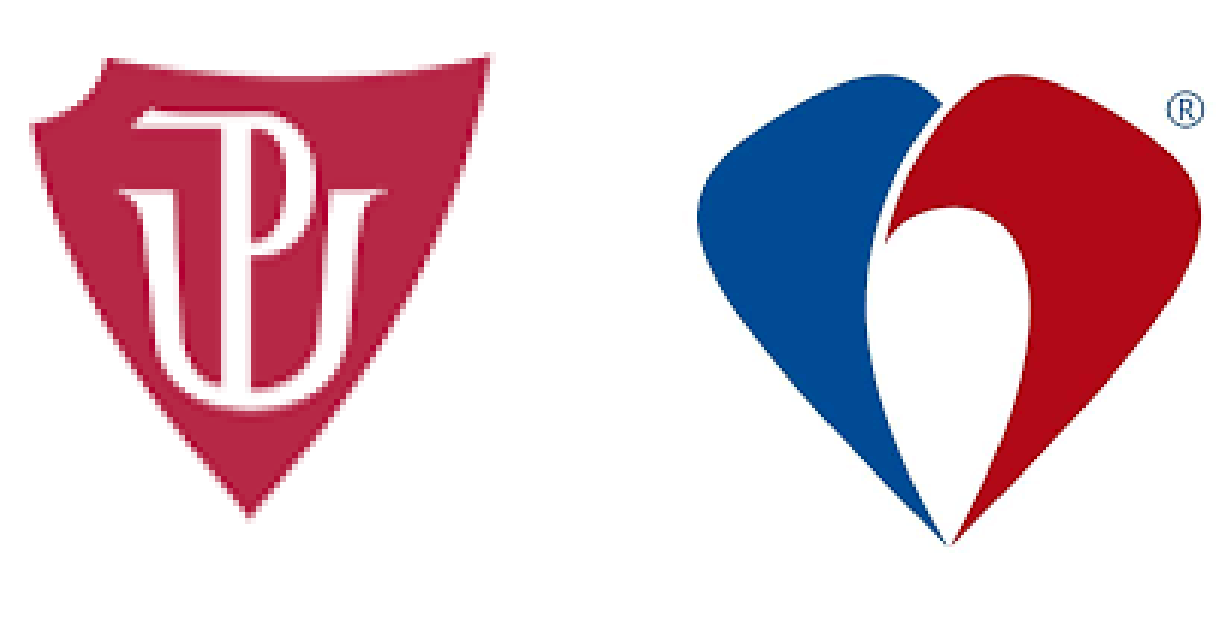




UŽÍVÁNÍ NOOTROPIK MEZI STUDENTY

autoři: Bláha D., Dosedělová M.

školitel: MUDr. Marek Pecha

Ústav farmakologie LF UP a FNOL

ÚVOD

Nootropika, tedy látky podporující kognitivní funkce, jsou stále častěji užívány studenty vysokých škol, zejména ve zkouškovém období. Jejich popularita roste hlavně kvůli snaze studentů najít způsoby, jak zlepšit soustředění a paměť, a naopak snížit únavu a stres. Přestože mohou přinášet určité benefity, jejich dlouhodobé užívání může být spojeno s riziky.

CÍL

Primárním cílem bylo zjistit, jaké látky studenti užívají pro podporu mozkových funkcí, jak často je užívají a z jakých důvodů. Sekundárním cílem bylo posoudit jejich postoj k bezpečnosti a účinnosti těchto látek a identifikovat možné vedlejší účinky.

METODIKA

Studie byla provedena formou anonymního online dotazníku, který vyplnilo 337 studentů Univerzity Palackého v Olomouci z toho 73 % byli studenti zdravotních věd. Dotazník obsahoval otázky týkající se druhu a frekvence užívání nootropik, jejich účinnosti, vedlejších účinků a postojů respondentů k rizikům spojených s užíváním těchto látek.

