



Energialaks tabletikarbist!

Käimasolev eksamisessioon paneb tudengid veetma unetuid öid ning katsetama oma vastupidavuse piire. Ekspress palus tudengitel testida Eestis levinud õpiravimeid.

Maris Sander
maris.sander@ekspress.ee

Ülikooli teisel kursusel olles pidin järgmiseks päevaks (see oli viimane tähtaeg) valmis kirjutama mitmekümneleheküljelise meediateemalise uurimistöö.

Suur osa tööst oli valmis, ent tähtaeg hingas kuklasse ning oli selge, et läheneval ööl magamiseks aega ei ole. Kuna kohvi olin päeval juba mitu tassi joonud, otsustasin pärastlõunal võtta kofeiinitableti. Paari tunni pärast võtsin veel ühe. Öösel veel ühe. Karbil oli ju kirjas, et neid võib võtta kaks kuni kolm tükki päevas. Pidasin üht tabletti kohvitassi vääriliseks.

Süda hakkas metsikult puperdama, külm higi tuli üle keha ning vastu ootusi ei tulnud kirjutamisest midagi välja. Suure osa ööst veetsin kampsus oksendades.

Õnneks oli õppejõud järgmisel päeval mõistev ning hiline misest ei tulnud lahendamatu probleemi.

EKSAMISESSIOONI AJAL põikavad tudengid apteeki tavalisest tihedamini nn õpiravimeid varuma. Kes hakkab juba varem manustama mälu ja keskendumist parandavaid preparaate, kes ostab viimasel minutil undpeletavaid erguteid. Mitmed tooted sisaldavad mõlema toimega (ajutegevust turgutavaid ning und ja väsimust tõrjuvaid) aineid.

Tartu Ülikooli Kesklinna apteegi juhataja

Anne Viidalepa sõnul on eksamite ajal kõige popimad just kofeiinitabletid ning ajutegevust stimuleeriv Glutafekt.

“Kui tudengid kurdavad, et nad on väga väsinud ja jõudu ei ole, siis me kindlasti ei luba neil osta Cofi-tabsi (kofeiinitablette) või guaraanat, kuna nende preparaatide tarvitamine võib organismi liialt kurnata. Sellisel juhul soovitame letsitiini või teisi vitamiine sisaldavaid preparaate.”

ÜLIKOOI FARMAATSIA INSTITUUDI dotsent Ain Raal soovib tudengitel sessi ajal ootamatu kõrvaltoime vältimiseks ravim eelnevalt ära proovida.

“Kui ma olin ise tudeng, siis kuna mul oli taimede vastu huvi, mõtlesin, et teen katse, et võtan enne eksamit rahustava toimega palderjani, et eksamil ei närveeriks. Ja tegin palderjanitõmmise, mida ma varem ei olnud proovinud. Aga selle asemel, et see oleks mind rahustanud, tegi see asja palju hullemaks – ma närveerisin palju rohkem! Tekkisid koguni väikesed liikumise ja koordinatsioonihäired ning kätevärin. Nagu kassidele mõjub erinevalt, mõjub ka inimestele erinevalt. Ilmselt olen ma kassi-tüüpi inimene,” naerab Raal ja toob samasuguse individuaalse mõju näitena kohvi. Ka see teeb ju mõned inimesed hoopis uniseks.

Samas ei näe dotsent probleemi, kui tudengid kasutavad ühe eksamisessiooni vahel erguteid, nagu kofeiini ja selle analoogi guaraanat. “See tähendab ikkagi üsna lü-

Popimad õpiravimid

Looduslikud ergutid

Guaraanatabletid sisaldavad guaraana seemnete kuivekstrakti ja neid kasutatakse ergutava, jõudu andva toime tõttu. Soovitav kasutada vaimse või füüsilise väsimuse korral, toetavad ajutegevust, suruvad maha näljatunnet.

Cofi-tabsi tabletid on mõeldud siiski alnult lühiajaliseks kasutamiseks, üks tablett sisaldab 100 mg kofeiini.

Ajutegevust mõjutavad preparaadid

Glutafekti keskendumis- ja õppimisvõimet parandavaid dražeesid osletakse kõige rohkem, aga kuna sisse tuleb võtta kolm dražeed kolm korda päevas, võetakse vähem või unustatakse ega saavutata soovitud toimet.

