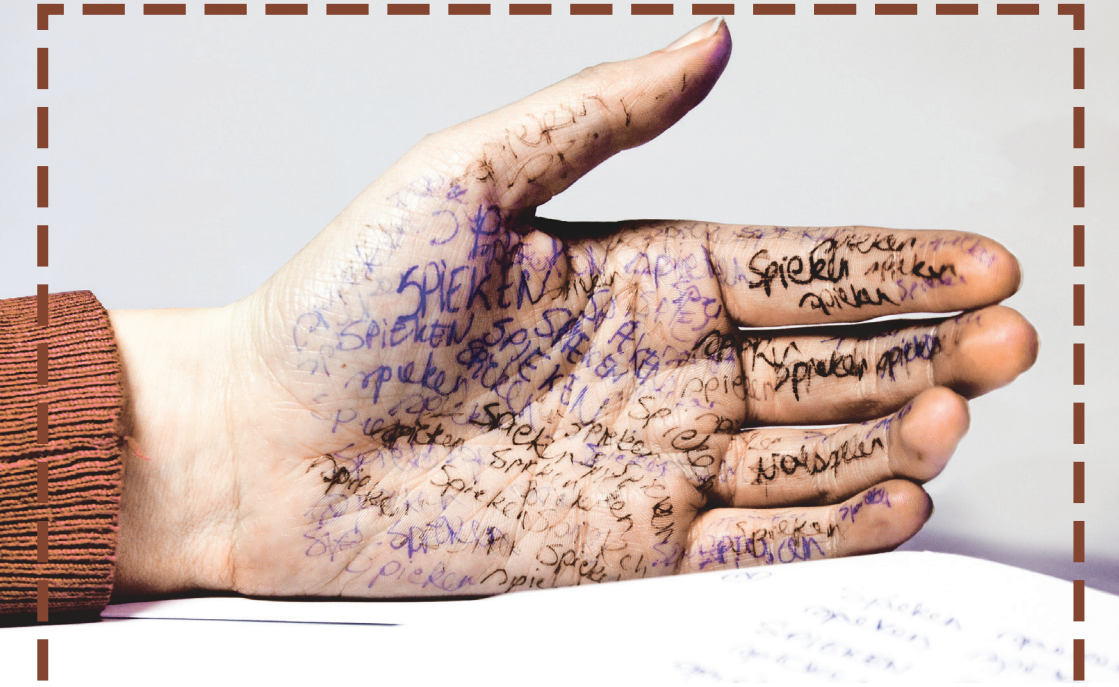


Studeren en medicatie gaan niet hand in hand

de druglijn

Risico's en effecten van pep-, kalmeer- en slaapmiddelen tijdens de examens

Examenperiodes zijn stresserend. Prestatie- en tijdsdruk kunnen je helemaal uitputten. Je voelt dat je lichaam rust nodig heeft, maar de mentale druk verplicht je om toch door te gaan en ook dat laatste hoofdstuk nog in te prenten... Gezond omgaan met die stress is niet vanzelfsprekend.

Nogal wat studenten grijpen naar koffie, energy drinks, vitaminepreparaten of voedingssupplementen om de blok en de examens door te komen. Sommigen nemen hun toevlucht tot stimulerende medicatie. Om beter te studeren, want je blijft langer wakker en fit. Anderen slikken slaap- en kalmeer-middelen om de zenuwen de baas te kunnen of beter te slapen. Een enkeling zoekt zelfs een oplossing in de combinatie van die medicijnen.

Tijdens de examenperiode slikt 3 tot 4 op 100 van de Vlaamse studenten minstens een keer per week stimulerende medicatie. 2 à 3 op 100 neemt regelmatig slaap- en kalmeringsmiddelen.

In deze folder vind je meer over de effecten en risico's van die medicatie, maar ook tips om de examenperiode zonder pillen door te komen.

Colofon
V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - april 2015 (herziene druk) - D/2015/6030/11
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
Beeld cover: De studenten van het 2de bachelorjaar van de MAD-Faculty, KHLIM in Hasselt werkten een bewustmakings-campagne voor 'medicatiemisbruik bij studenten tijdens de examens' uit. Het gekozen ontwerp is van Laura Vandikkelen (2 360d).
Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.
concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com

