Väsynyt olo aamupäivän oppitunneilla. En jaksa keskittyä, otan energiajuoman!

Nopeaa energiatason nousua seuraa myöhemmin uusi lasku. Ehkä toinen energiajuoma auttaisi keskittymään päivän loppuun asti?

Kofeiini vaikuttaa kehossa edelleen, vaikka olisi jo nukkumaanmenon aika. Tulee valvottua liian pitkään.

Yöuni jää heikkolaatuiseksi ja unen määrä vähäiseksi. Aamulla on aikainen herätys, mutta olo ei tunnu virkeältä.