

LOGO

# Кофеиномания





Чашечка горячего кофе по утрам является неизменным атрибутом большинства людей во всем мире. Этот чудесный напиток помогает проснуться, дарит заряд бодрости и поддерживает в течение всего дня. Но со временем вы замечаете, что для достижения положительного эффекта вам нужно все больше и больше порций. Почему хочется кофе, хотя вы только что выпили пару чашек? Увы, поздравить вас не с чем – у вас появилась зависимость от кофе.





**Кофеиномания** – хроническое злоупотребление кофеином, сопровождающееся привыканием, увеличением толерантности и развитием зависимости.

Наиболее распространенные формы зависимости от кофеина возникают при постоянном приеме кофе, чая и чифиря.

# Общие сведения



- ❖ Кофеиномания – самая распространенная зависимость на планете.
- ❖ Чай, кофе и пепси-колу, кока-колу и кофеинсодержащие энергетические напитки употребляет абсолютное большинство населения.
- ❖ При этом по данным зарубежных ученых около 30% людей, регулярно принимающих такие напитки, в той или иной мере страдают кофеиноманией.
- ❖ 80% пациентов, злоупотребляющих кофеинсодержащими напитками, являются любителями кофе и 20% - любителями чая.
- ❖ Степень зависимости при кофеиномании может существенно колебаться – от легкого психологического дискомфорта до выраженных физиологических проявлений при прекращении употребления.



Употребление кофеинсодержащих напитков сопровождается ощущением бодрости, повышением работоспособности и жизненной активности.

Последствиями кофеиномании могут стать нарушения сна, колебания настроения, болезни сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

При постоянном употреблении чифиря наблюдается психопатизация личности.

# Кофеин и развитие кофеиномании



- ❖ Кофеин является естественным алкалоидом, содержится в чае, мяте и зернах кофейного дерева. Может производиться искусственным путем. К числу кофеинсодержащих напитков относятся кофе, чай, кока-кола, пепси-кола и всевозможные энергетические напитки.
- ❖ В одной чашке кофе содержится 90-150 мг кофеина, в чашке чая – 45-75 мг, в чашке пепси-колы или кока-колы – 30-50 мг.
- ❖ Эффект от приема кофеинсодержащих напитков может сильно различаться и определяется типом нервной системы пациента, состоянием его организма, частотой употребления и другими индивидуальными факторами. Изменение физического и психологического состояния после приема кофеина обусловлено его способностью блокировать аденозиновые рецепторы в головном мозге, сердце, сосудах и бронхах. После приема 500-1000 мг кофеина исчезает вялость, сонливость, усталость и заторможенность, возникает бодрость и ощущение прилива сил.
- ❖ Ощущение активности, бодрости и повышенной работоспособности вызывает чувство внутреннего удовлетворения, которое побуждает пациентов, страдающих кофеиноманией, снова употреблять кофеинсодержащие напитки.

# Как и каждая зависимость, кофеиномания имеет свой список СИМПТОМОВ:



- ❖ Человек ощущает возбужденность и приподнятость настроения.
- ❖ Проявляется избыточная активность.
- ❖ Кофеман раскован и очень общителен.
- ❖ В делах заметна суетливость.
- ❖ Лихорадочный блеск в глазах.





- ❖ психомоторное возбуждение, увеличение уровня тревожности, нарушение сна, раздражительность, повышение чувствительности к яркому свету и громким звукам.
- ❖ возможны жалобы на нарушение деятельности внутренних органов: тошноту, частое мочеиспускание, подергивания мышц, боли и неприятные ощущения в области желудка.
- ❖ у пациентов, долгое время страдающих кофеиноманией, отмечается снижение скорости реакций, расширение зрачков, покалывание в руках и ногах.
- ❖ острое отравление при кофеиномании сопровождается судорогами, развитием дыхательной недостаточности, нарушениями сознания и образованием пептических язв.



# Диагностика и лечение кофеинomanии



- ❖ Для дифференцировки кофеинomanии с психологическими нарушениями требуется тщательный сбор анамнеза и жалоб пациента. Зависимость настроения от времени суток, а не от приема кофеина, ощущение эмоциональной пустоты и тяжело переживаемого отсутствия чувств является свидетельством депрессивного состояния.
- ❖ При кофеинomanии у женщин следует исключить гинекологические заболевания. Прием кофеинсодержащих напитков при некоторых болезнях половой системы обеспечивает субъективное улучшение состояния, поэтому употребление кофеина в подобных случаях может быть связано не с кофеинomanией, а с попыткой устранить неприятные симптомы.
- ❖ Специальное лечение кофеинomanии обычно не требуется, больной может самостоятельно отказаться от приема кофеинсодержащих напитков. Пациенту, страдающему кофеинomanией, разъясняют, что все симптомы абстиненции полностью исчезнут в течение нескольких дней. Больному кофеинomanией рекомендуют пересмотреть режим дня, оптимизировать физическую и психологическую нагрузку, чтобы не создавать ситуаций, требующих постоянного приема стимуляторов.
- ❖ Людям, страдающим кофеинomanией, нужно употреблять больше свежих овощей и фруктов.

# Великие “кофеманы”



## ❖ **Иоганн Себастьян Бах и его короткая пьеса о кофейной зависимости**

Прославленный композитор и пианист эпохи барокко считался большим любителем кофе. Однажды по заказу кофейни г-на Циммермана Бах написал «Кофейную кантату» — на юмористические слова своего товарища, поэта Пикандера.

## ❖ **Людвиг Ван Бетховен и его 60 кофейных зерен на чашку**

Позднее, биографист Бетховена сообщил миру о том, что композитор лично отсчитывал на одну чашку кофе, которую должны были сварить слуги, не меньше и не больше 60 кофейных зерен. Другие историки называют число 64. Это в полтора-два раза больше, чем тратится на чашку настоящего бодрящего эспрессо.

## ❖ **Вольтер и его полсотни чашек кофе в день**

Великий философ и сатирик, историк и правозащитник, Вольтер был, пожалуй, одним из самых рьяных кофейных «наркоманов» в истории человечества. Считается, что Франсуа Мари Аруэ выпивал от 40 до 50 чашек кофе в день.

## ❖ **Четыреста граммов зерен на пять чашек кофе, для Екатерины II**

Большой любительницей кофе была и российская императрица Екатерина II. Кофе она пила сладкий и очень крепкий: для приготовления пяти чашечек напитка использовалось около четырехсот граммов молотых зерен.

## ❖ **Наполеон и его любовь к кофе**

«Крепкий кофе в больших количествах - вот что необходимо мне, чтобы проснуться. Он согревает и придает мне силы. Иногда он причиняет сладкую боль, но я скорее предпочту страдать от нее, чем откажусь от кофе», — писал французский император.

Или другой перевод этой же мысли: «Крепкий кофе меня воскрешает. Он приносит мне тепло, удивительную энергию и боль, в которой заключено удовольствие. Мне нравится страдать больше, чем не страдать».