

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi



19 Mayıs Mahallesi, Sinan Ercan Caddesi,
No:29, 34736 Kadıköy/İstanbul



(0216) 302 59 59



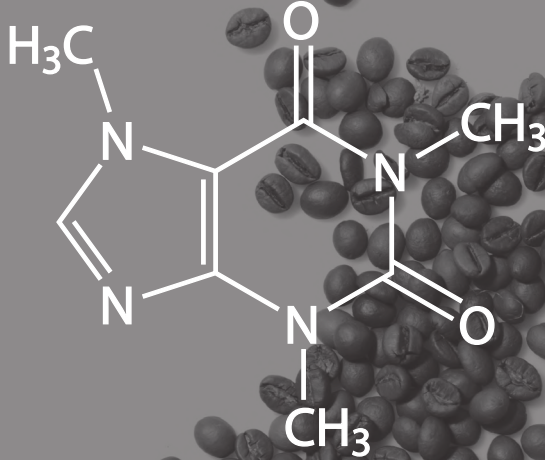
erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr



**ERENKÖY RUH VE
SİNİR HASTALIKLARI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA
HASTANESİ**



**BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



KAFEİN İLE İLİSKİLİ BOZUKLUKLAR



T.C. Sağlık Bakanlığı

ERENKÖY RUH VE
SİNİR HASTALIKLARI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA
HASTANESİ



BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ



Kafein Nedir?

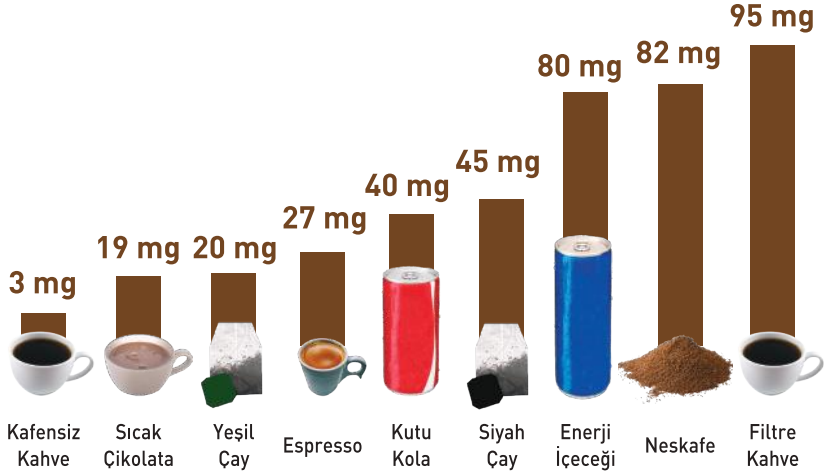
Kafein uyarıcı olarak bilinen "metilksantin" grubundandır ve birçok bitkiden elde edilebilmektedir. Bununla birlikte en çok çay, kahve ve kakao içeren ürünlerde bulunmaktadır. Kafein bazı kutu içecekler ve enerji içeceklerine de ilave edilmekte, ayrıca ağrı kesici ve ateş düşürücü olarak kullanılan ilaçların bazılarında bulunabilmektedir.

Nasıl Bir Maddedir?

Kafein kahve ağacının meyvesinden elde edilir. Her bir meyvesi toplanır ve güneşte kurutularak kabuğundan ayrılması sağlanır. Kahve yapımı için elde edilen ürün kavrulur ve sonrasında kavrulmuş taneler öğütülür. Öğütülmüş kahve sıcak suya karıştırılarak tüketilir.

Bir fincan kahvedeki kafein miktarı kahve çekirdeğinin türüne, miktarına ve fincanın hacmine göre değişiklik gösterir. Örneğin yaklaşık 150 ml'lik bir fincan kahvedeki kafein miktarı 40-176 mg arasında değişmektedir. Filtre kahvelerin diğer kahvelere göre daha fazla kafein içerdiği bilinmektedir. **Kaynaklar kafein ile ilgili olumsuz etkilerin 200 mg'lık dozdan sonra ortaya çıktığına işaret etmektedir.**

Aşağıda bazı içeceklerdeki kafein miktarı yer almaktadır:



Etkileri Nelerdir?

Kısa Dönem Etkileri

Kafein, başta beyin olmak üzere merkezi sinir sistemini ve diğer birçok organı etkiler.

