CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DIPENDENZE

Consumo di caffeina: intossicazione e astinenza

L'eccesso di caffeina può provocare intossicazione (nervosismo, insonnia, tachicardia) e la sua sospensione brusca astinenza (mal di testa, stanchezza, irritabilità).

SEGNALI FREQUENTI

- Nervosismo, palpitazioni o insonnia
- Mal di testa quando non la si assume
- Consumo elevato di caffè o energy drink

INDICAZIONI PER TE

1. Riduci a poco a poco per evitare l'astinenza
2. Evita la caffeina nel pomeriggio
3. Attenzione alle bevande energetiche

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Offri alternative senza caffeina
2. Attenzione agli energy drink negli adolescenti

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono palpitazioni o dolore al petto
2. Se mescoli energy drink e alcol

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Prendo più di quattro caffè o energy drink al giorno
☐ Noto palpitazioni o tremore
☐ Sono nervoso/a o irrequieto/a
☐ Faccio fatica a dormire
☐ Se non prendo caffeina mi fa male la testa
☐ Senza caffeina sono stanco/a o irritabile
☐ Prendo caffeina il pomeriggio o la sera
☐ Ho bisogno della caffeina per funzionare

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/consumo-de-cafeina-intoxicacion-y-abstinencia
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112