Neurozani kapslid sisaldavad oomega-3 kalaõli, vitamiine, letsitiini, mineraalaineid – kokku 25 bioaktiivset toimeainet. Aktiveerivad ajutegevust, tagavad emotsionaalse stabiilsuse ning toetavad kesknärvisüsteemi.

B-kompleks+letsitiini kapslid sisaldavad B-grupi vitamiine, letsitiini, küüslaugupulbrit, magneesiumi ja foolhapet. On mõeldud organismi üldtugevdamiseks, keskendumis- ja õppimisvõime ning mälu parandamiseks.

Fosfokoliini magneesium-mangaani kapslid sisaldavad sojaletsitiini, magneesiumi, mangaani. Samuti mõeldud mälu ja keskendumisvõime parandamiseks.

Allikas: Tartu Ülikooli Kesklinna apteegi juhataja Anne Viidalepp.

hikest aega aasta jooksul, siin ei ole midagi hullu. Noore inimese organism taastub küllaltki kiiresti.”

Raali arvates on parimad sessiaegsed õpiravimid taimsed üldtugevdavad vahendid, mille võtmist tasuks alustada nädalpaar varem. “Nende mõju on organismile suhteliselt ohutum. Üks valik võiks olla ženšenn, aga ka kuldjuur, eleuterokokk, sidrunväändik jt. Nende toimed on hästi mitmekülgsed, sellised vahendid tõstavad lisaks füüsilisele ja vaimsele töövõimele muuhulgas üldse organismi vastupanuvõimet. Sessi aeg kipub ju kattuma ka nakkushaiguste levikuga.”

ÕPIRAVIMITES ON SAGELI ka vitamiinid ja mineraalained. “Ka need on kahtlemata sessiperioodil kasulikud ja aitavad stressi vähendada,” ütleb Raal, “aga üldiselt mina ei arva, et sessi ajal peaks noor inimene neid hirmsasti tarvitama. Küll aga peaks võimalikult mitmekülselt ja tervislikult toituma – et ei oleks lõputut hamburgerite pugimist. Et oleks korralik toit, millest saab ka vitamiine ja mineraalaineid.”

Taimeteadlane hoiatab ka, et erguteid ei tohiks võtta õhtusel ajal, sest need rikuvad une.

“Paratamatult ei suuda keegi kolme nädalat öösiti üleval olla. Ja teine asi, kui inimene on tundliku närvisüsteemiga, siis niisugused preparaadid suurendavad ka selle tundlikkust ja kõrvaltoimeteks võivad olla ärevus, käte värisemine, südame puperdamine, vererõhu tõus. Ma soovitan sessi ajaks hoopis üht äärmiselt mõjuvõimsat ravimit, aga seda ei müüda üheski apteegis – see on õppimine. Ega lolluse vastu ei aita miski.”

**Tudengid
hindasid
õpiravimeid
kümneballi-
süsteemis.**



Kes? Taavi Lehto, Tartu ülikooli proviisoriõppe viienda aasta tudeng.

Mis? Gerimax Kiire Energia jook.

Ravimi tüüp: energijook (sisaldab ženšenni, guaraanat ja glükoosi).

Mõju kestus: umbes 5-6 tundi.

Kuidas mõjus? Proovisin seda muutustamata energijooki pärast pikka tööpäeva ja see vähendas väsimust ning võimaldas kirjatööga tegeleda. Õppimisvõime suurenemisele ta siiski kaasa ei aidanud, küll aga aitab üleval olla.

Ühtlasi tekkis rahutus, aga see on vist pigem individuaalne – kuna ma olen loomult reaktiivne, siis stimulaatorid tekitavad pigem ülerutust. Maitse oli talutav.

Kuna tegemist on tugevatoimeliste ainete-ga, tuleb silmas pidada, et seda tohib kasutada ainult teatud kogustes ööpäevas ja ületarbimine ei ole kindlasti tervisele kasulik ja tekitab ebameeldivaid kõrvaltoimeid.

Mina oleksin pikema perioodilise tarvitamise suhtes koguni ettevaatlik, kuna tugevalt stimuleerivad ained ja toonikumid võivad mõjuda pigem kurnavalt ega ole vahendid, millega end päevast päeva tegevuses hoida. Mõju tuleb ikkagi organismi arvelt ja pärast lühiajalist kasutamist tuleb end korralikult välja puhata.

Kõrvalmõjud: ärevus, erutus, südame puperdamine.
Hinne: 7



Kes? Madis Ligema, Tartu ülikooli semiootika ja kulturoloogia teise aasta tudeng.

