

EFFECTS OF PSYCHOSTIMULANTS ON STUDENTS' SLEEP AND ACADEMIC PERFORMANCE

Coșpormac Mihaela, Lupușor Adrian, Vovc Victor

Scientific adviser: Lupușor Adrian

Department of Human Physiology and Biophysics, *Nicolae Testemitanu* SUMPh

Background. Competition and busy schedules cause more than 33% of students in the US and France to use psychostimulants to "postpone" fatigue. Although this concept is relatively new in the Republic of Moldova, psychostimulants are gaining popularity among SUMPh students. **Objective of the study.** Determine the impact of psychostimulant and nootropic use and highlighting their negative effects on students' sleep and academic success. **Material and Methods.** There have been used articles published between 2000-2021 on search engines such as PubMed, Google Scholar, ResearchGate and HINARI. **Results.** The most used psychostimulants by students are caffeine and nootropics. Excessive coffee consumption can cause extreme fatigue and insomnia, while abuse of nootropics leads to the development of disomnia and parasomnia, while energizers can induce seizures. Studies confirm that the use of nootropics does not improve the academic performance, but causes psychosomatic adverse effects. At the same time, students who respect the circadian rhythm and sleep hygiene have a higher productivity than those who suffer from sleep deprivation or sleep disorders. There seems to be a direct correlation between a healthy lifestyle, sleep hygiene and academic success. **Conclusion.** Although psychostimulants have a questionable effect on improving academic performance, they can trigger somatic and psychiatric disorders, including sleep disorders. For a good academic achievement, it is recommended to respect the hygiene of sleep and lead a healthy lifestyle.

Keywords: Caffeine, nootropics, psychostimulants, sleep, academic performance.

EFECTELE PSIHOSTIMULANTELOR ASUPRA SOMNULUI ȘI REUȘITEI ACADEMICE A STUDENȚILOR

Coșpormac Mihaela, Lupușor Adrian, Vovc Victor

Conducător științific: Lupușor Adrian

Catedra de fiziologie a omului și biofizică, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Concurența și programul încărcat determină peste 33% de studenți din SUA și din Franța să utilizeze psihostimulante pentru a „amâna” oboseala. Deși, acest concept este relativ nou, în Republica Moldova psihostimulantele capătă popularitate în rândurile studenților USMF „Nicolae Testemițanu”. **Scopul lucrării.** Determinarea impactului consumului de psihostimulante și nootrope, și evidentierea efectelor negative ale acestora asupra somnului și a reușitei academice ale studenților. **Material și Metode.** Au fost utilizate articole din bazele de date PubMed, Google Scholar, Research Gate și HINARI, apărute în perioada 2000-2021. **Rezultate.** Cele mai utilizate psihostimulante de către studenți sunt cafeina și nootropele. Un consum exagerat de cafeină poate cauza oboseală extremă și insomnii, în timp ce abuzul de nootrope duce la dezvoltarea disomniilor și parasomniilor, iar energizantele pot induce convulsii. Studiile confirmă că folosirea nootropelor nu stimulează îmbunătățirea situației academice, însă cauzează efecte adverse psihosomatice. Totodată, studenții, care respectă ritmul circadian și igiena somnului, prezintă o productivitate superioară celor care se privează sau suferă de tulburări de somn. Pare să existe o corelație directă între modul sănătos de viață, respectarea somnului și reușita academică bună. **Concluzii.** Deși psihostimulantele au un efect discutabil asupra performanței academice, ele pot declanșa dereglări somatice și psihiatrice, inclusiv tulburări de somn. Pentru o bună reușită academică este recomandată respectarea igienei somnului și a modul de viață sănătos.

Cuvinte-cheie: Cafeină, psihostimulante, nootrope, reușita academică, somn.