruchową,
- ✓ nieprawidłowości w procesie tworzenia kości u dzieci i młodzieży,
- ✓ dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- ✓ zakłócenia w rozwoju układu nerwowego u młodzieży.



UWAGA NA ALKOHOL I LEKI!!!

Substancje pobudzające, zawarte w energetykach wchodzą w interakcje z alkoholem oraz wieloma grupami leków.

Nie należy mieszać ich z napojami alkoholowymi ani popijać nimi leków!

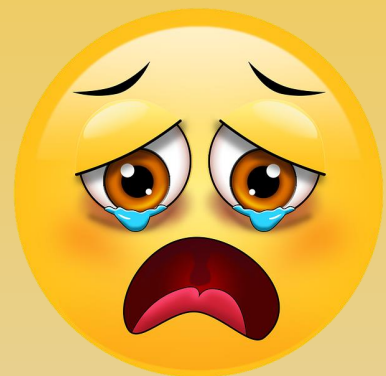
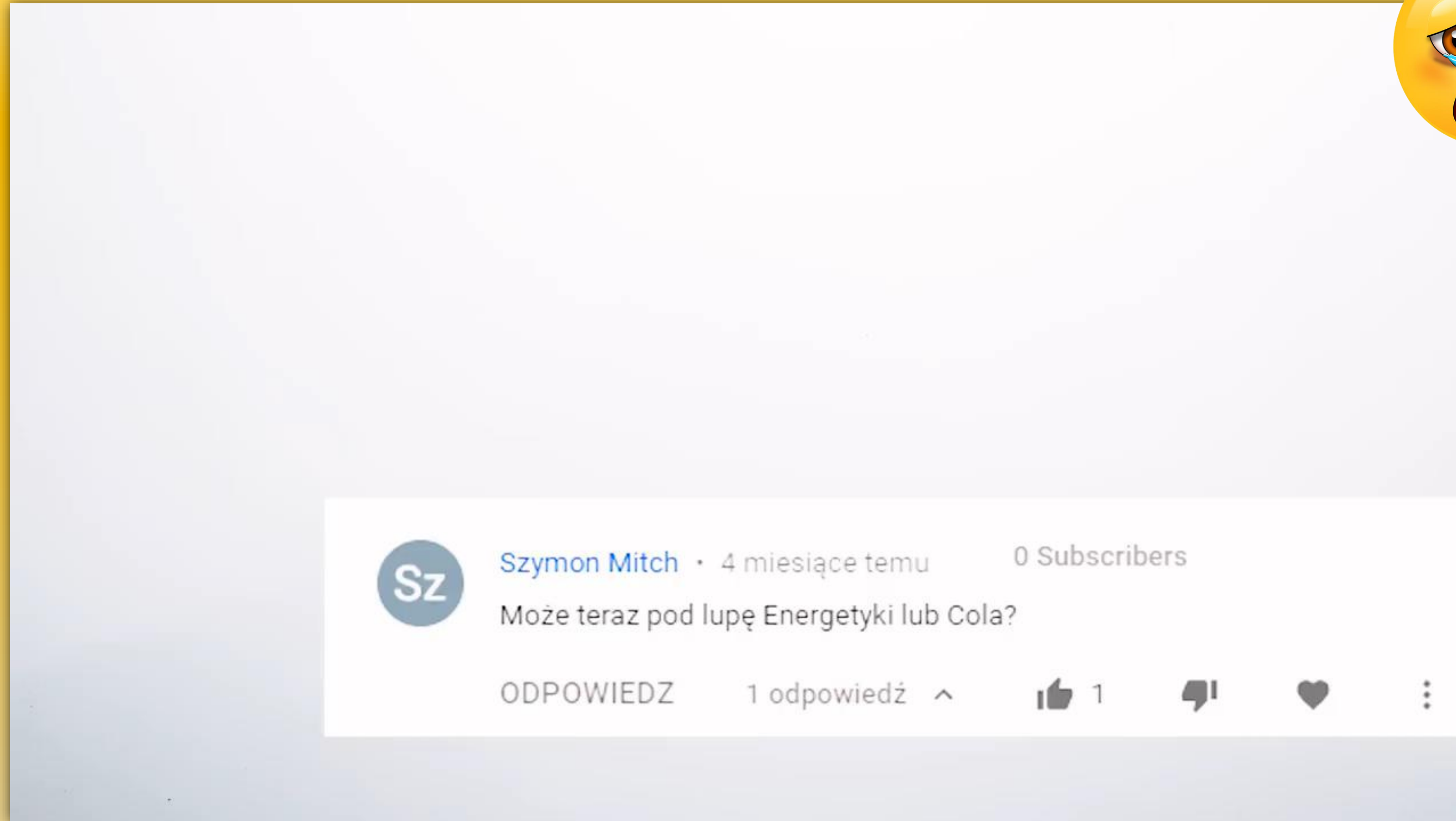
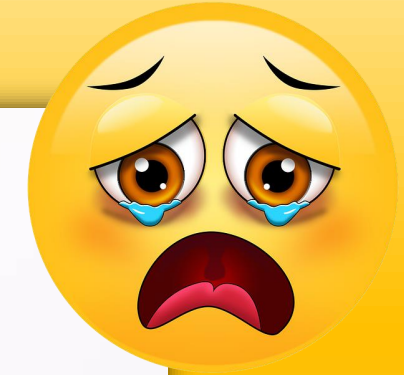


