

MIDDELEN BIJ HET STUDEREN

Gebruik je al wel eens bepaalde middelen om **meer energie** te krijgen tijdens het studeren of het lezen van een lange tekst? Of misschien maak je eerder gebruik van middelen met een **kalmerend effect** tegen de blok- en examenstress?

Bepaalde middelen worden vaak als hulpmiddel gebruikt in de hoop beter te studeren. **Maar helpen deze middelen werkelijk om beter te studeren?** Hieronder geven we wat informatie over middelen die soms door studenten gebruikt worden én we wijzen je ook de weg naar meer gezonde alternatieven!

STIMULERENDE/OPWEKKENDE MIDDELEN

- **Wat?** Koffie, energiedranken, maar ook illegaal verkregen medicatie zoals methylfenidaat (Rilatine®)
- **Waarom?** Vaak genomen uit studiedrang of prestatiedruk
- **Gevaar:** je bent al vermoeid -> middel maakt gebruik van je energiereserves -> lichaam & geest worden volledig uitgeput -> crashen
- **Bij langdurig gebruik:** risico voor hartkloppingen, paniekaanvallen, black-outs, ...

Verandert **niets** aan je intelligentie & capaciteiten en levert dus ook **niet** per se een beter resultaat op voor je examen.



SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN

- **Wat?** Melatonine, vitaminepreparaten met een **mogelijk** kalmerend effect en kalmerende medicatie
- **Waarom?** Vaak genomen tegen examenstress of (faal)angst
- **Gevaar:**
 - Suf gevoel
 - Onverschilligheid
 - Verminderd concentratievermogen
- **Bij langdurig gebruik** van medicatie risico op: hoofdpijn, geheugenverlies, duizeligheid, afhankelijkheid,...

Verandert **niets** aan de kwaliteit van je slaap. Je voelt je dus niet per se meer uitgerust in de ochtend.

COMBINATIE VAN MIDDELEN

Bv: het drinken van koffie overdag om wakker te blijven -> een slaapmiddel 's avonds om alsnog te kunnen slapen -> ...

WAT ALS JE TOCH MIDDELEN WILT NEMEN?

- Ken het middel
- Ken jezelf
- Ken je gevoeligheid voor middelen (hoe sterk reageert je lichaam erop?)
- Gebruik **met mate**

WAT ALS JE TOCH MEDICATIE DIENT TE NEMEN?

- Enkel op **advies of voorschrift** van een arts
- Bespreek de voor- en nadelen met je arts
- Neem medicatie niet langer dan nodig
- Neem geen medicatie die je zomaar van medestudenten, vrienden, kennissen,... krijgt

Aan de slag met alternatieven



Tips voor energie en concentratie

- **Eten en drinken** is ook **brandstof voor de hersenen**. Voorzie best drie voedzame maaltijden per dag en voldoende gezonde tussendoortjes om de nodige portie vitaminen op te doen. Drink ook voldoende water (bij voorkeur 1,5L per dag).
- **Regelmatige beweging** zorgt voor een betere concentratie én geheugen. Sta elk half uur even recht en creëer een bewegingsvolle omgeving (bv. naar de keuken moeten wandelen voor tussendoortjes).
- Zorg voor **voldoende slaap en rust** (zie infographic [Slaap](#)). Voel je je door de dag te moe? Neem dan een korte powernap van max. 30 minuten (vóór 15u).
- Bedenk voor jezelf **activiteiten die jou energie geven**, die je kan inzetten tijdens je studiepauzes (bv. gaan lopen, een boek lezen,...).
- Je bent niet alleen in het studeren. **Steun** van **vrienden en/of medestudenten** kan een extra motivatieboost zijn (bv. samen studeren).
- Wil je graag je **concentratie** tijdens het studeren verhogen? Probeer dan de **Pomodoro-techniek**, waarbij je productief studeren afwisselt met ontspanning. Ook het stellen van **concrete doelen** en het **weghalen van afleiders** (bv. gsm) kunnen de concentratie verhogen.



Tips voor rust en ontspanning

- **Regelmatige ontspanningsmomenten** zijn belangrijk om je batterijen terug op te laden en de concentratie te verhogen. **Plan ontspanning** dus bewust in.
- Ontspannen doe je best niet in jouw studeeromgeving. **Eet daarom niet tussen je boeken**, maar kies voor een andere aangename omgeving (bv. samen met vrienden gaan lunchen).
- **Regelmatige beweging** zorgt voor meer gevoel van rust én een betere nachtrust. Het is dus een goed idee om regelmatig **frisse lucht** te halen door bijvoorbeeld een kleine wandeling te maken.
- **Creëer een regelmatig slaapritme**: Probeer elke dag op hetzelfde uur op te staan en te gaan slapen. Stop één uur voor het slapengaan ook met studeren en ontspan met iets rustigs (bv. met muziek), maar tracht hierbij beeldschermen te vermijden.
- Is de stress tijdens het studeren te hoog? Probeer dan eens een **ademhalingsoefening** (zie infographic [Buikademhaling](#)) om tot rust te komen. Deze oefening kan ook in de avond toegepast worden voor een betere nachtrust.



Nood aan meer informatie?

- Kom eens langs bij **Studiebegeleiding** voor meer nuttige info en tips rond productief studeren tijdens een workshop of tijdens een afspraak met een studiebegeleider/ studentenpsycholoog.
- Op **MoodSpace.be** kan je terecht voor meer informatie over medicatie en middelen (bij het studeren). Ook kan je gebruik maken van hun [online zelfhulpmodule](#) voor het creëren van een gezonde levensstijl.