

Slaap als alternatief voor medicatie.

De examens staan weer voor de deur en dit betekent voor studenten soms “enkele nachtjes doordoen”. Veelal uit noodzaak om de leerstof volledig te kunnen verwerken, alles een laatste keer te overlopen of om die ene paper voor de ultieme deadline af te leveren. Dit zijn vaak stressvolle momenten, die je als student helemaal kunnen uitputten. Je lichaam heeft nood aan rust, maar je geest verplicht je om door te gaan, achter je bureau te kruipen en het volgende examen voor te bereiden. Toch is het belangrijk voldoende te rusten en je lichaam en geest de tijd te geven om terug op peil te komen. Slapen tijdens de blok en examens is een must. Je onthoudt beter en bent meer geconcentreerd wanneer je minimum 8u hebt geslapen.

Tegelijk moet je tijdens de blok voor voldoende ontspanning zorgen. Even de boeken aan de kant schuiven of de tijd nemen om te sporten kan wonderen verrichten.

Het is zeker geen goed idee om je toevlucht te zoeken in medicatie. Onderzoek bij Vlaamse studenten (In Hogere Sferen, 2005) heeft aangetoond dat het medicatiegebruik tijdens de blok- en examenperiode een sterke toename kent. Het gaat hier dan vooral om stimulerende en slaap- of kalmeermiddelen. Het gebruik van deze medicatie (zonder geneeskundig voorschrift) is niet zonder risico.

Stimulerende medicatie

De gevaren of risico's, zeker bij gebruik zonder voorschrift van een arts zijn verschillend van aard. Zo zijn er de bijwerkingen, contra-indicaties, de eventuele overdosering en de kans op verslaving. Bij meermaals gebruik treedt er snel lichamelijke gewenning op waardoor je de volgende keer meer nodig hebt om hetzelfde effect te bekomen. Effecten van dit type medicatie kunnen zijn: een verhoogde hartslag en beperkter vermogen om vermoeidheid waar te nemen. Verder kunnen opwinding, droge mond, duizeligheid, somberheid, angst, verminderde zelfkritiek optreden evenals slapeloosheid, spreekdrang, nervositeit, verminderde eetlust, buikpijn, misselijkheid en hoofdpijn.

Risico's verminderen doe je door stimulerende medicatie alleen maar te gebruiken op doktersvoorschrift.

Slaap- kalmeermiddelen

Nog meer als stimulerende medicatie stijgt het kalmerende medicatie gebruik tijdens examenperiodes (2,9% - 5,9% Guido Van Hal., 2007). De benzodiazepines verschillen onderling in sterkte en werkingsduur. De kans op afhankelijkheid is groot. Zo kan je al na 6 tot 8 weken afhankelijk worden van het product.

Risico's op korte termijn

Bijwerkingen zijn afhankelijk van de gebruiker, zo zien we wel eens een vermindering van concentratie en reactiesnelheid (ongevallen bij verkeersdeelname), kans op een overdosis. De combinatie met alcohol is zeer gevaarlijk (vieren van het einde van de examens). Dit omdat het gaat over twee verdovende producten. Hierdoor wordt het verdovende effect uitvergroot (1+1=3).

Risico's op lange termijn

Ophoping van de werkzame stof in het lichaam, waardoor je steeds meer last krijgt van nevenwerkingen (hoofdpijn, geheugenverlies, wazig zien, suf...). Er komen steeds meer gaten in het geheugen, je kan steeds minder stress opvangen of oplettend reageren.

Stuvox

Wanneer je je zorgen maakt over je eigen medicatiegebruik, dan kan je steeds terecht bij Stuvox. Zij bieden een luisterend oor en kunnen vrijblijvend hulp verlenen. Meer info over Stuvox vind je op de website www.stuvox.be.

Meer weten over medicatie?

www.cadlimburg.be

www.jellinek.nl