VAD

Vlaanderen
is zorg



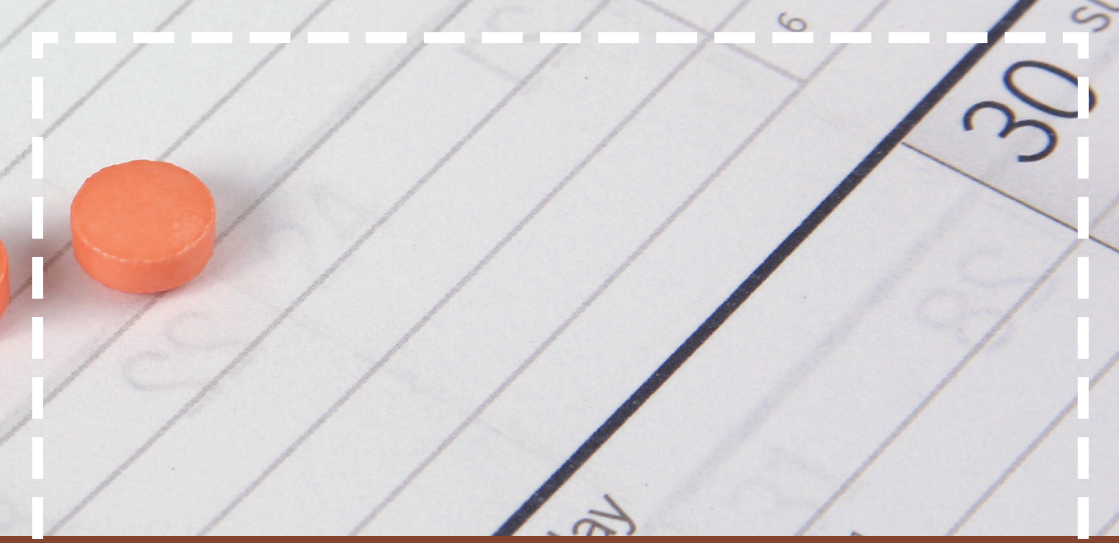
Opwekkende medicatie

Medicatie zoals modafinil (Provigil®) en methylfenidaat (Rilatine® en Concerta®) kan je waakzaamheid, het zelfvertrouwen en het concentratievermogen voor enkele uren boosten. Dat klinkt verleidelijker dan het vaak is. De extra energie die je voelt, komt immers niet uit het pilletje, maar uit je eigen lichaam. Pepmiddelen spreken je reserves aan. Zonder dat je het merkt, kunnen ze jouw lichaam en geest volledig uitputten.

Rilatine® en Concerta® (methylfenidaat) zijn nuttige geneesmiddelen als men ze op de juiste manier gebruikt, dat wil zeggen na de diagnose AD(H)D. Wie Rilatine® gebruikt is minder verstrooid, kan zich beter concentreren en heeft zijn impulsieve reacties beter onder controle. Wie AD(H)D heeft, wordt er rustiger en aandachtiger van. Het zijn echter geen 'leer- of prestatiepillen'. Al zeker niet voor wie geen AD(H)D heeft. Het verandert niets aan je capaciteiten: je wordt er niet slimmer van.

Stimulerende medicatie neemt je eetlust weg en kan hartkloppingen, paniekaanvallen en black-outs veroorzaken. Da's het laatste wat je tijdens de examens wil meemaken. Het gebruik van dit soort pillen kan zelfs gevaarlijk zijn voor de werking van hart- en bloedvaten. Pepmiddelen gebruik je dus nooit zonder medisch advies.

Zodra opwekkende medicatie uitgewerkt is, voel je je extra moe en vaak ook lusteloos. In plaats van de tijd te nemen om te recupereren, kan de verleiding ontstaan om opnieuw te slikken. Zo kan je in een vicieuze cirkel terechtkomen waarbij je steeds meer nodig hebt voor eenzelfde effect en op den duur volledig de pedalen verliest.



Slaap- en kalmeringsmiddelen worden niet alleen gebruikt om te slapen, maar ook om stress en angst de baas te kunnen. Sommige studenten slikken ze zelfs om de werking van pepmiddelen af te remmen en alsnog een goede nachtrust te hebben.

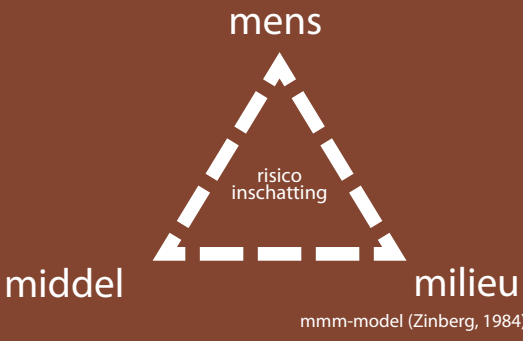
Er bestaan veel soorten slaap- en kalmeringsmiddelen. Of zo'n middel slaapverwekkend of kalmerend werkt, hangt af van de dosis, hoelang het medicijn werkt en hoelang je het al slikt. Bij het eerste gebruik verbetert je slaap en verminderen gevoelens van angst, onrust, onvrede of stress. Je wordt wel suffer en onverschilliger en kan je minder goed concentreren. Dergelijke medicijnen vertragen immers de activiteit in je hersenen en centrale zenuwstelsel.

