

داروهای شب امتحان دوست یا دشمن!؟



این داروها و ترکیبات در ابتدا، برای درمان افسردگی، خواب آلودگی در طول روز و سندرم خستگی مزمن مورد استفاده قرار می گرفتند. متأسفانه در سال‌های اخیر مصرف خودسرانه این ترکیبات در کشور ما رو به افزایش گذاشته است و گزارش‌های متعددی وجود دارد که برخی از دانشجویان بدون آگاهی از اثرات زیانبار آن، در شب‌های امتحان از این داروها استفاده می کنند تا بتوانند چندین ساعت متوالی بیدار مانده و به شکل غیر معمولی تمرکز خود را در مدت طولانی حفظ کنند. ترکیباتی که عوارض آن بهایی بیش از چند ساعت بیدار ماندن برای درس خواندن دارد اما مصرف کنندگان از آن بی خبرند.

پزشکان و روانپزشکان با صراحت اعلام می کنند ترک کردن داروهای محرک بسیار سخت‌تر و پیچیده‌تر از سایر مواد مخدر است.

استفاده محدود و حتی کنترل شده‌ی این ترکیبات 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. علاوه بر آن تاکنون در چند مورد سوء مصرف این داروها منجر به مرگ شده است.

عمده‌ترین دلیل گرایش به استفاده از این قرص‌ها الگو برداری و نقش پذیری از گروه دوستان است. تمایل به تقویت حافظه، افزایش تمرکز و دقت دانشجویان در هنگام درس خواندن به ویژه شب‌های امتحان از دیگر علل گرایش دانشجویان به مصرف این داروها می باشد.

مصرف موارد مشابه این داروها به دلیل مشخص بودن عوارض ناخوشایند آن از سوی دانشجویان علوم پزشکی استقبال نمی شود. ولی برخی از دانشجویان سایر رشته‌ها به دلیل آشنا نبودن با عوارض آن به مصرف آن دست می زنند که لازم است آگاهی‌های لازم در این خصوص داده شود. زرد شدن رنگ پوست، مشکلات کبدی، نارسایی کلیه، اضطراب، بی قراری، پرخاشگری، رفتار عصبی از عوارض روحی و جسمی شایع در این افراد است و بعد از مدتی فرد را از پا در می آورد. مصرف

این دارو برای افراد دارای اضطراب زیاد، فشار عصبی، عصبانیت همراه با بی‌قراری، حساسیت مفرط نسبت به دارو، فشار خون بالا، افسردگی های قابل درمان با داروهای ضد افسردگی رایج، تیک‌های حرکتی و کودکان زیر ۶ سال منع می‌شود.

شناخته شده‌ترین عوارض سوء مصرف داروهای شب امتحان به شرح زیر می‌باشند:

- ◀ عصبی شدن و بی‌خوابی
- ◀ حالت تهوع و استفراغ
- ◀ احساس سرگیجه و سردرد
- ◀ تغییرات ضربان قلب و فشار خون که معمولاً به صورت افزایش است.
- ◀ خارش و جوش‌های پوست
- ◀ دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده
- ◀ مصرف دائمی و اعتیاد (وابستگی)
- ◀ بروز حالت‌های روان پریشی (جنون) و علایم وابستگی به این داروها
- ◀ بروز افسردگی پس از قطع مصرف

عوارض مصرف مقادیر زیاد این داروها:

- ◀ از دست دادن اشتها و سوء تغذیه و کاهش وزن
- ◀ لرزش و پرش عضلات
- ◀ تب، تشنج و سردرد
- ◀ نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس که در مواردی می‌تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند.
- ◀ تکرار حرکات و اعمال بی‌هدف
- ◀ بروز حالت‌های پارانوئید (سوء ظن)، توهم و هذیان
- ◀ ضایعات پوستی مزمن و احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست

◀ برای یادگیری همانطور که خواندن لازم است، خوابیدن هم لازم است. چرا که در زمان خواب مغز وارد فاز پردازش اطلاعات می‌شود. در صورت استراحت کافی پردازش اطلاعات به نحو مطلوبی صورت می‌گیرد. اما اگر استراحت کافی وجود نداشته باشد مغز نمی‌تواند اطلاعات را به حد کافی پردازش کند. لذا بیدار ماندن طولانی نمی‌تواند کمک زیادی به یادگیری در شب امتحان کند.

◀ با این وجود افرادی که نیاز به بیدار ماندن در شب را دارند می‌توانند، به جای استفاده از دارو با استراحت کوتاهی در طول روز و بهره‌مندی از ورزش و تغذیه‌ی سالم، ضمن کمک به سلامتی جسم و روح خود از عوارض ناخواسته‌ی مصرف این قبیل داروها نیز در امان باشند.

اداره‌ی بهداشت و درمان