OSTRZEGAJĄ TEŻ DENTYŚCI!!!

Energetyki posiadają w swoim składzie kwasy, które mają zdolność rozmiękczenia szkliwa, co zwiększa ryzyko występowania próchnicy i uszkodzeń zębów.



CO SIĘ DZIEJE GDY PIJESZ NAPOJE ENERGETYCZNE?



Źródło: iWiesz. (2019, 26 września).

Co się dzieje, gdy pijesz NAPOJE ENERGETYCZNE? 🍹 iWiesz, co jesz! 📺 [Wideo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R4DYgG1O0OA>



**Od 1 stycznia 2024 r. weszły w życie
nowe przepisy prawne, zgodnie
z którymi w Polsce obowiązuje zakaz
sprzedaży napojów energetycznych
osobom poniżej 18. roku życia!**



FAKTY I MITY

Napoje energetyzujące = napoje izotoniczne - MIT

FAKT: Napoje izotoniczne dostarczają energii, uzupełniają płyny i elektrolity, szczególnie podczas wysiłku, oraz skuteczniej niż woda eliminują utratę płynów. W odróżnieniu od napojów energetyzujących, nie zawierają kofeiny i są odpowiednie także w czasie upałów.



Źródło: <http://wrower.pl/porady/jaki-izotonik-na-rower,5798.html>



Źródło: <https://twojradom.pl/energetyki-jak-alkohol-zakaz-sprzedazy-nieletnim-wprowadzony/1413001>

Napoje energetyzujące są przeznaczone dla wszystkich osób, niezależnie od wieku. - MIT

FAKT: Energetyki nie są bezpieczne dla osób z wysokim ciśnieniem, cukrzycą, dziećmi, kobietami w ciąży, karmiącymi piersią oraz dla tych z problemami neurologicznymi, kardiologicznymi i schorzeniami wątroby.

Wszystkie energetyki niczym nie różnią się od siebie - MIT

FAKT: Napoje różnią się smakiem i składem. Większość zawiera wodę, cukier, kofeinę i witaminy. Im więcej dodatków, tym gorsze. Tanie napoje są często bardziej szkodliwe dla zdrowia (mają gorszy skład). Nie warto ryzykować zdrowia dla oszczędności.