Zoals elk medicijn kunnen ook slaap- en kalmeringsmiddelen bijwerkingen hebben; zowel vanaf de eerste inname als bij langdurig gebruik. Ze zorgen ervoor dat je je minder goed kan concentreren en minder snel reageert. Je maakt zo meer kans op een ongeval, bijvoorbeeld op weg naar een examen.
Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen je helpen om sneller in te slapen, maar zorgen uiteindelijk voor een onnatuurlijk slaappatroon. Hoe raar dat ook klinkt: daardoor kan je je de volgende ochtend slechter uitgerust voelen. Je kan je ook neerslachtig of net angstiger voelen nadat je deze medicatie genomen hebt. Bij langdurig gebruik kan je last krijgen van vervelende bijverschijnselen zoals hoofdpijn, geheugenverlies, duizeligheid, onverschilligheid en depressies.

Net zoals bij stimulerende medicatie heb je op termijn steeds hogere dosissen nodig om hetzelfde effect te bekomen.

Risico's van medicatie

Medicijnen slikken houdt risico's in: pillen kunnen een resem negatieve, ongewenste effecten veroorzaken. Die kunnen je slaagkansen onderuithalen; terwijl je natuurlijk net het omgekeerde wil.
Besef dat medicatie bij het studeren in het beste geval enkel de symptomen aanpakken, maar nooit de oorzaak van de stress, prestatiedruk of faalangst genezen. Die problemen opgelost krijgen vergt meer dan een pilletje.



mmm-model (Zinberg, 1984)

De risico's van medicatie verschillen niet alleen naargelang het soort medicatie of de hoeveelheid, maar ook van persoon tot persoon. Zelfs de omstandigheden van het gebruik (in dit geval de stresserende examenperiode) kunnen een rol spelen.
Het middel, de mens en de omgeving (het milieu) beïnvloeden elkaar en bepalen het risico.

Gezond de examens door

Heb je last van prestatie- of tijdsdruk? Of heb je slaapproblemen? Deze tips werken als alternatief voor medicatie:

- Eet gezond en evenwichtig. Vermijd zware en vette maaltijden, zeker 's avonds.
- Zorg voor voldoende slaap en rust. Je onthoudt beter en bent meer geconcentreerd wanneer je minstens acht uur geslapen hebt.
- Vermijd veel tabak, koffie, thee, cola en energy drinks. Cafeïne maakt je geïrriteerd, prikkelbaar en verstoort je nachtrust. Alcohol drinken als 'slaapmutsje' is een slecht idee, want ook alcohol verstoort je slaap. Tijdens de examens laat je alcohol best helemaal achterwege.
- Las voldoende rustpauzes en ontspanning in. Even muziek luisteren, tv kijken en relaxen, kan wonderen doen. Zorg absoluut voor voldoende beweging in de buitenlucht: ga wandelen of sporten.
- Zoek steun bij je vrienden en bij andere studenten. Een goede babbel kan heel wat druk van de ketel halen.
- Op de website van je hogeschool of unief vind je zeker een studiebegeleidingsaanbod met tips over studiemethode, studieplanning of de voorbereiding op examens.
- Ook de Dienst Studentenvoorzieningen van je hogeschool of unief helpt bij faalangst, uitstelgedrag of prestatiedruk.
- Tijdens de examenperiodes kan je terecht bij Teleblok. Neem een kijkje op www.teleblok.be voor informatie en tips over studeren of volg teleblok op www.facebook.com/denblok.

Overweeg je toch medicatie?

- Slik nooit stimulerende medicatie of slaap- en kalmeringsmiddelen zonder eerst langs te gaan bij je huis- of studentenarts. Zo kan je samen de voor- en nadelen bespreken. Gebruik deze medicijnen dus enkel op advies of na voorschrift van een arts.
- Slik geen medicijnen die je van medestudenten, bezorgde ouders of vrienden kreeg. Een medicijn dat voor een ander voorgeschreven werd, is daarom niet automatisch geschikt voor jou. Gebruik ook niet zomaar een middeltje dat je zonder voorschrift bij de apotheek kunt krijgen.
- Als stimulerende medicatie of slaap- en kalmeringsmiddelen langer dan een aantal weken gebruikt worden, kunnen ze verslavend werken. Slik ze dus nooit langer dan nodig. Tenzij de arts het zo voorschrijft, slik je ze best niet dagelijks.
- Lees aandachtig de bijsluiter en controleer de werking, mogelijke nevenwerkingen en wisselwerkingen met andere medicatie.
- Laat bij gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen voldoende tijd tussen het moment van ontwaken en je examens. Zo kun je sufheid en verminderde concentratie inperken.
- Combineer geen pep-, slaap- en kalmeringsmiddelen met alcohol of andere drugs. Let dus op als je het einde van de examens viert.
- Besef dat stoppen met medicijnen na een periode van gebruik niet altijd even vlot gaat. Soms kunnen onthoudingsverschijnselen optreden. Neem voldoende tijd om te recupereren. Na de uitputtingslag van de examens kunnen je lichaam en geest sowieso wat rust gebruiken.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

Bel via 078 15 10 20

Neem contact via
www.druglijn.be

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be