



Stress da studio: gli studenti usano l'aiutino

Prima erano di moda le notti insonni e tanto caffè. Tra i banchi di scuola e le aule universitarie girava anche la leggenda che usando del caffè liquido al posto dell'acqua nella caffettiera per fare altro caffè si poteva resistere ore e ore e la concentrazione era assicurata. Oggi i giovani usano altro: farmaci che stimolino il cervello.

Negli Stati Uniti, secondo i dati raccolti dalla University of Michigan, una percentuale di ragazzi che varia dal 20 al 35 per cento, a seconda dell'età, fa regolarmente uso di sostanze stimolanti. Tra i farmaci più utilizzati dai giovani studenti vi sono quelli che vengono usati da chi è affetto dalla sindrome da deficit di attenzione e iperattività. Gli studenti americani usano questi farmaci come una droga, a volte addirittura li sniffano. I risultati probabilmente sembreranno buoni: l' "aiutino" effettivamente serve a potenziare nel breve periodo le proprie capacità, ma ci sono anche gli effetti collaterali. Instabilità dell'umore, stati depressivi a cui seguono stati di eccitazione o aggressività, mal di stomaco, nausea e mal di testa: questi solo alcuni degli effetti collaterali in cui si può incappare.

L'uso di questi farmaci è dibattuto quando si tratta di curare l'ADHD proprio a causa degli effetti collaterali che possono avere sullo sviluppo cerebrale ed emotivo dei ragazzi; a maggior ragione l'uso sconsiderato è una gravissima imprudenza. Per superare gli esami o lo stress dello studio basta il vecchio metodo: studiare. E se non basta per essere promossi, al limite si riprova l'esame studiando di più o meglio.

Bibliografia: "Stress may lead students to use stimulants" - Press release University of Michigan.

di Emanuela Grasso

FONTE: Pensiero Scientifico Editore