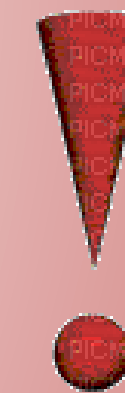
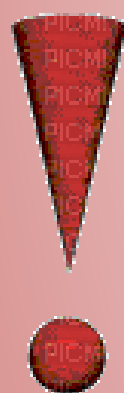


Źródło: <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Energetyki-nie-dla-dzieci-Ale-branza-juz-ma-pomysl-jak-obejsc-zakaz-8672223.html>

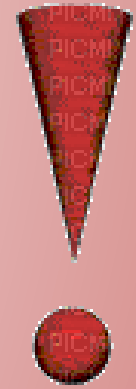
E-PAPIEROSY – czy aby
na pewno „mniejsze zło”?



Wpływ tradycyjnych papierosów na zdrowie jest obecnie powszechnie uznawany za negatywny, bez żadnych wątpliwości. Firmy tytoniowe zdecydowały się na wprowadzenie zmodyfikowanej formy tego produktu: e-papierosów. W 2008 roku Światowa Organizacja Zdrowia wprowadziła jednak zakaz reklamowania e-papierosów i nakazała przeprowadzenie badań nad ich potencjalną szkodliwością.



W przeciągu kilku lat stało się jasne, że pomimo niższego poziomu nikotyny, e-papierosy również wywołują uzależnienie, chociaż w tempie wolniejszym. Dodatkowo, negatywnie oddziałują na układ oddechowy człowieka!



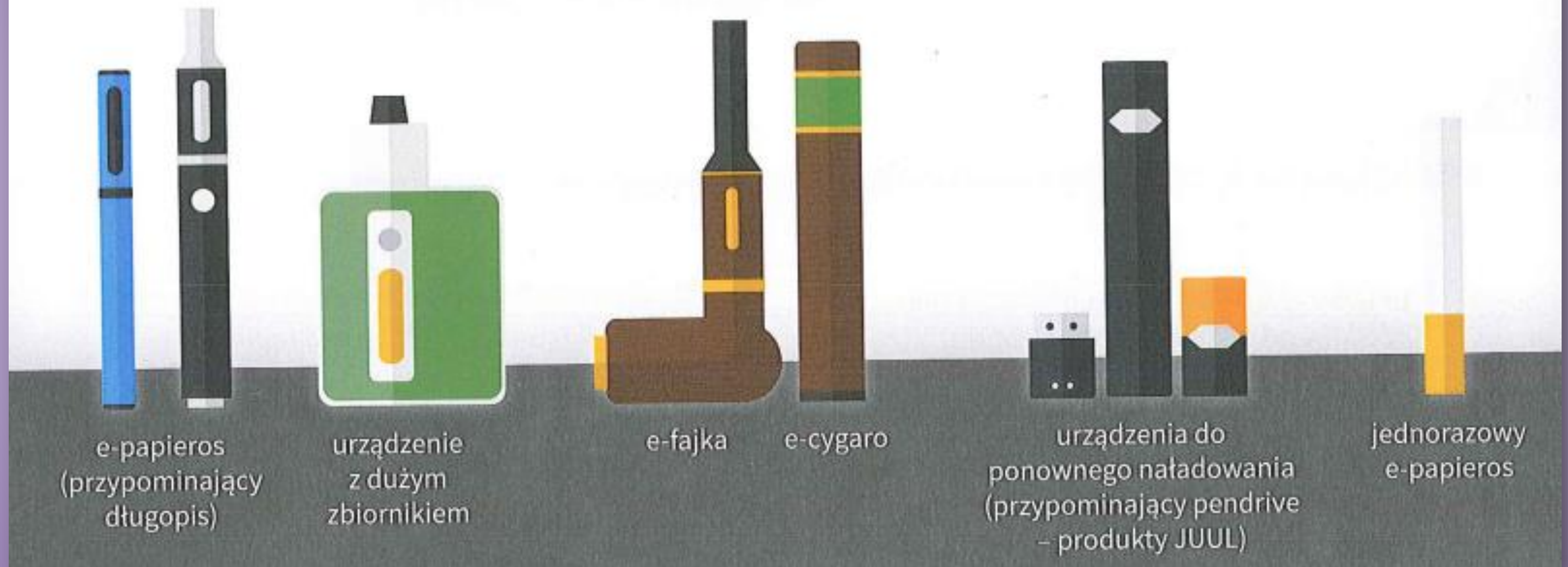
Jak jest zbudowany e-papieros?

