

patiesss stāsts

DOMĀJU, KA APSTĀSIES SIRDS

“ KĀ JAU DAUDZI SKOLĒNI,
ARĪ ES MĀCĪJOS PA DIENĀM
UN NAKTĪM, BET NO RĪTIEM
UZMUNDRINĀJUMU SANĒMU
NO ENERĢIJAS DZĒRIENA. JA TO
NEIEDZĒRU, TAD VISU DIENU
NEBIIJA SPĒKA, TĀPĒC RĪTS
VIENMĒR BIJA JĀIESĀK AR
BUNDŽIŅU KRĀSAINĀS ĶĪMIJAS. ”

“Neticēju, ka enerģijas dzērieni var novest pie kaut kā sliktā, taču es to pārbaudīju uz savas ādas. Vienā brīdī pat domāju, ka mana sirds pukst pēdējo reizi dzīvē,” ar savu negatīvo pieredzi dalās Zane (18).

Enerģijas dzēriens kļuva par ieradumu

“Pirmo reizi enerģijas dzērienu bundžīņu atvēru 17 gadu vecumā. Ar draudzenēm bijām vienā koncertā, kur pie ieejas katram dalīja bezmaksas bundžīņas. Tobrīd nostrādāja psiholoģiskais faktors – ja dod par velti, tad jāņem. Lai gan pirms tam biju dzirdējusi negatīvas atsauksmes par enerģētiskajiem dzērieniem, roka pati pastiepās pēc skārdenes. Arī draudzenes mudināja pagārsot saldo dzērienu, jo no pāris malkiem taču nekas sliktis nenotiks. Jau pēc pirmās bundžas sapratu, ka tā nebūs pēdējā reize. Pārliecināju sevi, ka saprāta robežas to var darīt. Dzērienam bija patīkama garša, pēc tā lietošanas sajutu mundrumu, dzīvesprieku un pat spēku pieplūdumu. Gāja laiks, un šis dzēriens kļuva par ieradumu, bet to, ka tas ir kaitīgs ieradums, sapratu tikai pēc diviem mēnešiem.”

Ķīmija brokastu vietā

“Tolaik skolā bija saspringts periods. Tuvojās mācību gada beigas, un vajadzēja uzlabot sekmes, paralēli tam vēl apmeklēju deju nodarbības un angļu valodas kursus un izjutu tādu kā laika trūkumu. Tas bija galvenais vadmotīvs, kāpēc sāku regulāri dzert enerģijas dzērienus. Kā jau daudzi skolēni, arī es mācījos pa dienām un naktīm, bet no rītiem uzmundrinājumu saņēmu nevis no kafijas, bet gan no enerģijas dzēriena. Ja no rīta to neiedzēru, tad visa diena pagāja kā miglā tīta un nebija spēka, tāpēc rīts vienmēr bija jāiesāk ar bundžīņu krāsainās ķīmijas.”

Meloju pati sev

“Tā kā jau ilgu laiku atrados miega badā un iepriekšējā naktī gulēju pavisam īsu laiku, tad no rīta izdzēru vienu enerģijas dzērienu bundžīņu, pa ceļam uz skolu vēl vienu un vēl divas stundu laikā. Man šķita, ka šajā dienā tie uz mani neiedarbojas, taču tie iedarbojas un kā vēl! Pirms sporta stundas gērbtuvē sajutos slikti – sirdsdarbība bija paātrināta, un mani valdīja satraukums. Šis sajūtas norakstīju uz negulēto nakti, taču patiesībā meloju pati sev.”



“Sirds daudzjās kā traka. Domāju, ka tā neizturēs slodzi un beigs pukstēt. Man sākās panika un asaras bīra pašas no sevis. Es pat roku pacelt nevarēju, kur nu vēl ko pateikt. Tajā brīdī sāku aizdomāties, ko esmu sev nodarījusi.”

Sirds daudzjās kā traka

“Jau pēc pirmajām sportošanas minūtēm man kļuva karsti kā vasaras tveicē un galva griezās kā karuseļi. Apstājos zāles malā un taustījos pie sienas, lai varētu nostāvēt, bet tas bija tik grūti, jo kājas bija kā no vates. Klasesbiedri pieskrēja klāt, jautāja, kas noticis, bet balsis es dzirdēju izplūdušas un neskaidri. Pēc tam manā atminā iezagās tukšums, jo nogību. Kad atvēru acis, ieraudzīju skolas medicīnas māsu. Tajā brīdī biju nobijusies ne pa jokam, jo man sirds daudzjās kā traka. Domāju, ka tā neizturēs slodzi un beigs pukstēt. Man sākās panika un asaras bīra pašas no sevis. Es pat roku pacelt nevarēju, kur nu vēl ko pateikt. Pēc laika ieradās “ātrie” un izmērija man asinsspiedienu. Parasti man ir pazemināts asinsspiediens, bet tobrīd man bija gandrīz divas reizes augstāks par normu! Man uzreiz iespricēja zāles un jautāja: “Kādas narkotikas esi lietojusi?” Saņēmot pēdējos spēkus, atbildēju, ka izdzēru vairākas enerģijas dzērienu bundžīņas. Arste uz mani paskatījās un noteica: “Ko jūs ar sevi darāt, jaunieši! Tajā brīdī tik tiešām sāku aizdomāties, ko esmu sev nodarījusi. Mani neveda uz slimnīcu, bet kopā ar vecākiem palaida mājās. Mani aiznesa līdz mašīnai, jo nespēks bija tik liels, ka nevarēju paiet.”

Vareja būt letāls iznākums

“Visu turpmāko nedēļu man bija gultas režīms. Ja būtu dzērusi alkoholu, tad varētu teikt, ka man bija fiziskas un morālas pagāris. Man spēja galva, visu laiku mainījās asinsspiediens, biju miegains un noguris, lai arī visu laiku gulēju. Ja nebūtu tā noticis, tad, protams, nolemtu, ka man atkal vajag ledzert enerģijas dzērienu, lai uzmundrinātos. Šis dienas pavadiju poliklinikas gaitenēs, jo vajadzēja veikt izmeklējumus, lai pārliecinātos, ka enerģijas dzērienu dzeršana vairāku mēnešu garumā nav atstājusi vēl kādas negatīvas sekas. Kāds noteikti padomās, ka tas jau nebija nekas traks, bet es negribētu šīs sajūtas piedzīvot vēlreiz. Labi, ka viss beidzās veiksmīgi. Kas zina, ja būtu bijusi ceturā bundžīņa, tad, iespējams, šodien nevis rakstītu jums, bet skatītos no debesu malīņas.”

Ja arī tev ir līdzīga pieredze vai ir ko teikt un piebilst, raksti Sīrupam: sirups@sirups.lv!

Sagatavojuši Linda Veržbicka • Foto: Shutterstock