Mis? Glutafekti dražeed.

Ravimi tüüp: dražeed glutamiinhappe ja sojaletsiiniga.

Mõju kestus: umbes 7 tundi.

Kuidas mõjus? Kasutusjuhend ütleb, et "Glutafekt parandab ajuvereringet ja -hapnikuvarustust, põhjustades parema kontsentratsioonivõime, suurenenud teadmahuvi, paranenud interpretatsioonivõime ning retoorilised võimed". Kõlab hästi. Aga tuleb tunnistada, et tegemist pole siiski imerohuga.

Minule mõjus viiepäevane Glutafekti-kuur vähe teistsiti. Lootus preparaadile ja vanale heale loomulikule intelligentsile rikkusid minu hindeid. Katseperiood langes kokku kirjandussemiootika eksami ja sellele eelnenud päevadega. Glutafekt suurendab manustamise perioodil eneseteadlikkust, mis tingimata ei mõju hästi sihipärasele keskendumisvõimele, vaid aitab leida asendustegevusi, lõpetada n-ö p o o l e l i j ä ä n u d a s j u . Nii koristasin ma toa ära, pesin nõud, kuulasin muusikat, jõin õlut. Ja seda kõike tööse pühendumisega! Eksami keskel häirisid mind asendusmõtted/-tegevused sedavõrd, et vastamise asemel analüüsisin õppimismeetodeid ning kohustusi ülikooli ees. Eksam lükkus järgmisesse aastasse.

Nüüd, kui eksamist on möödas kaks nädalat, tunnen imelikku vaimset tasakaalu, istudes juba neljandat päeva samas tugitoolis ning kirjutades järjepanu referaate. Kas see üüratu keskendumisvõime võib olla tingitud Glutafektist?

Kõrvalmõjud: asendustegevused.
Hinne: 6



Kes? Lauri Kängsepp, Rahvusvahelise Ülikooli Audentes Kolledži liikumise ja spordi eriala teise kursuse tudeng.

Mis? Cofi-tabs.

Ravimi tüüp: kofeiinitabletid.

Mõju kestus: umbes 2,5 tundi.

Kuidas mõjus? Kuna olen õõsel töötav tudeng, siis suurema osa õpingutest teen töö kõrvalt, päeval lihtsalt magan või käin loengutes. Pean kõigepealt tunnistama, et pole varem tundnud vajadust millegi sellise järele, aga nüüd ehk hakkangi kasutama.

Võtsin õõsel ühe tableti, mille mõjumise aega ootasin küll tund või isegi rohkem, kuid tulemus oli hea. Ajal, mil tavaliselt uni võimust võtab, suutsin ma üleval olla ja järgmise eksami materjaliga tutvuda. Vahepeal tuli muidugi veidike liikuda ja muid tegevusi teha, sest silmad väsisid monitori jälgimisest ära. Väsimus kadus mõneks tunniks.

Olen kasutanud energia saamiseks ka spordi- ja energijooke. Näiteks populaarse Red Bulli mõju tunnen ma kiiremini, kuid samas ei anna see seda efekti mis Cofi-tabs.

Kui väga vaja, siis paari tabletiga saaks vist isegi terve öö õppida, kuid ei soovita. Lugesin ka enne tarbimist lisainfot netist ja sain teada, et liigselt tarbimisel tuleb kohutav peavalu ja süda on paha. Kuid mõistuse piires tarvitamine võib tõesti aidata vajalikul ajal raskeks eksamiks õppida.

Kõrvalmõjud: alguses kerge peavalu, mis möödus kiiresti.

Hinne: 7. Mõjus, kuid võiks olla kiirema toimega.



Kes? Age Viira, Tallinna ülikooli sotsioloogia teise kursuse tudeng.

Mis? guaraanatabletid.

Ravimi tüüp: ergutavad tabletid.

Mõju kestus: terve päev (päeva jooksul võttis 4 tabletti).

Kuidas mõjus? Keskkoolis oli pingelisem – siis sai end kohviga turgutatud. Praegu ma kohvi ei tarvita.

Teiste ravimite seast valisin guaraanatabletid, sest guaraana aitab vähendada väsimust ja ülekaalu ning suurendab keskendumisvõimet, vastupidavust ja elujõudu. Just elujõust jääb eksamiperioodil vajaka.

Lisaks ahvatles mind mõte, et guaraanal on teiste seas just omadus suruda maha nälgjatunnet – stressiperioodil on mul kalduvus rohkem süüa kui tavaliselt. Seda lubadust guaraanatabletid küll ei täitnud!

