



# KAN IK BETER STUDEREN MET PILLEN ALS RILATINE OF CONCERTA?

16-24 jaar

Het kan **verleidelijk** om pepmiddelen te nemen tijdens de examens. Een pilletje nemen en je kan weer een nachtje doorblokken.

Maar als je die geneesmiddelen neemt zonder dat je een goede reden hebt, **put je je lichaam uit** zonder dat je het zelf merkt. Ze kunnen je eetlust ondermijnen en hartkloppingen, paniekaanvallen en black-outs veroorzaken. Eens opwekkende medicatie uitgewerkt is, voel je je **extra moe** en vaak ook lusteloos.

De beste bloktip: op voorhand **plannen** en genoeg **ontspannen!**

Of probeer deze eens:

- **Schakel** je digitale **toestellen** helemaal **uit**.
- **Blok samen** met medestudenten.
- **Ruim** je bureau **op**.
- **Ga** tijdens je pauze **weg** uit je studeerruimte. Neem af en toe een langere pauze om te sporten of intensief te bewegen.
- **Slaap** voldoende, want stress is vermoeiend.
- **Eet** voldoende en gezond.
- Blijf er niet alleen mee zitten. **Praat** over je stress. Met iemand waar jij je goed bij voelt. Genoeg gezaagd tegen je ma? Chat dan gerust met Teleblok.
- Je mag ook **professionele hulp** zoeken. Bij de [dienst studentenvoorzieningen](#) bijvoorbeeld.

FOTO: Kinga Cichewicz

**PRAAT EROVER**



Chat met Teleblok

Nog tot en met 30 januari.