CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ADDICCIONS

Consum de cafeïna: intoxicació i abstinència

L'excés de cafeïna pot provocar intoxicació (nerviosisme, insomni, taquicàrdia) i la seua retirada brusca, abstinència (mal de cap, cansament, irritabilitat).

SENYALS FREQÜENTS

- Nerviosisme, palpitacions o insomni
- Mal de cap al no prendre-la
- Consum alt de café o begudes energètiques

PAUTES PER A TU

1. Redueix a poc a poc per a evitar l'abstinència
2. Evita la cafeïna a la vesprada
3. Compte amb les begudes energètiques

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ofereix alternatives sense cafeïna
2. Compte amb les begudes energètiques en adolescents

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha palpitacions o dolor en el pit
2. Si mescles begudes energètiques amb alcohol

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tom més de quatre cafés o begudes energètiques al dia
☐ Note palpitacions o tremolor
☐ Estic nerviós o inquiet
☐ Em costa dormir
☐ Si no prenc cafeïna em fa mal el cap
☐ Sense cafeïna estic cansat o irritable
☐ Prenc cafeïna a la vesprada o la nit
☐ Necessite cafeïna per a funcionar

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/consumo-de-cafeina-intoxicacion-y-abstinencia
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112