

**J**eg har også gode erfaringer med Ritalin til eksamen. Det gør, at jeg ikke skal drikke så meget kaffe og sodavand for at holde mig på toppen.«

Sådan skriver den anonyme Khazim på et af de debatfora på internettet, hvor unge deler erfaringer med at bruge kemiske stoffer til at bekæmpe træthed. Fænomenet er kendt fra blandt andet USA, og nu bruges de såkaldte 'study drugs' tilsyneladende også på danske universiteter. Ifølge en undersøgelse foretaget for Dagbladet Information i 2010 har to procent af de studerende ved videregående uddannelser taget receptpligtig medicin for at klare sig bedre på studiet.

»På den ene side ser det ud til, at der sker en stigning i forbruget af den type medikamenter, og samtidig har andre stimulanser som koffein og efidrin været brugt i mange hundrede år for at modvirke træthed og præstere mere. Det er langt hen ad vejen de samme stimulanser, som er på spil igennem historien, men de bliver anvendt i nye produkter og markedsført på nye måder,« siger Andreas Kimergård fra Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet.

#### Fra sygdom til præstation

Det medikament, som Khazim omtaler på nettet, udskrives normalt til behandling mod sygdommen ADHD, men Ritalin er også et af de præparater, som i dag bruges af eksempelvis studerende til at øge deres koncentration og holde dem vågne i flere af døgnets timer.

»Ritalin indeholder et af de potente amfetamin-præparater og er godkendt som lægemiddel, fordi man vurderer, at virkningen på syge er stor nok til, at man vil acceptere bivirkningerne, men der findes ikke ret mange undersøgelser af, hvad der sker, når det bruges af raske mennesker,« siger Andreas Kimergård.

»På internettet kan vi se, at når man diskuterer erfaringerne med at bruge Ritalin til at fremme præstationsevnen, så rapporterer brugere om hjertebanken, hovedpine, søvnløshed, manglende appetit, og at de får svært ved at slappe af. Det minder om de symptomer, vi hører beskrevet fra brugere af amfetamin.«

Et mere udbredt opkvikkende middel er koffein, der forekommer naturligt i forskellige planter og gemmer sig i en række produkter, som sælges mange steder. Det gælder både kaffe, te og cola, forskellige slags naturmedicin, kosttilskud og energidrikke med navne som Cult, Battery og Red Bull, der først blev lovligt at sælge i Danmark i 2009 i mængder på 25 cl.

»Vi ved ikke ret meget om konsekvensen af et stigende forbrug af eksempelvis energidrikke

ENERGIZER

2.

## Snup en pille

Flere unge bruger opkvikkende medicin, kosttilskud og energidrikke. Det er bekymrende, men svært at hindre, for mennesket har altid brugt stimulanser imod træthed, siger ph.d.-stipendiat ANDREAS KIMERGÅRD.

Af ANNETTE HAUGAARD

»Alkohol har gennem tiden spillet en rolle i forhold til at udholde hårdt fysisk arbejde i landbruget og industrien. I dag tager man piller for at klare en deadline på jobbet, læse til eksamen eller overkomme træthed efter jetlag som forretningsmand, der rejser verden rundt.«

blandt unge mennesker, men der kan være en række bivirkninger ved at drikke store mængder af koffein,« siger Andreas Kimergård.

#### Genbrug af gamle virkemidler

Brugen af stimulanser for at undgå træthed er som sådan ikke noget nyt fænomen. Under 2.

verdenskrig fik tyske soldater amfetamin for at holde sig vågne, og i dag findes et lignende stof i produktet Ritalin. På samme måde har stoffet efidrin, der udvindes af planter, været kendt i tusinder af år i kinesisk lægekunst og findes nu i nogle typer af ulovlige kosttilskud. Udviklingen handler om kulturelle forandringer, mener Andreas Kimergård.

»Alkohol har gennem tiden spillet en rolle i forhold til at udholde hårdt fysisk arbejde i landbruget og industrien. I dag tager man piller for at klare en deadline på jobbet, læse til eksamen eller overkomme træthed efter jetlag som forretningsmand, der rejser verden rundt.«

Og derudover spiller internettet og aggressiv markedsføring en rolle for udbredelsen af opkvikkende midler.

»Du kan logge dig anonymt på debatfora på internettet og få råd fra andre om, hvad der virker, og hvor man skaffer det. Jo flere produkter der er, og jo flere reklamer for eksempelvis energidrikke vi ser, jo mere vil nogle folk opleve det som et tegn på, at de trygt kan bruge de midler. Logikken synes at være, at når produkterne er tilgængelige, så må de også være sikre, og derfor bliver de mere udbredte,« siger Andreas Kimergård.

»Det rejser nogle etiske spørgsmål om, hvad konsekvenserne er af at have et samfund, hvor man i stigende grad forlanger, at folk hele tiden klarer sig godt, arbejder mere og har færre sygedage.«

#### Brug for regulering

Andreas Kimergård mener, at samfundets reaktion må balancere mellem effektiv regulering og brugbar oplysning om effekten af eksempelvis præstationsfremmende medicin. For hvis samfundet udelukkende indfører forbud eller fører skræmmekampagner, risikerer man at miste indflydelse på folks sundhedsadfærd.

»Der er mange gode grunde til at have kontrolinstanser for produktion og udskrivning af lægemidler. Men vi ved fra forskning i brugen af anabole steroider blandt især mænd i træningscentre, at folk ser sig om i deres nærmiljø og lytter til andres erfaring. Hvis eksempelvis andre studerende har gjort sig gode erfaringer og ikke har oplevet de store bivirkninger ved at tage præstationsfremmende medicin, kan det meget vel være dem, man lytter til og ikke de offentlige myndigheder,« siger han.



ANDREAS KIMERGÅRD

Ph.d.-studerende på Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet. Han forsker i brugen af præstationsfremmende midler blandt for eksempel studerende og personer, der styrketræner i fitnesscentre.