W wyniku podgrzania liquidu z nikotyną powstaje aerozol, którym zaciąga się palacz. Strumień aerozolu występuje tylko przy ustniku, dlatego bierni palacze mają kontakt z nim wyłącznie poprzez opary wydychane przez palacza.



Jak wyglądają e-papierosy?

Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. Inne wyglądają jak pamięć USB, długopisy i inne przedmioty codziennego użytku.



Nikotyna jest trucizną!!!

- E-papierosy również zawierają trującą nikotynę!
- Już po kilku sekundach nikotyna działa w naczyniach krwionośnych mózgu.
- Nikotyna (w czystej postaci!) jest silniej toksyczna niż arsenik czy cyjanowodór!



Źródło ilustracji: <https://hyperreal.info/info/ulubiony-narkotyk-ludzkości>



Jakie skutki wywołuje palenie e-papierosów?



Źródło ilustracji: <https://pixabay.com/pl/vectors/kaszel-grypa-chory-wirus-choroba-7231035/>

- ✓ Problemy ze snem.
- ✓ Zawroty głowy.
- ✓ Stan zapalny dziąseł.
- ✓ Ból brzucha.
- ✓ Nudności i wymioty.
- ✓ Podrażnienie górnych dróg oddechowych.
- ✓ Kaszel o charakterze suchym.
- ✓ Suchość w okolicach spojówek.



Źródło ilustracji: <https://www.e-medest.pl/artykuly/przyczyny-i-objawy-zapalenia-spojowek.html>

CO SIĘ DZIEJE PO ZAPALENIU E-PAPIEROSA?

