ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра нормальной физиологии

Стоит ли принимать ноотропы перед сессией?

Подготовили студенты 2 курса

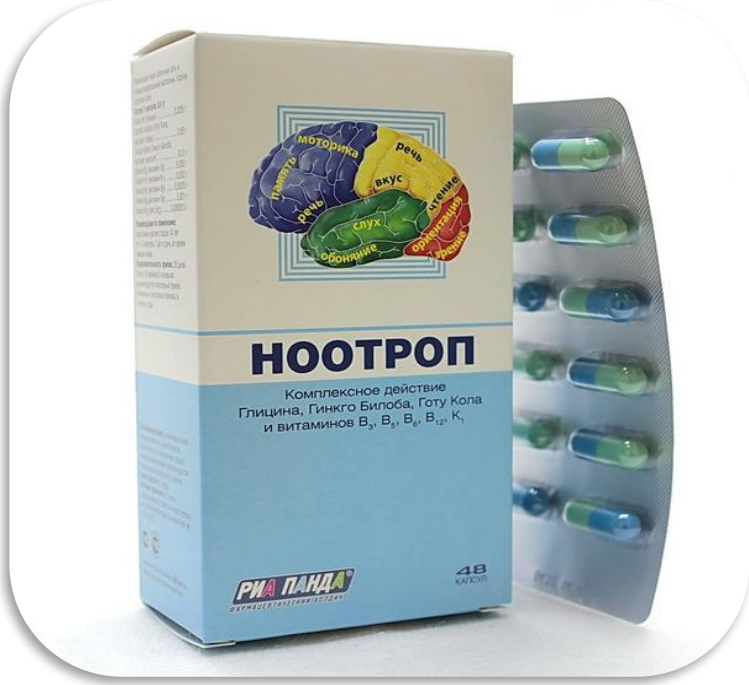
Дорошенко Д.А.

Федотов В.В.

Шапошникова М.Ю.

Волгоград, 2021

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, к группе ноотропных препаратов относят лекарственные средства, способные оказывать прямое активирующее влияние на процессы обучения, улучшать память и умственную деятельность, а также повышать устойчивость мозга к агрессивным воздействиям.



Эффект препаратов заключается в следующ

- Улучшение энергетического состояния нейронов (усиление синтеза АТФ, антигипоксический и антиоксидантный эффекты);
- Активация пластических процессов в ЦНС за счет усиления синтеза РНК белков;
- Усиление процессов синаптической передачи в ЦНС;
- Улучшение утилизации глюкозы;
- Мембраностабилизирующее действие.

Ноотропы: существует ли допинг для мозга и нужен ли он

DOC.BY

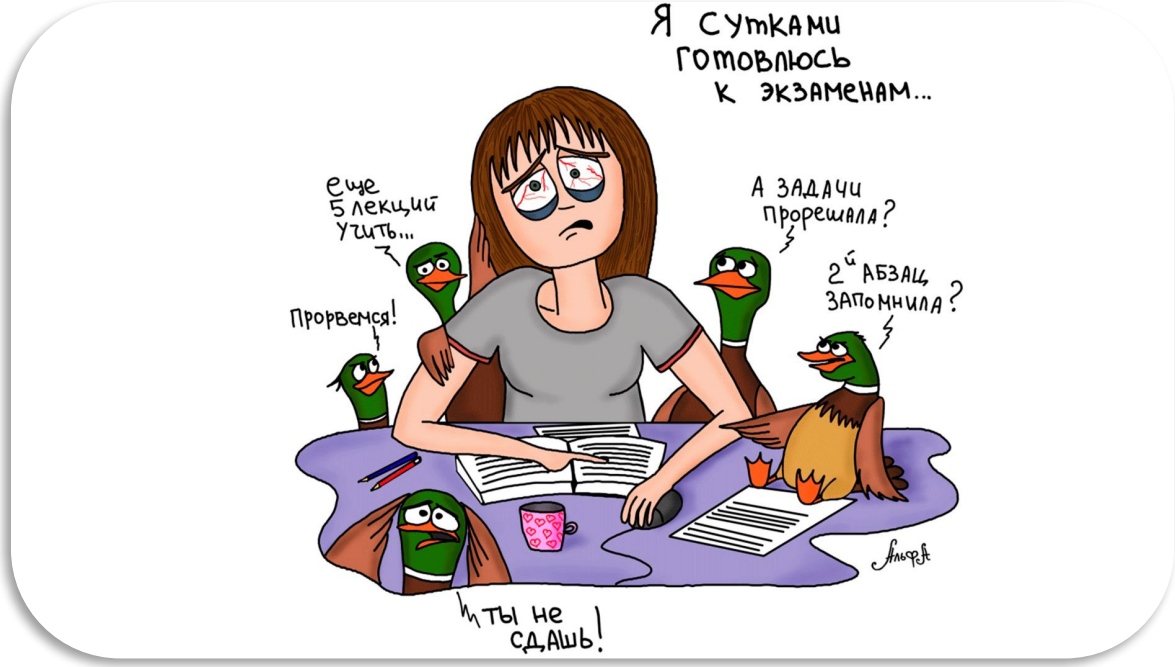
Побочные эффекты при применении ноотропов