Hakkasin tablette võtma neli päeva enne õppimist kodanikuühiskonna eksamiks. Tundsin, et olen tõesti kuidagi vaimselt erksam ja olenemata pingelisest perioodist pole nii suurt väsimust kui tavaliselt. Siiski pole tulemused päris sellised, nagu lootsin – lootsin, et õppida on lihtsam ja materjal jääb paremini meelde. Päris nii ikka ei olnud.

Stressirikkal perioodil turgutan end lisaks puuviljade ja vitamiinidega.

Kõrvalmõjud: et tabletid sisaldavad kofeiini, siis on halvaks kõrvalmõjaks kofeiinist tekkiv rahutus (eriti inimesele, kes palju kohvi ei joo). Kuna ma tavaliselt kohvi ei joo, tekkis hoopis isu selle järele.

Hinne: 4



Kes? Hedi-Liis Toome, Tartu ülikooli teatriteaduse esimese aasta magistrant.

Mis? Dynaforce

Ravimi tüüp: kuldjuure tilgad, toidulisand.

Mõju kestus: 3-4 tundi.

Kuidas mõjus? Tundsin end ergutit võttes kohe värskemini. Aga peagi kaasnes sellega peavalu. Kuna mul pea valutab harva, siis oli selline kõrvalmõju minu jaoks väga ebameeldiv. Võtsin tilku kaks korda päeva jooksul (25 tilka korraga) ja pea valutas mõlemal korral. Mitte küll väga hullusti, aga siiski nii, et segas.

Esmalt kirjutasin üht esseid ehk siis istusin kodus oma kottitoolis ning kirjutasin. Kuna tahtsin suure osa sel päeval valmis teha, siis suutsin küll keskenduda rohkem ja jaksasingi rohkem võrreldes kolme eelmise päevaga. Hiljem õppisin veel natuke eksamiks, mis eeldab eksamimaterjalidele keskendumist. Seal küll erilist vahet ei tundnud.

Kuna tegemist on loodusliku preparaadiga, siis võib tarbida teinegi kord. Üldiselt see ju mõjus. Kuna ühe korra kogus tuleb sisse võtta veega segatuna, siis mida rohkem vett panna, seda vähem on maitset tunda. Muidu on ta pigem mõru maitsega ja teeb suu alguses kuivaks.

Kõrvalmõjud: peavalu peaaegu kohe pärast tarvitamist. Ja ka siis, kui mõju kaduma hakkas. Üks sõber ütles, et ma räägin tunduvalt kiiremini. Aga ma räägin üsna kiiresti juba niigi, nii et ka seda võib lugeda negatiivseks kõrvalmõjaks.

Hinne: 7



Kes? Hella Jansons, Tartu ülikooli germanistika kolmanda kursuse tudeng.

Mis? Dextro Energy.

Ravimi tüüp: uue aja glükoositropsid.

Mõju kestus: ühe tropsi mõju umbes pool tundi.

Kuidas mõjus? Õppisin eesti teatri ajaloo eksamiks ja oli tegemist üsna stressirohke päevaga. Sõin peaaegu terve paki glükoositropse tunni ajaga ära, nagu oleks kommi söönud. Mul vist tekkis sõltuvus! Täna ostan veel.

Pakile oli kirjutatud, et dekstroos imendub verre kohe ja annab rohkem energiat nii mõtte- tööks kui ka füüsiliseks pingutuseks. Mittesöö- misest ja silmade pingutusest tekkinud peavalu leidis samuti natuke leeven- dust. Uimasust ta ei peleta, vaid aitab lihtsalt natuke kauem vastu pidada.

Valida on Tropica +10 vitamiini ning mustsõstra +C-vitamiini vahel.

Minu valik oli Tropica. Nimetatud trop- sid maitsevad paremini kui need, mida paistvas värvilises kiletuutus terviseriu- pika oli täiesti olemas. Neil puudub selline kuiv pulbrimaitse.

Õõsel õppimisse ma ei usu. Kohv, kange tee, kokakoola, šokolaad – kõik asendustegevused, et ärkvel püsida. Materjal aga, mis selgeks tege- mist vajaks, mõjub nagu unerohi.

Enamasti on igasugused keskendumist soodustavad vahendid justkui ri- tuaalid, mida täita tuleb, et eksam õnnestuks ja oleks vedamist piletiga. Tundub, et mõju ei tule tihti mitte nii väga ravimist kui uskumisest endasse ja oma võimetesse.

