



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی

تأثیر مصرف داروها، مواد و الکل بر اضطراب امتحانات – راهکارهای علمی مبتنی بر شواهد





اضطراب امتحان: یک واکنش طبیعی اما قابل مدیریت

اضطراب امتحان نوعی واکنش روان‌شناختی طبیعی به فشارهای تحصیلی است که می‌تواند عملکرد دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد. برخی افراد برای کاهش این اضطراب به مصرف داروها، مواد مخدر یا الکل روی می‌آورند. بر اساس مطالعات علمی، این راهکارها نه تنها اثر موقتی دارند، بلکه عوارض جسمی و روانی جدی به همراه دارند. در این پمفلت، عوارض مصرف این مواد و روش‌های علمی و سالم برای مدیریت اضطراب بر اساس شواهد ارائه شده است.



عوارض مصرف داروها، مواد و الکل: بررسی علمی بر پایه شواهد



۱) داروهای ضد اضطراب (مثل بنزودیازپین‌ها: دیازپام، آلپرازولام)

- عوارض کوتاه‌مدت: خواب‌آلودگی، کاهش تمرکز، و خطر تصادفات.
- عوارض بلندمدت: وابستگی جسمی و روانی، ضعف حافظه و عملکرد شناختی، و بروز سندرم ترک (لادر و مورتون، ۲۰۱۹).
- شواهد: مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکرر این داروها، به‌ویژه در دانشجویان، منجر به کاهش کارایی تحصیلی و افزایش خطر سوءمصرف می‌شود (اشتون، ۲۰۰۵).



۲) مواد مخدر (مانند حشیش و کوکائین)

- عوارض:
- در کوتاه‌مدت: کاهش تمرکز و هوشیاری.
- در بلندمدت: وابستگی روانی، اضطراب و افسردگی مزمن، و خطر اختلالات روان‌پریشی (ولکو، ۲۰۲۰).
- شواهد: تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف حشیش و کوکائین در دانشجویان اضطراب را تشدید کرده و منجر به افت عملکرد تحصیلی می‌شود (هال و دجنه‌ارت، ۲۰۰۹).



۳) الکل

- عوارض:

در کوتاه مدت: کاهش اضطراب و اثر آرام بخش.

در بلندمدت: تشدید علائم اضطراب و افسردگی، وابستگی روانی و آسیب های جدی به کبد و مغز (چاکیت، ۲۰۱۸).

- شواهد: مصرف الکل در شرایط استرس زا می تواند تأثیر منفی بر توانایی فرد در حل مسائل و تمرکز داشته باشد (بهارت آل، ۲۰۱۸).



۴) داروهای خواب آور (مانند زولپیدم)

- عوارض: خواب آلودگی روزانه، اختلالات شناختی و یادگیری، و ایجاد تحمل دارویی (کرپیکت آل، ۲۰۱۹).

- شواهد: تحقیقات نشان داده اند که مصرف این داروها در دانشجویان منجر به افت تمرکز و وابستگی دارویی می شود.



راهکارهای سالم برای مدیریت اضطراب امتحانات: مبتنی بر شواهد

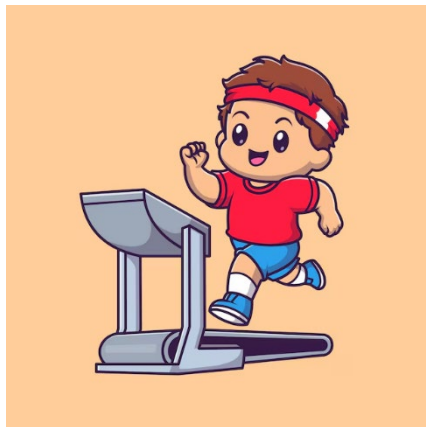


۱) تکنیک‌های آرام‌سازی

- تمرین تنفس عمیق: می‌تواند در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش دهد (گویال، ۲۰۱۴).
- مدیتیشن و ذهن‌آگاهی: تکنیک‌های ساده ذهن‌آگاهی به‌طور قابل‌توجهی سطح استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند (زیدان، ۲۰۱۰).

۲) ورزش منظم

- شواهد علمی: ورزش منظم، حتی به‌مدت ۳۰ دقیقه در روز، باعث ترشح اندورفین و بهبود خلق‌و‌خو می‌شود (کرفت و پرنا، ۲۰۰۴).



۳) برنامه‌ریزی تحصیلی مؤثر

- روش پیشنهادی: تهیه یک برنامه منظم مطالعه با زمان‌بندی استراحت‌های کوتاه‌مدت.
- شواهد: تحقیقات نشان داده‌اند که مدیریت زمان و خواب کافی تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب امتحانات دارند (سوینس و گولمز، ۲۰۱۸).





(۴) تغذیه سالم

- توصیه‌ها: مصرف مواد مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات، مغزها و کاهش کافئین.
- شواهد: تغذیه متعادل می‌تواند سطح انرژی و تمرکز دانشجویان را بهبود دهد (آپی و همکاران، ۲۰۱۷).

(۵) مراجعه به مشاوره روان‌شناختی

- شواهد علمی: درمان شناختی-رفتاری (CBT)، درمان‌های متمرکز بر هیجان و مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای مدیریت اضطراب امتحان است (هافمن و همکاران، ۲۰۱۲)



پیام پایانی

بر اساس شواهد علمی، مصرف داروها، مواد و الکل راه‌حلی کوتاه‌مدت با عوارض طولانی‌مدت است. مدیریت اضطراب با استفاده از روش‌های علمی و سالم می‌تواند نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی شما کمک کند، بلکه سلامت جسم و روان شما را نیز تضمین نماید.

منابع:

1. Lader, M., & Morton, S. (2019). Management of Benzodiazepine Dependence. BMJ Open.
2. Volkow, N. D., et al. (2020). Effects of Cannabis Use on Human Behavior. JAMA Psychiatry.
3. Schuckit, M. A. (2018). Alcohol-use disorders. The Lancet.
4. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry.
5. Hofmann, S. G., et al. (2012). The Efficacy of Cognitive Behaviora



برای دریافت مشاوره و اطلاعات بیشتر:

به مرکز مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی مراجعه کنید.

کانال اداره مشاوره در تلگرام:
@humspsy

تهیه و تنظیم: محمدمهدی نصیبی

نام و نام خانواگی مشاور	دانشکده	شماره تماس
آقای رنجبری	رئیس اداره مشاوره	۰۹۱۷۴۹۰۲۴۶۵
خانم یگانه	پیراپزشکی	۰۹۳۰۵۴۸۶۲۸۷
خانم احمدیان	دندانپزشکی	۰۹۱۴۴۰۷۲۱۱۰
خانم جعفری	پرستاری و مامایی	۰۹۹۴۵۱۴۶۷۳۴
خانم سنجری	بین الملل	۰۹۱۰۷۰۷۲۱۳۱
خانم گذری	داروسازی	۰۹۰۳۵۶۹۳۳۸۶
خانم خدای	پزشکی	۰۹۳۸۶۰۴۷۲۲۶
خانم جاودان	بهداشت	۰۹۲۱۱۰۷۱۸۸۹
خانم شهابی	سرای دانشجویی دخترانه	۰۹۱۷۷۶۳۳۱۸۵
آقای نصیبی	کارشناس اداره مشاوره	۰۹۱۶۴۳۸۰۰۹۷

