

## **КОФЕЇНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ: ЯК КАВА ВПЛИВАЄ НА ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ**

**Остапець М. О.<sup>1</sup>, Торяник І. І.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна*

<sup>2</sup>*ДУ "Інститут мікробіології та імунології ім. І.І. Мечникова, м. Харків, Україна*

*marina.ostapets.22@gmail.com*

Кофеїн – один із найпопулярніших психоактивних речовин у світі, що проявляє стимулюючу дію на центральну нервову систему. Практично кожна система нашого організму уражається при надмірному вживанні кофеїну. Пацієнти з інтоксикацією кофеїном часто скаржаться на нудоту і блювоту, порушення ЦНС: нервозність, головний біль, тремор і порушення сну. Більш небезпечні для життя прояви, які потребують додаткового обстеження і лікування, включають тахіаритмію, порушення електролітного балансу, гіперглікемію, метаболічний ацидоз з підвищенням рівня лактату в сироватці і судоми.

Суперечки з приводу шкоди кави і кофеїну, що міститься в ньому, ведуться вже багато років: звинувачення щодо залежності від кофеїну чергуються з відкриттями, в яких йдеться про його користь для організму. Як би там не було, кофеїн змінює настрій, формує фізичну пристрасть, відмова від нього викликає абстиненцію, а у певної частини населення розвивається залежність. На сьогодні, все частіше зустрічається таке поняття, як «кофеїнова залежність», а за результатами проведених соціологічних досліджень іноземними вченими встановлено, що дана залежність посідає 3 місце серед всіх хімічних адикцій, поступаючись лише нікотиновій та алкогольній залежності. Саме тому метою нашої роботи було вивчення впливу кофеїну на поведінкові реакції людини.

Дослідження проводилося шляхом анкетування студентів-добровольців 2-4 курсу НФаУ, до якого було залучено 150 осіб. Серед питань можна виділити наступні: як часто Ви вживаєте напої, що містять кофеїн (щодня, один раз на тиждень, ніколи); чи п'єте Ви каву, якщо так зазначте кількість; що Ви відчуваєте після споживання кави (загострення уваги, сконцентрованість на навчанні чи навпаки сонливість та апатію); чи відчуваєте Ви неспокій одразу після вживання кави тощо.

При проведенні анкетування добровольців встановлено, що 90 % студентів вживають щодня кофеїнові напої, серед них 50 % споживає понад 7 чашок кави на добу. Вони зазначали, що дана тенденція вживання такої кількості кави обумовлена погіршенням настрою, неспокоєм, роздратованістю, відчуття сонливості, яка виникає через 1,5-2 години після прийому кави. Однак, відразу після вживання кави вони відмічали загострення уваги та сконцентрованість, бадьорість. 10 % респондентів зазначили, що відчувають неспокій відразу після вживання кави, тахікардію, тому вони обмежують вживання кави 2 чашки на добу.

Отже, одержані дані вказують на розвиток кофеїнової залежності у певного відсотка респондентів, яка проявлялася пригніченням діяльності ЦНС.