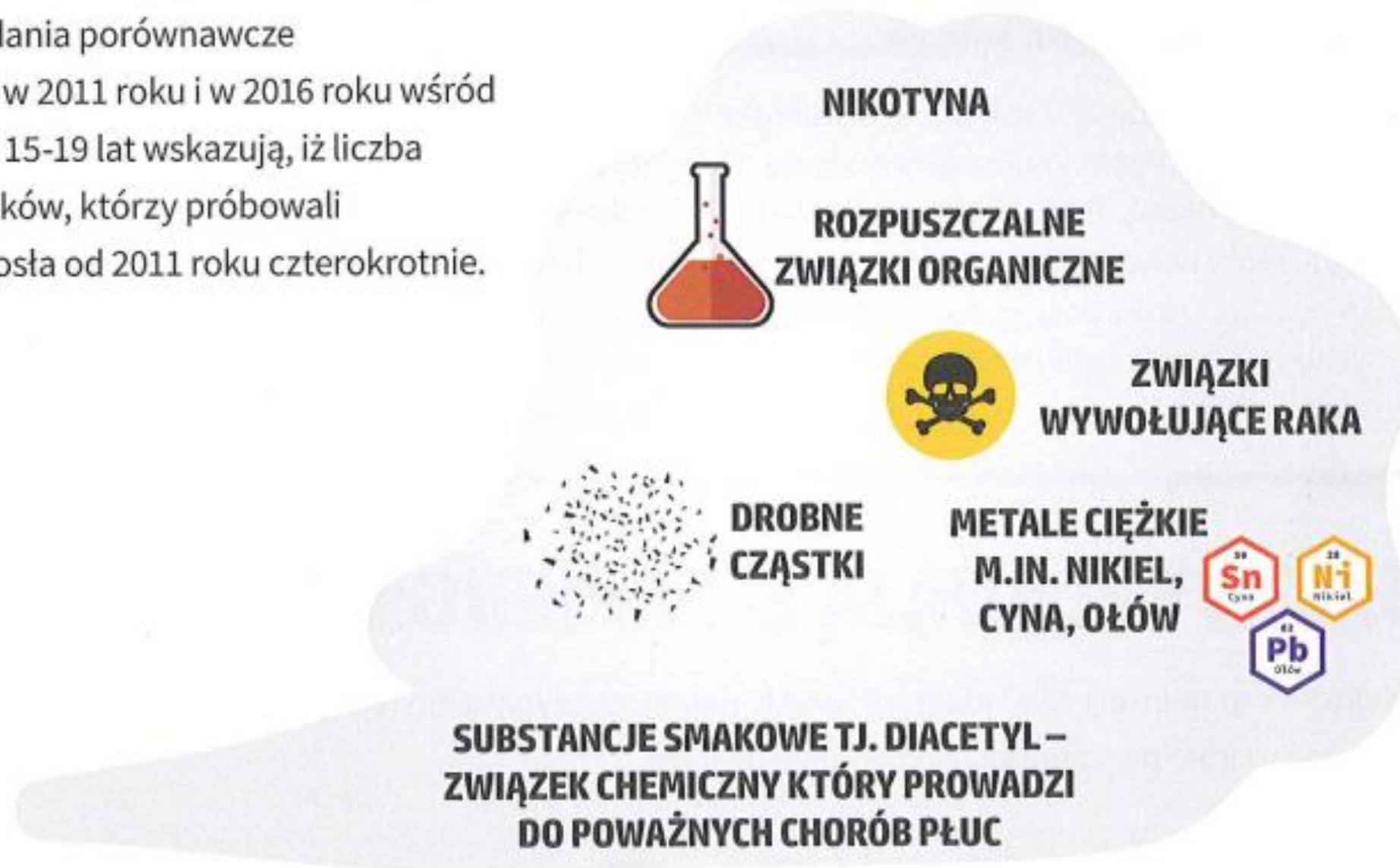
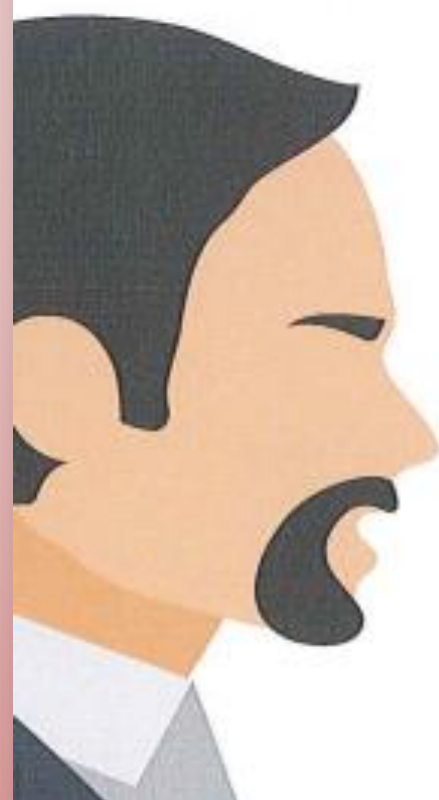


NIEPOKOJĄCE STATYSTYKI UŻYWANIA E-PAPIEROSÓW PRZEZ MŁODZIEŻ

Źródło: <https://glos.pl/gis-ostzrega-przed-e-papierosami-uczniowie-i-rodzice-przeczytaja-o-tym-w-dziennikach-elektronicznych>

Odsetek użytkowników elektronicznych papierosów jest bardzo wysoki, szczególnie w grupie nastolatków i młodych dorosłych. Coraz więcej uczniów przychodzi do szkoły z elektronicznymi papierosami. Badania porównawcze przeprowadzone w 2011 roku i w 2016 roku wśród uczniów w wieku 15-19 lat wskazują, iż liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa, wzrosła od 2011 roku czterokrotnie.

