



## Angst av koffein?

**Spørsmål:** Jeg er en voksen kvinne som har slitt med angst i mange år. I de siste 4-5 årene har jeg blitt avhengig av Pepsi Max.

Jeg kan drikke opptil 3 liter hver dag. For snart tre år siden sluttet jeg å røyke. Da økte Pepsi-forbruket mitt veldig. Det høres sikkert rart ut, men drikken har blitt min trøst. Jeg har prøvd å slutte mange ganger men har alltid begynt igjen. Jeg går jevnlig til psykiater, og han mener at jeg bør kutte ned på forbruket mitt av Pepsi Max. Han sier at angsten min øker på grunn av koffeinet. Hva mener du om dette?

**Svar:** Koffein i kaffe, te, Pepsi- eller Cola-produkter og energidrikker påvirker hjernecellene. Dette kan bedre humøret, øke konsentrasjonsevnen og graden av våkenhet samt utsette søvnbehovet. Dessverre kan et stort inntak av koffein også forårsake

- rastløshet
- nervøsitet
- søvnvansker
- økt tankestrøm
- utmattelse
- muskelrykninger og skjelvinger
- hjertebank og -rytmeforstyrrelser
- økt blodtrykk
- hyppig vannlating
- kvalme, magesmerter og diare

Disse symptomene er i stor grad de samme som ved angst. Å tilføre kroppen mye koffein kan derved forsterke dine angstplager. Jeg er derfor enig med psykologen i at det vil være klokt gradvis å drikke mindre Pepsi Max. Dessverre er koffein vanedannende. Du kan få vondt i hodet og føle deg matt, slapp, trøtt, ukonsentrert og irritabel hvis du lar være å drikke Pepsi Max. Det gjør det vanskelig å trappe ned forbruket. Ubehaget begynner vanligvis omkring 12 timer etter siste dose koffein og kan vare fra 2 til 9 dager. Hvis du varsomt begrenser hvor mye Pepsi Max du drikker daglig og kombinerer dette med en smertestillende tablett mot eventuell hodepine, vil du etter hvert bli kvitt avhengigheten av koffein og sannsynligvis bli mindre plaget av angst. I tillegg vil du gradvis få økt overskudd på dagtid som følge av bedre nattero.