

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز هشدار داد:

پیامدهای جبران ناپذیر مصرف خودسرانه «ریتالین» در میان دانشجویان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نسبت به سوءمصرف داروی ریتالین در میان دانشجویان هشدار داد و گفت: این دارو تنها برای بیماران مبتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) تجویز می‌شود و مصرف آن بدون نظارت پزشک می‌تواند عوارض خطرناکی به همراه داشته باشد.

به گزارش گروه جامعه پایگاه خبری گفتمان فارس، «سارا ده بزرگی» با اعلام این خبر اظهار کرد: مصرف داروی «ریتالین» برای مبتلایان به ADHD مانند انسولین برای بیماران مبتلا به دیابت ضروری است؛ اما مصرف این دارو بدون نیاز پزشک، مانند استفاده از عینک بدون تجویز چشم پزشک، موجب تهدید سلامت فرد می‌شود.

او افزود: برخی دانشجویان به دلیل فشارهای تحصیلی، توصیه همسالان و باورهای نادرست درباره اثرات این دارو، اقدام به مصرف ریتالین می‌کنند؛ غافل از اینکه مصرف این دارو می‌تواند پیامدهای خطرناکی ایجاد کند.

چرا دانشجویان در دوره امتحانات ریتالین مصرف می‌کنند؟

این متخصص روانپزشکی به علت های مصرف ریتالین از سوی دانشجویان در دوره امتحانات اشاره کرد و توضیح داد: استرس ناشی از رقابت تحصیلی و انتظارات بالا، برخی دانشجویان را به مصرف مواد محرک برای بهبود عملکرد در امتحانات سوق می‌دهد.

ده بزرگی استفاده از تجربیات دیگران که ادعا می‌کنند «ریتالین» به آنها در کسب نمرات بهتر کمک کرده است را در گرایش به مصرف این دارو موثر دانست و ادامه داد: برخی به اشتباه تصور می‌کنند که مبتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) هستند، بدون اینکه به روانپزشک مراجعه کرده باشند و یا باور نادرستی نسبت به بی خطر بودن دارو وجود دارد، که این موارد را می‌توان از دلایل مصرف داروی ریتالین در دانشجویان برشمرد.

او تمایل به مطالعه فشرده و شب‌بیداری را از دیگر دلایل مصرف این دارو از سوی دانشجویان عنوان کرد و افزود: این تصور که ریتالین می‌تواند امکان مطالعه بدون خستگی در شب‌های امتحان را فراهم کند، بسیاری را به سمت مصرف این دارو می‌کشاند.

پیامدهای مصرف خودسرانه ریتالین

این متخصص روانپزشکی به عوارض مصرف خودسرانه ریتالین اشاره کرد و گفت: مصرف این دارو بدون نسخه پزشک می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی، سردرد، کاهش اشتها، تشدید اضطراب و حملات پانیک در دوره استرس امتحانات شود.

ده بزرگی با بیان اینکه مصرف خودسرانه دارو ممکن است نیاز به دوزهای بالاتر را ایجاد کند، گفت: افت عملکرد تحصیلی ناشی از عوارضی مانند بی‌خوابی یا حواس پرتی پس از اثر دارو، همچنین نوسانات خلقی، تحریک پذیری و حتی روانپریشی در اثر مصرف دوزهای بالاتر، زنگ خطر مصرف خودسرانه این دارو است.

این عضو هیات علمی دانشگاه، در بخش دیگری از صحبت های خود نسبت به مصرف ریتالین، همزمان با مواد محرک دیگر مانند کافئین و الکل که عوارض قلبی و عصبی را تشدید کند، هشدار داد.

راهکارهای جایگزین برای افزایش تمرکز در ایام امتحانات

ده بزرگی با اشاره به راهکارهای جایگزین برای افزایش تمرکز در ایام امتحانات به دانشجویان توصیه کرد تا به جای مصرف داروهای محرک، از روش‌های مناسب تری مانند برنامه‌ریزی تحصیلی، مدیریت استرس، خواب کافی، ورزش منظم و تغذیه سالم استفاده کنند.

