**Тривожність та кофеїн**

***Як це пов'язано?***

Кофеїн є основним тригером тривоги, і хоч дослідження показують, що скорочення споживання кофеїну приносить користь людям з тривожними розладами, проте навіть одна чашка на день є серйозним тригером для тривоги.

Подумайте про кофеїн як про «підсилювач тривоги». Наприклад, якщо ваша тривога знаходиться на рівні 5, то через кілька годин після вживання кофеїну ваша тривога, швидше за все, буде на рівні 8, який підвищиться до 10 або більше ввечері.

Крім того, якщо ви погано спите вночі, ваша тривога буде ще вищою вранці. Але тоді ви, швидше за все, отримаєте свій ранковий кофеїновий фікс, що запустить той самий процес знову.

Вчені провели дослідження, де розглядали вплив кофеїну на пацієнтів із генералізованим тривожним розладом (ГТР) у порівнянні зі здоровими суб’єктами та виявили, пацієнти з ГТР аномально чутливі до кофеїну.

Цей зв’язок між кофеїном і тривогою неочевидний, тому що ми тимчасово почуваємося добре після споживання, і ми відчуваємо тривожні наслідки лише через кілька годин.

Особливість кофеїну полягає у підвищеній мобільності. Молекула кофеїну настільки мала, що добирається до мозку всього за 20 хвилин, легко проходячи гематоенцефалічний бар'єр. Як тільки молекула виявляється в мозку, вона блокує поглинання аденозину – нейромедіатор, сигналізує мозку про стан сонливості. Плюс, кофеїн стимулює центральну нервову систему, трохи підвищує тиск.

Той факт, що кофеїн пов'язаний з панічними атаками, довів експеримент. Виявилося, 52% людей стикалися з панічними атаками або тривожністю після вживання кави й кофеїну. При цьому така ж реакція спостерігалася у 41% родичів першої черги. А до цього панічні атаки у людей ніколи не траплялися. В окремих випадках кофеїн викликав і галюцинації. Це так працювало поєднання кофеїну і високого рівня стресу.

Кофеїн міститься не тільки в каві. Він також є в чорному та зеленому чаї, газованій воді, енергетичних напоях, тому щоб виключити кофеїн, вам також потрібно виключити ці напої.

До речі, відмова від кофеїну дає повноцінний синдром відміни. Він виявляється у головних болях, м'язових болях, втомі, апатії та депресії.

Тому якщо ви страждаєте від тривожних розладів і при цьому залежні від кави, варто скорочувати кількість поступово.

Якщо ви не готові назавжди відмовитися від кофеїну, то принаймні спробуйте виключити його протягом 60 днів і відстежте рівень своєї тривожності протягом цього періоду, щоб відзначати будь-які відмінності.

**Рекомендації:**

* Пийте більше води протягом дня, щоб підтримувати зволоження та полегшити виведення кофеїну.
* Почніть вживати різноманітні трав’яні чаї. Найкращі чаї проти тривоги – це ромашка, корінь валеріани та вівсяна солома.
* Якщо у вас виникають симптоми відміни кофеїну, такі як головний біль, за необхідності прийміть знеболювальний засіб, що не містить кофеїну.
* Порушити звичку пити каву буває важко. Якщо ви все одно хочете пити чашку час від часу, спочатку потрібно уникати кави принаймні шість тижнів для повної детоксикації організму.