



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

آشنایی با قرص های روانگردان ریتالین و زولپیدم

سودابه شریفیان
کارشناس بهداشت روان

قرص ریتالین (متیل فندایت)

آثار مصرف ریتالین

عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین

زولپیدم

عوارض جانبی

اثر داروها بر الگوی خواب

روشهایی برای خواب خوب به جای مصرف دارو

چگونه خود را در برابر سوء مصرف این داروها محافظت کنیم؟

قرص ریتالین (متیل فندایت)

قرصهای ریتالین برای درمان یکی از انواع بیماری های روانی دوران کودکی به نام (اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه) استفاده می شود. در مواقعی نیز توسط پزشکان برای درمان بیماران مبتلا به حمله خواب تجویز می شود. دوز این دارو براساس نیاز و عکس العمل های فردی تعیین می گردد.

ولی در سالهای اخیر مصرف خود سرانه این دارو در کشور ما روبه افزایش است که عدم آگاهی از مصرف خود سرانه این دارو و آثار ویژگیهای این قرص می تواند نگران کننده باشد .

آثار مصرف ریتالین:

از آنجا که ریتالین دارویی است که توسط پزشکان تجویز می شود دانشجویان تصور می کنند این قرص ها بی خطرند در حالیکه عوارض مصرف خودسرانه این قرص می تواند در حد مواد دیگر مثل کوکائین و آمفتامین باشد.

شایعترین عوارض مصرف خودسرانه قرص های ریتالین عبارتند از:

- عصبی شدن و بیخوابی
- حالت تهوع و استفراغ
- احساس سرگیجه و سردرد
- تغییرات ضربان قلب و فشار خون (بالا و پایین رفتن فشار خون)
- خارش و جوشهای پوست
- دردهای شکمی ، کاهش وزن و مشکلات معده
- مصرف دائمی و اعتیاد (وابستگی)
- بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علائم وابستگی به ریتالین
- بروز افسردگی پس از قطع مصرف

عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین

- از دست دادن اشتها و سوء تغذیه
- لرزش و پرش عضلات
- تب، تشنج و سردرد

نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس (که در مواردی می تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند).

- اضطراب و بیقراری
- تکرار حرکات و اعمال بی هدف
- بروز حالت های پارانوئید (سوءظن) توهم و هذیان
- احساس حرکات و جنبش حشرات در زیر پوست
- مرگ (تا کنون در چند مورد ، سوء مصرف ریتالین منجر به مرگ شده است.

زولپیدم : (zolpidemtartrate)

زولپیدم نوعی داروی خواب آور و فاقد خصوصیات ضد تشنج و شل کندگی عضلانی است.

جذب زولپیدم از دستگاه گوارش به سرعت صورت می گیرد و غذا جذب آن را به تأخیر می اندازد.

عوارض جانبی:

شایعترین : سردرد

مهمترین : واکنش های حساسیتی

سایر عوارض : روپاهای غیر طبیعی ، فراموشی ، خواب آلودگی در طول روز ، افسردگی ، سرگیجه ، احساس سبکی سر ، اختلال خواب ، درد قفسه سینه ، احساس تپش قلب ، سینوزیت ، دل درد ، یبوست ، اسهال ، خشکی دهان ، تهوع ، استفراغ ، درد مفاصل ، کمردرد ، علائم شبه سرماخوردگی .

اثر داروها بر الگوی خواب :

خواب طبیعی را می توان به سه نوع تقسیم کرد. خواب سبک ، خواب سنگین و مرحله رویا.

مدت زمانی که در هر یک از مراحل خواب سیر می شود ، بستگی به سن فرد داشته و تحت تأثیر داروهای خواب آور تغییر می کند. در اولین



روزهای ترک داروهای خواب آور (پس از مصرف دراز مدت) الگوی خواب دچار تغییرات زیادی می‌گردد.

خواب طبیعی:

بالمین جوان بیشتر در خواب سبک هستند و مدت زمان خواب سنگین و مرحله رویای آنان تقریباً مساوی است.

خواب ناشی از مصرف دارو:

مرحله خواب سنگین، روپا و خواب سبک نسبتاً طولانی تر است.

خواب پس از قطع دارو:

مرحله روپا افزایش قابل ملاحظه ای پیدا کرده منجر به روئیت کابوسهای شبانه و خوابهای آشفته می‌گردد.

روشهایی برای خواب خوب به جای مصرف دارو:

- خواب فرآیندی طبیعی است سعی و تلاش کردن برای آن بیهوده است. تلاش برای بخواب رفتن بر شدت بی خوابی می‌افزاید.

- فقط برای خوابیدن به رختخواب بروید و از فکر کردن و درس خواندن در رختخواب خودداری کنید.

- از چرت زدن در طول روز خودداری کنید. چرت زدن ریتم خواب و بیداری را به هم زده و بی خوابی در شب را بدنبال دارد.

- قبل از خواب از نوشیدن مواد کافئین دار خودداری کنید.

- از ورزش و انجام تمرینات شدید قبل از خواب بپرهیزید. ورزش بدن را تحریک و خواب را با دشواری روبرو می‌کند.