Kõrvalmõjud: ühe maitstva tropsi teise järel suhu kadumine, tagajärg imelik tunne/maitse kurgus.

Hinne: 5. Arvestades, et kurjasid kõrvalmõjusid pole, siis võiks seda isegi tõsta.



läbi-
litel leida võib. Troo-

Kes? Mart Zirnask, Tartu ülikooli viimase kursuse ajakirjandustudeng ja EE su-
vereporter-

Mis? energiajoogid Traffic ja Red Bull.

Ravimi tüüp: energiajoogid.

Mõju kestus: Trafficu puhul erilist mõju ei märganud. Red

Bulli lonkshaaval juues kolm-neli tundi.

Kuidas mõjus? Tegelesin seminaritööga. Kõigepealt

“soojendus”: läbi lugeda terve ports inglisi-, saksa- ja

eestikeelset ajakirjandusteooriat. Pea oli paks.

Ega midagi, Trafficu purk lahti ja klõmakas sisse.

Ootasin, seedisin. Kleepis vastikult, aga keskendumis-
võimet ei kuskil. Isegi tunni aja pärast mitte.

Teine katse – Red Bull. Televisiorist tuttavaid “tiibu”

õlgade küljes näha ei olnud, aga enesetunne läks pisut

paremaks küll. Raamatupohmell annab järele ja söõmhaa-
val purki tühjendades püsin kolm-neli tundi enam-vähem adekvaatsena

akadeemilisel lainel.

Red Bulli olen ma varemgi tarvitanud. Kui korraga liiga palju saab,

siis on keskendumisvõime asemel platsis lihtsalt ebameeldiv ärevus-
tunne. Saad aru, et tegemist on keemiaga.

Sügisel proovisin korra isegi kofeiinitabletti, aga see tekitas

peaaegu et paanilise seisundi: pea oli üliselge, aga en-
nast rahulikult tööle sundida täiesti võimatu.

Hakka või raamatuid loopima. Üldiselt eelistan

keemiale rohelist teed ženšenniga või – veel pa-
rem – lihtsalt ranget päevaplaani. Ja korvpall,

ujula või tunnine sörkjooks teevad keskendumis-
võimega imesid.

Kõrvalmõjud: kleepuv maitse, vajadus “pealevõ-
tuka” järele (vesi!). Red Bulli puhul ebameeldiv äre-
vustunne, kui juua korraga liiga palju.

Hinne: Trafficule 1, Red Bullile 7.



Kes? Stella Pajula, Tartu ülikooli sotsioloogia esimese
aasta magistrant.

Mis? Xylident energy x 3 närimiskumm.

Ravimi tüüp: erguti, energianäts. Sisaldab guaraanat

(5 mg padjakeses), tauriini (70 mg padjakeses).

Mõju kestus: umbes tund.

Kuidas mõjus? Energianätsu proovisin õõsel üleval pü-
simiseks, et kirjutada valmis sotsiaaluuringute ajaloo
aine analüüs järgmiseks hommikuks. Katsumus oli seda

raskem, et ka eelmisel kahel õõl
olin õppinud ja maganud maksi-
maalselt neli tundi. Kuigi näts peletas une ja võimaldas

üleval püsida, ei osutunud see mingiks imetabaseks
stimulandiks. Ajutegevust see kuidagi ei ergutanud.

Näts tundub päris efektiivne sellistel puhkudel, kui
on tarvis lihtsalt üleval olla (autoroolis vms). Kui li-
saks on vaja ka mõttega tööd teha, siis valiksin pige-
mini kohvi või energiajooi või väljamagamise. Viis

tundi ja neli nätsu hiljem olin saavutanud seisundi,
kus füüsiliselt oleksin võinud üleval püsida julgelt veel paar tundi, aga

aju oli juba viimased kaks tundi maganud. Keskendumisvõime oli allapoole
arvestust. Oli teatud kummaline deliiriumisarnane olek, mis mingis olukorras
võib küll olla nauditav, kuid kindlasti mitte õppimise seisukohalt. Maitse oli

kahtlane, järelmaitse imelik, aga mitte halb. Maitse pärast siiski ei näriks.

Virgutab keha, aga mitte vaimu!

Kõrvalmõjud: paari tunni möödudes suukuivus, joogijanu. Järgmisel päe-
val energiapuudus.

Hinne: 4

