



معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران

مرکز مشاوره دانشجویی

میهمان در دسرساز شبهای امتحان

نگاهی به عوارض خطرناک

مصرف قرص های

ریتالین



آدرس : معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران

جنب در مانگاه – مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۳۳۷۳۷۰۰۴



اندکی تامل
.....

دانشجویانی که فکر می کنند شب امتحان باید درس بخوانند باید بدانند که همانطور که خواندن لازم است، خوابیدن هم لازم است. چرا که زمانی که مغز وارد فاز پردازش اطلاعات می شود در صورتی که مغز استراحت کند این پردازش اطلاعات به نحو مطلوبی صورت می گیرد. در صورتی که استراحت وجود نداشته باشد مغز نمی تواند آن اطلاعات را پردازش کند پس بیدار ماندن طولانی نمی تواند کمک زیادی به یادگیری در شب امتحان کند.

پیشنهاد می گردد دانشجویان عزیز برای مدیریت زمان و شیوه صحیح مطالعه و نیز ریشه یابی و برطرف کردن مشکلات تحصیلی خود از ابتدای ترم اقدام نموده و در این راه مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه با بهره گیری از اساتید مجرب بصورت رایگان آماده یاری رسانی به کلیه دانشجویان عزیز می باشد.

حسین حساری

کارشناس ارشد روانشناسی

مرکز مشاوره دانشگاه شهید چمران

آن توسط افراد بالغ به منظور افزایش یادگیری و بیدار ماندن بیشتر عوارضی را در پی دارد که شناخته شده ترین آنها به شرح زیر می باشند:

- عصبی شدن و بی خوابی.
- حالت تهوع و استفراغ، احساس سرگیجه.
- تغییرات ضربان قلب و فشار خون که معمولاً به صورت افزایش است.
- خارش و جوش های پوست.
- دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده.
- مصرف دائمی و اعتیاد (وابستگی).
- بروز حالت های روان پریشی (جنون) و ...
- بروز افسردگی پس از قطع مصرف.

علائم وابستگی به ریتالین

- از دست دادن اشتها و سوء تغذیه .
- کاهش وزن ، لرزش و پرش عضلات.
- تب، تشنج و سردرد.
- نامنظم شدن ضربان قلب .
- تنفس نامنظم که در مواردی می تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند.
- تکرار حرکات و اعمال بی هدف .
- بروز حالت های پارانوئید (سوء ظن)، توهم ، هذیان و.....
- ضایعات پوستی مزمن و احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست .
- خودکشی و مرگ (تاکنون در چند مورد سوء مصرف ریتالین منجر به مرگ شده است.)

به نام خدا

قرص شب امتحان

«متیل فنیدیت (MPH)» با نام تجاری «ریتالین»، در ابتدا قرار بود برای درمان افسردگی، خواب آلودگی در طول روز و سندرم خستگی مزمن استفاده شود؛ اما بتدریج با پیشرفت علم و تجربه های گوناگون مشخص شد می توان از این دارو در درمان کودکانی که دچار اختلال بیش فعالی و کم توجهی هستند (ADHD) نیز استفاده کرد. در ابتدا تمام ماجرا از کالج های آمریکایی و استرالیایی شروع شد. قرص «ریتالین» خواصی شبیه آمفتامین (همان قرصی که به اکستازی مشهور است) دارد. آمفتامین ها گروهی از داروها هستند که از نظر ساختمانی با ناقل های عصبی نوراپی نفرین، اپی نفرین و دوپامین مربوطند و به نام «داروهای مفلد سمپاتیک» یا «محرک سیستم عصبی مرکزی» نیز معروفند. آمفتامین ها معمولاً به شکل پودر سفیدرنگ و گاهی سفید متمایل به قهوه ای روشن یا سفید چرک مشاهده می شوند.

آمفتامین (ریتالین) اغلب برای بهبود کارایی، کاهش خواب و ایجاد سرخوشی مورد استفاده قرار می گیرند. به همین دلیل متأسفانه این ماده به عنوان تقویت کننده حافظه و تسهیل کننده یادگیری توسط دانشجویان و جوانان در موقع امتحانات و همچنین در بعضی مشاغل که خواهان بیداری و توجه طولانی مدت هستند مورد سوء مصرف قرار می گیرد. همچنین به علت اینکه آمفتامین باعث بی اشتها می شود برخی افراد از انواع آن به صورت خودسرانه در درمان چاقی استفاده می کنند.



ریتالین دوست یا دشمن

مصرف خودسرانه این دارو 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 قرص استفاده می کنند تا بتوانند چندین ساعت متوالی بیدار مانده و به شکل غیر معمولی تمرکز خود را در مدت طولانی حفظ کنند. دارویی که عوارض آن بهایی بیش از چند ساعت بیدار ماندن برای درس خواندن دارد اما مصرف کنندگانش از آن بی خبرند.

مصرف کنندگان تصور می کنند ریتالین دارویی بی خطر است 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 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. علاوه بر آن تاکنون در چند مورد سوء مصرف ریتالین منجر به مرگ شده است.

عمده ترین دلیل گرایش به استفاده از این قرص ها الگو برداری و نقش پذیری از گروه دوستان است. تقویت حافظه، افزایش تمرکز و دقت دانشجویان در هنگام درس خواندن به ویژه شب های امتحان از دیگر علل گرایش دانشجویان به مصرف این قرص می باشد.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که، مصرف ریتالین به دلیل مشخص بودن عوارض ناخوشایند آن از سوی دانشجویان علوم پزشکی استقبال نمی شود ولی برخی از دانشجویان سایر رشته ها به دلیل آشنا نبودن با عوارض آن به مصرف آن دست می زنند که لازم است آگاهی های لازم در این خصوص داده شود.

فرد بعد از مدتی که قرص را به طور موقتی و برای موقعیت های خاصی استفاده می کند به مرور به این ماده اعتیاد پیدا می کند، 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. داروی ریتالین از سوی پزشک برای کودکان بیش فعال تجویز می شود اما استفاده از