

معمولاً یکی دو هفته پیش از امتحان، دانشجویان، کلاس و کار را تعطیل می کنند تا به مطالعه بیشتر جزوه ها، یادداشت ها و کتاب هایی بپردازند که در طول چند ماه روی هم انباشته اند . این رسمی است که در همه جا وجود دارد و در روزهای امتحان و یک هفته پیش از آن (که مجموعاً نزدیک به یک ماه طول می کشد) تسهیلاتی مانند بیشتر باز نمودن کتابخانه ها، سالن های مطالعه و پارک ها، برای امتحان دهندگان فراهم می گردد و حتی دید و بازدیدها و روال زندگی روزمره خانواده ها نیز تحت الشعاع «روزهای امتحان» قرار می گیرد .

. زمانی که دانشجو بوی یاد گرفتن یک درس صرف می کند، گاهی بیش از یک شب نیست و اگر برنامه امتحانات طوری تنظیم شود که بین درس ها دو یا سه روز فاصله باشد، در این صورت برای یادگرفتن هم دو یا سه روز فرصت خواهد بود. تجربه نشان داده که سطح نمرات ورقه هایی که امتحانش با فاصله انجام گرفته، به مراتب بیشتر از سطح نمره ورقه هایی است که امتحانش در روزهای پیاپی انجام می گیرد و به عبارت دیگر، نوسان نمره ها بستگی به فرصت های « شب امتحان » دارد؛ نه به مقدار مطالعه در طول ترم تحصیلی .

## دوپینگ شب امتحان :

اخیراً "مصرف داروهای روان گردان نظیر ریتالین و ترامادول در بین دانشجویان به خصوص در ایام امتحانات افزایش زیادی پیدا کرده است. البته یکی دو سال پیش دانشجویها از چند فنجان قهوه یا چای غلیظ برای بیدار نگه داشتن خودشان استفاده می کردند ولی متأسفانه عدم آگاهی به مضرات استفاده مداوم از این مواد و از طرفی دسترسی آسان، مصرف این مواد را بالا برده است .

**ترامادول :** دارویی ضد درد که امروزه بی رویه مصرف می شود :

داروی ترامادول جز داروهای (OTC بدون نیاز به نسخه ) ایران نیست با این حال به دلیل خاصیت نشاط آوری این دارو ، آمار مصرف آن در بین جوانان ایرانی رو به افزایش است . بدلیل افزایش مصرف این دارو در ایران ، ذکر نکاتی علمی برای روشن نمودن عوارض مصرف آن ضروری است :

استرس های شب امتحان :خودش را در اتاقش حبس می کند و مشغول درس خواندن می شود. به کوچک ترین مزاحمت اعتراض می کند با صدای بلند درس می خواند، در اتاق راه می رود یا دراز می کشد. به درخواست های اطرافیان توجه نمی کند یا در مقابل خواسته ها با اعتراض می گوید که درس دارد . کم غذا می شود. اینها نشانه های درسخوان بودن نیست، بلکه همگی نشانه های

اضطراب پیش از امتحان است

همه ما پیش از امتحان، درجاتی از نگرانی یا تن ش را تجربه می کنیم. میزان کم این اضطراب و نگرانی می تواند ما را بر انگیزاند و به ما کمک کند . ولی نگرانی بیش از حد می تواند مشکل ایجاد کند مخصوصاً اگر در جریان آماده سازی و انجام امتحانها مزاحمت ایجاد کند .اما برای مقابله با اضطراب در این مواقع هم راهکارهای وجود دارد . اولین قدم این است که مشخص کنیم اضطراب بر اثر عدم آمادگی است یا بر عکس کاملاً آماده هستید. اگر آمادگی کافی ندارید، حق با شماست باید مضطرب باشید، اما اگر با وجود آمادگی هنوز وحشت زده یا حساس هستید، واکنش شما منطقی نیست .

با تغییر دادن دیدگاه ها درباره امتحان، می توان از مطالعه کردن لذت برد و کارایی را نیز بالا برد. برای این موضوع باید سعی شود تا زیاد از حد به نمره اهمیت داده نشود . نمره نه بازتابی از ارزش فردی است، اما می تواند موفقیت در آینده را پیش بینی یا تضمین کند . برای تغییر دیدگاه باید این باور به وجود آید که امتحان تنها یک امتحان است و چیزهای دیگر هم در زندگی وجود دارد .



# ترامادول و عوارض آن

گرد آورندگان:

کارشناسان اداره مشاوره

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

سال ۹۶-۹۵

امید است که شما دانشجویان عزیز با موفقیت امتحانات ترمتان را به پایان برسانید .

## عوارض جانبی

- ترامادول ممکن است نشانه های شبیه مورفین ( سرگیجه , خواب آلودگی , یبوست , تعریق , خارش ) ایجاد می کند اما احتمال بروز دپرسیون تنفسی نسبت به مورفین کمتر می باشد و در صورت تزریق احتمال دپرسیون تنفسی بالا می رود .
- بروز واکنشهای حساسیتی از قبیل : ضعف تنفسی , انسداد ریوی , تورم لب ها , تورم زبان و صورت و کهیر
- مصرف بیش از حد این دارو عوارضی از قبیل : تنگی نفس , ضعف تنفسی , تنفس سطحی , افزایش ضربان قلب و تشنج
- حملات ناگهانی ( حملات شبیه صرع و تشنج ) از عوارض نادر این دارو می باشد که در اثر مصرف زیاد این دارو یا مصرف دارو در بیماران صرعی یا بیمارانی که دچار آسیب مغزی شده اند با بیمارانی که مشکلات کبدی کلیوی ( دفع دارو دچار اختلال گشته و افزایش مقدار دارو در خون ) و یا معتادان به الکل ایجاد می گردد .

منبع: داروهای فارماکوپه ایران

نویسنده : رضا پور دستگردان

تاریخ انتشار: ۱۳۹۳

## چند نکته برای کاهش اضطراب :

- ۱) شب قبل از امتحان اندازه کافی استراحت کنید . وقتی بسیار خسته‌اید کار آمدی خود را از دست می دهید .
- ۲) وقتی احساس می کنید به قدر کافی برای امتحان آماده‌اید، دست به فعالیتی آرامش بخش بزنید .
- ۳) صبح روز امتحان غذای ساده صرف کنید .
- ۴) قبل از شروع امتحان از همدیگر سوال نکنید .
- ۵) سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید، این عمل به آرامش شما کمک می کند .
- ۶) از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید . حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می کنند؛ اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده‌روی کنند ممکن است احساس سبکی سر، دلپره و دلشوره کنند .
- ۷) اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می شود با خواندن مجله یا روزنامه ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید .
- ۸) ابتدا به سوالات آسانتر پاسخ دهید و سپس سوالات دیگر را بخوانید و پاسخ دهید .
- ۹) اگر در حین مطالعه حواستان پرت می شود و اضطراب دارید، چند دقیقه به خود استراحت دهید .