- Kafeinin kısa dönemde etkileri arasında görülen uyanıklık, zindelik, kendini daha iyi hissetme; dikkat, konsantrasyon ve enerji artışı gibi etkiler genellikle 20-200 mg arasında ortaya çıkar.
- Bu etkilerin yanı sıra kan basıncını ve nabız atışını hızlandırır, kas hareketlerini yavaşlatır, kan damarlarını daraltır ve mide asit seviyesini yükseltir. Aç karnına alındığı zaman etkisi daha hızlı ortaya çıkar ve bulantı yapma olasılığı oldukça yüksek olup sindirim sistemi bozuklukları gibi sorunlara yol açabilir.
- Kafein doza bağlı olarak uykuya dalmayı, uykunun derinliğini ve toplam uyku süresini etkileyerek uyku bozukluklarına neden olabilir.

- Kafeinin fazla tüketimi ellerde titreme, çarpıntı, kalpte ritim bozuklukları, göğüs ağrısı, vücutta iğnelenme ve karıncalanma hissi, solunum sıkıntısı gibi belirtiler ortaya çıkarabilmektedir.
- Bu bedensel belirtilere ek olarak fazla kafein tüketimi kişide huzursuzluk, sinirlilik ve endişeli ruh hali gibi ruhsal belirtilere neden olabilmektedir.
- Gebelik döneminde ise kafeinin vücuttan atılma süresinin uzadığı ve plasentadan bebeğe geçtiği bilinmektedir. Emziren annelerde süte geçme özelliği vardır. Bu nedenle yüksek doz kafein alımı gebelik ve emzirme dönemlerinde risk oluşturabilmektedir.

Uzun Dönem Etkileri

Uzun süreli ve yoğun kafein kullanımı, kişide fiziksel ve ruhsal bozukluklara yol açmaktadır.

- Uzun süreli kullanımında kalp çarpıntısına, yüksek tansiyona, mide asitlerinin artmasına, ülser oluşmasına ve vücutta kalsiyumun azalmasına yol açar.
- Ayrıca kişide huzursuzluk, anksiyete, ruhsal çökkünlük, sinirlilik hali ve uyku bozuklukları gibi ruhsal sorunlara yol açabilmektedir.
- Eğer kişinin panik atak rahatsızlığı var ise kafein kullanımına bağlı olarak bu rahatsızlığın daha da kötüleştiği görülebilmektedir.



Yoksunluk Belirtileri

Günde 600 mg gibi yüksek doz kafeinin 6-14 gün arasında kullanılması kafeine fiziksel bağımlılık gelişimi için yeterli bir süredir. Yoksunluk semptomları 12-24 saat içerisinde ortaya çıkmaya başlar ve 20-48 saatte en şiddetli seviyeye ulaşır. Yoksunluk belirtileri iki haftaya kadar devam edebilir. **Bu yoksunluk belirtileri;**

● Baş ağrısı
● Halsizlik
● Uykusuzluk (esneme)
● Odaklanma güçlüğü
● Huzursuzluk
● Ruhsal çökkünlük
● Sinirlilik
● Grip benzeri belirtiler

olarak ortaya çıkmaktadır.



Nasıl Bırakabilirim?

Tedaviye karar verdiğiniz an kafeinin yoğun kullanımının size verdiği zararların farkına varmış olacaksınız.

Kafeinin doğru kullanımıyla ilgili merkezlerimizden bilgi, tedavi ve destek alabilirsiniz.

Başvuru sonrasında hekiminizle yapacağınız ilk görüşmede,



Bağımlılık
řiddetiniz
belirtenir.



Ruhsal
durumunuz
deđerlendirilir.



Aile ve sosyal
iliřkileriniz
deđerlendirilir.



İhtiyaç duyulan
kan ve diğer
tetkikleriniz
yapılır.



Hazırlayanlar

1. Doç. Dr. Rabia BİLİCİ
2. Uzm. Dr. Başak ÜNÜBOL
3. Psikolog Elif ÇİNKÂ
4. Psikolog Gizem AKÜLKER
5. Dr. Fatma KANTAŞ YILMAZ

Kaynaklar

1. Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012.
2. Lowinson and Ruiz's Substance Abuse: A Comprehensive Textbook Fifth Edition by Dr. Pedro Ruiz MD (Editor), Eric Strain MD (Editor)
3. Prof. Dr. İ. Tayfun UZBAY, Madde Bağımlılığı, İstanbul Tıp Kitabevi, 2015, 1.Baskı
4. Prof. Dr. Kültegin ÖGEL, Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. Yeniden Yayınları. İstanbul, 2010.
5. Care of Drug Users in General Practice, A Harm Reduction Approach, Second Edition, Edited by Berry Beaumont, Foreword by David Haslam.