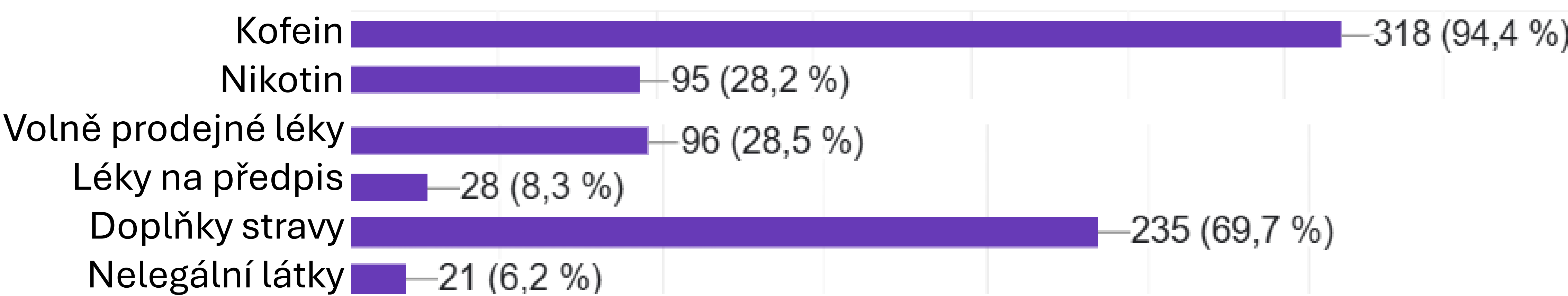
VYHODNOCENÍ

Z 337 respondentů potvrdilo 330 nějaké zkušenosti s užíváním nootropik. Nejčastěji užívanou látkou je kofein (káva, energetické nápoje, čaj atd.), který uvedlo 94 % respondentů. 70 % užilo doplňky stravy, 29 % volně prodejné léky, 28 % nikotin, 8 % léky na předpis, 6 % nelegální látky. Nejčastěji zmiňovanými důvody užívání nootropik byly: zvýšení pozornosti (87 %), zvětšení kapacity paměti, zrychlení učení, zapamatování si učiva na delší dobu a zkrácení doby spánku. 35 % respondentů pozoruje nežádoucí účinky, nejčastěji uváděné byly palpitace po užití kofeinu.

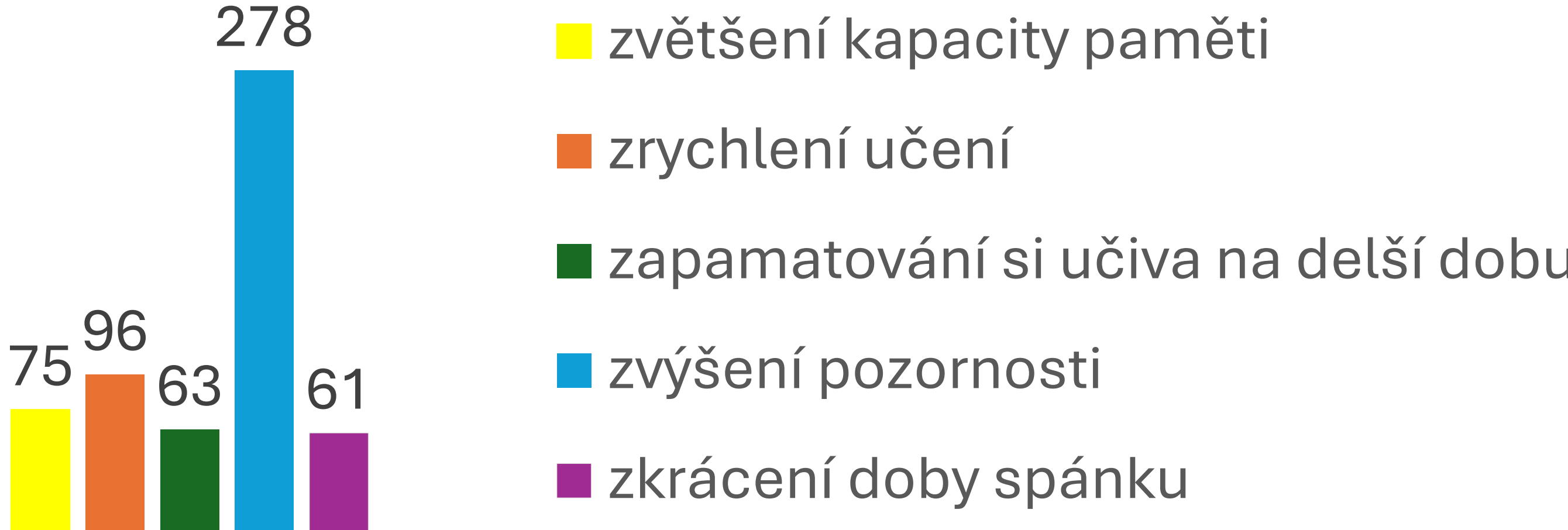
ZÁVĚR

Výsledky ukázaly, že nejčastěji jsou konzumovány kofeinové produkty, které jsou užívány téměř denně, a to zejména kvůli zvýšení pozornosti při studiu. Zatímco většina studentů považuje tyto látky za užitečné, zároveň si uvědomují i možná zdravotní rizika. Je proto důležité zvýšit informovanost o bezpečném užívání těchto látek a o jejich potenciálních vedlejších účincích.

Jaké jste užil/a látky ke zlepšení funkce mozku?



Jaký je váš důvod, proč tyto látky užíváte?



Pocítil/a jste během/po užívání nějaké nežádoucí účinky?