- غذای قبل از خواب سبک و مختصر باشد. نوشیدن یک لیوان شیر قبل از خواب به خواب کمک می‌کند.

- قبل از خواب یک دوش آب گرم به خواب بهتر کمک می‌کند.

چگونه خود را در برابر سوء مصرف این داروها محافظت کنیم؟

برخورداری از زندگی سالم یکی از عوامل مهم پیشگیری از آسیبهاست. زندگی سالم دارای ابعاد مختلفی است که باید موقعیتهای پر خطر شناسایی شود.

الف) عوامل جسمانی:

از جمله تغذیه صحیح، خواب شبانه کافی، ورزش مرتب، تنظیم وزن

ب) عوامل روانی - اجتماعی:

از جمله عوامل مهم در زندگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. تنظیم اهداف زندگی: یکی از فعالیتهایی که انسان احساس امنیت و رضایت خاطر می‌دهد تعیین اهداف زندگی است. چنانچه فرد اهداف خود را نشناسد، یا اهداف غیر واقع بینانه داشته باشد دچار یأس و ناامیدی، خشم و نفرت می‌گردد. بهتر است اهداف در دو مقوله بلند مدت و کوتاه مدت پیش بینی شوند. با در پیش گرفتن اهداف کوتاه مدت و برنامه ریزی برای رسیدن به آنها، روند زندگی منظم می‌گردد.

احترام و اعتماد به نفس: یکی از نیازهای مهم انسان، نیاز به احترام است که شامل دو قسمت است:

۱- احترام دیگران به فرد و ۲- احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد.

گاهی افراد با بعضی از رفتارهای ناسالم و غیر معمول سعی در به دست آوردن احترام، توجه و حمایت دیگران دارند مانند سوء مصرف، رفتارهای خطرناک، بی توجهی به قوانین و ...

از دیگر عوامل مهم در رفتار سالم، اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس عبارتست از شناسایی نقاط ضعف و قوت خود و ارزش گذاری به آن که برای دستیابی به آن لازم است:

۱- خود آگاهی و شناسایی نقاط قوت و ضعف ۲- ارزش گذاردن به هر آنچه که هستیم و تلاش برای بهبود خود

ج) عوامل معنوی:

دارا بودن چهارچوب ارزشی و اعتقادی نقش عمده ای در سلامت و رفتار سالم بر عهده دارد. راههای مختلفی برای معنا دادن به زندگی وجود دارد. به طور کلی انسانهایی که به اصول اخلاقی و موازین اجتماعی معتقد و پایبند هستند و به فعالیتهای سازنده می‌پردازند و نگرش خوش بینانه نسبت به زندگی دارند کمتر به سمت رفتارهای پر خطر مانند سوء مصرف می‌روند و در شرایط پر فشار بهتر قادر به مقاومت خواهند بود.

د- شناسایی موقعیت های پر خطر در روابط اجتماعی:

یکی از نشانه های سلامت روانی وجود روابط و ارتباطات اجتماعی است. پژوهشها نشان داده اند که پیوندهای اجتماعی، ارتباطات خانوادگی و معاشرت با دوستان و نزدیکان از شدت ناراحتیهای زندگی می‌کاهد و در نتیجه با فقدان مهارتهای اجتماعی یا سوء مصرف رابطه دارد. نکته مهم در روابط اجتماعی دوست یابی است که باید دوستی های سالم و ناسالم را شناسایی نمود و یکدیگر را به دوستیهای سالم تشویق کرد.

در مواجه شدن با موقعیت خطرناک بایستی از مهارتهای قاطعیت استفاده نمود. در رفتار قاطعانه فرد، با ملاحظه دیگران، بر دیدگاه خود ایستادگی نموده و نظرات خود را به صورت آشکار بیان می‌کند. باید بدانیم که تمرین و تکرار رمز آموختن رفتار قاطعانه است.

در مجموع هنگامی که موقعیت خطرناکی وجود دارد باید از چند مرحله بگذرد.

- عوض کردن موضوع بحث
 - استفاده از طنز و شوخی
 - دادن این احساس به فرد مقابل که اوضاع را بهتر می‌داند (من تو را باهوشتر از این می‌دانم که مواد مصرف کنی)
 - تعیین و مطرح کردن گروه بندی متفاوت (من و دوستانم هیچ وقت طرف اینگونه قرصها نمی‌رویم).
 - استفاده از سی دی خش دار (تکرار یک عبارت خاص در مقابل دعوت دوستان به مصرف)
 - اجتناب و دور شدن از موقعیت
- بسیاری از جوانان دلیل روی آوردن خود را به مواد، به دوستان، دیگران و ضعف مهارت قاطعیت نسبت می‌دهند.

مهارت یافتن، در رفتار قاطعانه می‌تواند ما را برابر فشار دوستان ناسالم و موقعیتهای پرخطر مصون نگه دارد. در صورتی که بخواهیم خود و دوستان را از این موارد دورنگه داریم می‌توانیم از مرکز مشاوره کمک بگیریم.