- Нарушение сна (пирацетам, фенотропил).
- Гиперстимуляция/ возбуждение (пирацетам, фенотропил, пикамилон).
- Появление/обострение тревоги (пирацетам, ацефен, пикамилон).
- Обострение продуктивной симптоматики (пирацетам, ацефен).
- Провоцирование судорожной активности (пирацетам, инстенон).
- Экстрапирамидная симптоматика (циннаризин).
- Тремор (циннаризин, пирацетам).
- Повышение аппетита/ увеличение массы тела (ацефен, циннаризин).
- Сонливость/седация (фенибут, циннаризин).

Побочные эффекты при применении ноотропов во время экзаменов

Причинами «не успеха» в приёме ноотропов во время сессии являются:

- отсутствие показаний к применению (ноотропы эффективны только при нарушении мнестических функций);
- неправильный подбор дозы, недостаточная продолжительность приёма лекарственных препаратов;
- применение седативных средств, которые уравновешивают процессы возбуждения и торможения мозга, приводит к снижению его активности;



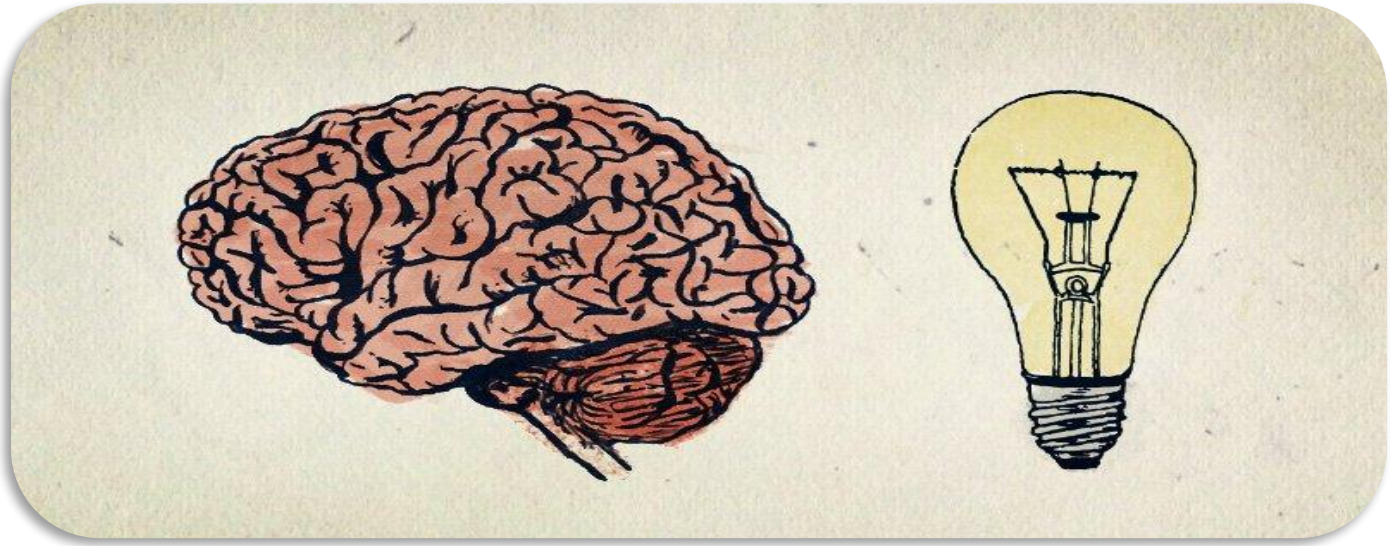
Побочные эффекты при применении ноотропов во время экзаменов

1) Прием ноотропных препаратов в период повышенной умственной нагрузки у студентов (сессия) является *необоснованным*.
2) Действие у ноотропов *кумулятивное*, то есть накапливаемое.
3) Большинство нарушений, которые должны лечить при помощи ноотропов, относятся к *высшей нервной деятельности*.

Вывод:

Из-за множества нюансов перед выбором и применением конкретного ноотропа стоит проконсультироваться у врача. Возможно, препарат вообще не нужен или даже противопоказан.

Помните, что приём любых лекарств, особенно ноотропов, — сильное воздействие на ваш организм. Не нужно принимать их, просто потому что не всё успеваете и хотите немного повысить продуктивность. Следует пересмотреть свой график, нормализовать режим дня, больше отдыхать, заниматься спортом, использовать методики тайм-менеджмента и лишь в последнюю очередь прибегать к ноотропам.



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!

2021