او همچنین تصریح کرد: به دانشجویانی که در تمرکز یا مدیریت اضطراب مشکل دارند، توصیه می‌شود برای بهبود عملکرد خود به روانپزشک مراجعه و درمان مناسب دریافت کنند.

به گفته این متخصص روانپزشکی اگرچه برخی دانشجویان ریتالین را راه حلی سریع برای بهبود عملکرد می‌دانند، اما عوارض مصرف ریتالین، اغلب بیش از فواید کوتاه مدت است، این در حالی است که جایگزین های سالم تر مانند برنامه ریزی تحصیلی، تکنیک های مدیریت استرس و مراجعه به مراکز مشاوره دانشگاهی نه تنها ایمن تر است، بلکه به توسعه عادات های پایدارتر برای موفقیت تحصیلی کمک می‌کند.

به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشجویان لازم است توجه داشته باشند که مصرف خودسرانه داروهای محرک، نه تنها کمکی به موفقیت تحصیلی نمی‌کند، بلکه می‌تواند آسیب‌های جدی برای سلامت روان و جسم به همراه داشته باشد.

توصیه هایی برای پرهیز از مصرف ریتالین در دوره امتحانات

ده بزرگی با اشاره به عادات مطالعاتی سالم به جای میانبرهای نادرست در دوره امتحانات، افزود: دانشجویان بهتر است زمان مطالعه را به بخش‌های کوتاه و متمرکز، از جمله ۴۵ دقیقه مطالعه همراه با ۱۵ دقیقه استراحت تقسیم کنند.

او تصریح کرد: توصیه می‌شود که دانشجویان خواب کافی، هفت تا هشت ساعت را در اولویت قرار دهند، چرا که خواب، نقش کلیدی در تثبیت حافظه و بهبود عملکرد شناختی دارد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به استفاده دانشجویان از تکنیک‌های یادگیری مؤثر در دوره امتحانات افزود: استفاده از این تکنیک‌ها، مانند یادگیری فعال، خلاصه نویسی، حل نمونه پرسش‌های سال‌های گذشته به جای حفظ کردن طوطی وار می‌تواند به موفقیت دانشجویان در زمان امتحانات کمک کند.

به گفته ده بزرگی پرهیز از رقابت ناسالم، مقایسه نکردن خود با دیگران و تمرکز بر پیشرفت شخصی، تمرین تکنیک‌های آرامسازی و مراجعه به مشاور برای مدیریت استرس در ایام امتحانات، از راهکارهای مؤثر و سالم برای بهبود عملکرد دانشجویان است.

او تصریح کرد: ورزش منظم، فعالیت بدنی روزانه، تغذیه مناسب و تقویت طبیعی مغز، مصرف مواد غذایی سالم، مصرف امگا-۳ از جمله مایه‌های سالمون، گردو و آنتی اکسیدان موجود در «میوه‌های رنگی»، زمینه بهبود عملکرد مغز را فراهم می‌کند.

این متخصص روانپزشکی، با توصیه به پرهیز از مصرف کافئین بیش از حد و غذاهای فرآوری شده که اضطراب را تشدید می‌کند، گفت: تعیین اولویت‌ها و تمرکز بر درس‌های مهم‌تر و تقسیم حجم کار به بخش‌های کوچک و قابل مدیریت، از دیگر راهکارهای سالم برای موفقیت دانشجویان در امتحانات است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اینکه مصرف داروها لازم است تحت نظر پزشک متخصص صورت گیرد، بیان کرد: توصیه می‌شود افراد در صورت ابتلا به مشکلاتی مانند ADHD، اضطراب مزمن یا اختلال خواب، به جای خوددرمانی، به روانپزشک مراجعه کنند تا درمان مناسب غیردارویی یا دارویی ایمن دریافت کنند.