Nawet 35% uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie używa elektroniczne papierosy, a 70% co najmniej raz próbowało e-papierosa.



OFIARY E-PAPIEROSÓW

2,6 tys.

tyle jest przypadków hospitalizacji związanych z e-papierosami według amerykańskiego Centrum Kontroli Prewencji Chorób

57

tyle przypadków śmiertelnych zanotowano w związku z używaniem e-papierosów według amerykańskiego Centrum Kontroli Prewencji Chorób

15 lat

w takim wieku była najmłodsza ofiara elektronicznych e-papierosów w USA

74

tyle było przypadków powikłań związanych z e-papierosami w Wielkiej Brytanii

2

tyle przypadków uszkodzenia płuc w związku z używaniem e-papierosów zgłoszono od początku roku do GIS

1,7 mln

tyle osób w Polsce używa e-papierosów

500 mln zł

na tyle szacuje się wartość polskiego rynku e-papierosów

© © MC



**Jeżeli pragniesz
cieszyć się
świetnym
zdrowiem...**



Osiągać świetne wyniki w szkole...



... to dbaj o swój styl życia
i czym karmisz swoje ciało!



Jakie efekty daje...

PICIE ENERGETYKÓW:

- Ból głowy, dyskomfort
- Problemy z regulacją poziomu glukozy i insulinooporność, ewoluujące w kierunku cukrzycy typu 2
 - Uczucie szybkiego bicia serca
- Zaniepokojenia dotyczące rozwoju układu nerwowego
 - Upośledzenie jakości snu
- Zakłócenia w równowadze wapniowej organizmu
 - Nadmierne pocenie się
- Odczucie intensywnego zmęczenia i podrażnienia



ZDROWA DIETA:

- ✓ Pomaga utrzymać zdrową masę ciała
- ✓ Zapewnia odpowiednią ilość białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów
- ✓ Zapobiega nagłym skokom glukozy, co jest istotne dla osób z cukrzycą
- ✓ Pomaga organizmowi w zwalczaniu infekcji i chorób
- ✓ Wpływa korzystnie na funkcje mózgu
- ✓ Dostarcza niezbędne składniki do utrzymania mocnych kości i zębów
 - ✓ Polepsza samopoczucie



Dziękuję za uwagę!



Materiały źródłowe:

Treść merytoryczna została przygotowana na podstawie następujących materiałów źródłowych:

- iWiesz. (2019, 26 września). Co się dzieje, gdy pijesz NAPOJE ENERGETYCZNE? 🍹 iWiesz, co jesz! 🍷 [Wideo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R4DYgG1O0OA>
- Kolega Ignacy. (2022, 4 listopada). CO SIĘ DZIEJE PO ZAPALENIU E-PAPIEROSA? [Wideo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RmA8StOYNS0>
- <https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/Dr34vz0qp>
- <https://glos.pl/gis-ostzega-przed-e-papierosami-uczniowie-i-rodzice-przeczytaja-o-tym-w-dziennikach-elektronicznych>
- <https://www.mjdieta.pl/energetyki-dozwolone-od-lat-18/>
- <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C96991%2Cneuropsycholog-uzaleznienie-od-napojow-energetycznych-inne-niz-od-kawy.html>
- <https://www.gov.pl/web/psse-warszawa/napoje-energetyzujace--wplyw-na-zdrowie-dzieci-i-mlodziezy>
- <https://www.aptekaolmed.pl/blog/artykul/e-papierosy-i-ich-wplyw-na-zdrowie-czy-sa-szkodliwe-czy-elektroniczny-papieros-jest-lepszy-od-normalnego,446.html>
- <https://hipokrates2012.wordpress.com/2012/10/02/napoje-energetyczne/>

