|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кофеин и психика | | | | | |  |
|  | | | | | | | | |
| Хочу, пожалуй, начать с положительного влияния кофеина на наше с вами ментальное самочувствие.  **Кофе повышает бдительность и внимание**  Вы можете отметить, что чувствуете прилив бодрости. Тем временем, моя задача – объяснить почему так происходит. Кофеин блокирует аденозиновые рецепторы, (интенсивная работа мозга ведет к накоплению аденозина, который вызывает гиперполяризацию нейронов, что ослабляет передачу информации.) благодаря которым мы чувствуем усталость. Также, он высвобождают дофамин, адреналин. Таким образом, после чашки американо вы чувствуете себя бодрым и сконцентрированным. Лучше всего кофеин влияет на сосредоточенность и способность выполнять рутинные операции в течение долгого времени. А вот с креативностью отношения у этого вещества более напряженные. | | Кофеин усиливает воздействие двух гормонов стресса — кортизола и адреналина. Поэтому большое количество кофеина может вызывать тревогу и раздражительность.  **Кофе улучшает настроение** | | | |  | | |
|  | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | |
|  | | |  | |  | | |
|  | | |  | | |