

مقدمه :

اخیراً "مصرف داروهای روان گردان نظیر ریتالین و ترامادول در بین دانشجویان به خصوص در ایام امتحانات افزایش زیادی پیدا کرده است. البته یکی دو سال پیش دانشجویها از چند فنجان قهوه یا چای غلیظ برای بیدار نگه داشتن خودشان استفاده می کردند ولی متأسفانه عدم آگاهی به مضرات استفاده مداوم از این مواد و از طرفی دسترسی آسان، مصرف این مواد را بالا برده است.

آثار مصرف ریتالین:

از آنجا که ریتالین دارویی است که توسط پزشکان تجویز می شود، مصرف کنندگان تصور می کنند این قرص ها بی خطرند و آن " بد نامی " مواد مخدر را ندارند. در حالی که عوارض مصرف خودسرانه این قرص ها می تواند در حد مواد دیگر نظیر کوکائین و آمفتامین باشد. پزشکان و روانپزشکان با صراحت اعلام می کنند ترک کردن داروهای محرک آمفتامینی نظیر ریتالین و اکستازی، بسیار سخت تر و پیچیده تر از کراک، هرویین و سایر مواد مخدر است. استفاده محدود و کنترل شده ریتالین باعث عادت کردن بدن مصرف کننده به دوزهای پایین و در نتیجه ایجاد علاقه فرد به استفاده از دوزهای بالاتر و حتی مصرف داروهای سنگین تر و خطرناک تر می شود.

شایع ترین عوارض مصرف خود سرانه قرص های ریتالین عبارتند از:

- عصبی شدن و بی خوابی
- حالت تهوع و استفراغ
- احساس سرگیجه و سردرد
- تغییرات ضربان قلب و فشار خون (که معمولاً به صورت افزایش است ولی در مواردی نیز به شکل کاهش دیده می شود)

- خارش و جوش های پوست

- دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده

- مصرف دایمی و اعتیاد (وابستگی)

- بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علایم وابستگی به ریتالین

- بروز افسردگی پس از قطع مصرف

عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین:

- از دست دادن اشتها و سوء تغذیه

- لرزش و پرش عضلات

- تب، تشنج و سردرد

- نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس که در مواردی می تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند

- تکرار حرکات و اعمال بی هدف

- بروز حالت های پارانوئید (سوء ظن)، توهم و هذیان

- احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست

- مرگ

استرس های شب امتحان : خودش را در اتاق حبس می کند و مشغول درس خواندن می شود. به کوچک ترین مزاحمت اعتراض می کند با صدای بلند درس می خواند، در اتاق راه می رود یا دراز می کشد. به درخواست های اطرافیان توجه نمی کند یا در مقابل خواسته ها با اعتراض می گوید که درس دارد. کم غذا می شود. اینها نشانه های درس خوان بودن نیست، بلکه همگی نشانه های اضطراب پیش از امتحان است.

همه ما پیش از امتحان، درجاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می کنیم. میزان کم این اضطراب و نگرانی می تواند ما را بر انگیزاند و به ما کمک کند.

ولی نگرانی بیش از حد می تواند مشکل ایجاد کند مخصوصاً اگر در جریان آماده سازی و انجام امتحان ها مزاحمت ایجاد

عوارض مصرف ریتالین در زمان امتحانات



گردآوری : زهره فدادهی

مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویی

دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۵) سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید، این عمل به آرامش شما کمک می‌کند.

۶) از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می‌کنند؛ اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده‌روی کنند ممکن است احساس سبکی سر، دل‌پره و دل‌شوره کنند.

۷) اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می‌شود با خواندن مجله یا روزنامه‌ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

ابتدا به سوالات آسانتر پاسخ دهید و سپس سوالات دیگر را بخوانید و پاسخ دهید.

۹) اگر در حین مطالعه حواستان پرت می‌شود و اضطراب دارید،

چند دقیقه به خود استراحت دهید.



کند. اما برای مقابله با اضطراب در این مواقع هم راهکارهایی وجود دارد. اولین قدم این است که مشخص کنیم اضطراب بر اثر عدم آمادگی است یا بر عکس کاملاً آماده هستید. اگر آمادگی کافی ندارید، حق با شماست باید مضطرب باشید، اما اگر با وجود آمادگی هنوز وحشت زده یا حساس هستید، واکنش شما منطقی نیست.

با تغییر دادن دیدگاه‌ها درباره امتحان، می‌توان از مطالعه کردن لذت برد و کارایی را نیز بالا برد. برای این موضوع باید سعی شود تا زیاد از حد به نمره اهمیت داده نشود. نمره نه بازتابی از ارزش فردی است، اما می‌تواند موفقیت در آینده را پیش‌بینی یا تضمین کند. برای تغییر دیدگاه باید این باور به وجود آید که امتحان تنها یک امتحان است و چیزهای دیگر هم در زندگی وجود دارد.

چند نکته برای کاهش اضطراب:

۱) شب قبل از امتحان اندازه کافی استراحت کنید. وقتی بسیار خسته‌اید کار آمدمی خود را از دست می‌دهید.

۲) وقتی احساس می‌کنید به قدر کافی برای امتحان آماده‌اید، دست به فعالیتی آرامش بخش بزنید.

۳) صبح روز امتحان غذای ساده صرف کنید.

۴) قبل از شروع امتحان از همدیگر سوال نکنید.