

تروما و اضطراب پنهان در دانشجویان، جنگی که درون ما ادامه دارد

آیا این احساسات برایتان آشناست؟

شب‌هایی که سر کتاب نشسته‌اید اما کلمات معنا ندارند...
صبح امتحان که قلبتان چنان می‌تپد که انگار در خطر
واقعی هستید... لحظه‌ای که با وجود مطالعه،
ذهنتان کاملاً خالی می‌شود... اگر پاسخ شما "بله"
است، تنها نیستید. در دنیای امروز، بسیاری از
دانشجویان نه تنها با فشار تحصیلی معمول، بلکه با
بار سنگین تروماهای پنهان نیز دست و پنجه نرم
می‌کنند. این تروماها گاهی از رویدادهای بزرگ و
آشکار، و گاهی از تجربه‌های روزمره و به ظاهر کوچک
نشأت می‌گیرند.

اگر این علائم را تجربه می‌کنید، نیاز به
کمک حرفه‌ای دارید:

• نشانه‌های جسمی

خستگی مداوم و غیرقابل توضیح، اختلالات
خواب مکرر، سردرد یا درد عضلانی مزمن،
مشکلات گوارشی

• نشانه‌های روانی

احساس پوچی و بی‌معنایی مداوم، افکار مرگ
یا آسیب رساندن به خود، اجتناب از
فعالیت‌های روزمره، تغییرات شدید خلق و خو



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



راهکارهای مقابله

• خودمراقبتی:

محدود کردن مصرف اخبار منفی، ایجاد
روال منظم روزانه، ورزش و تغذیه
مناسب، تکنیک‌های تنفس و آرام‌سازی

• حمایت اجتماعی:

گفتگو با دوستان و خانواده، پیوستن به
گروه‌های حمایتی، مشارکت در
فعالیت‌های اجتماعی مثبت

تروما و اضطراب پنهان، در دانشجویان، جنگی که درون ما ادامه دارد



چرخه معیوب تروما-اضطراب-عملکرد:

مرحله 1: تجربه تروما



مرحله 2: حساسیت بیش از حد به تهدیدات
 امتحان به عنوان تهدید تلقی می شود و ذهن آن
 را با خطرات واقعی برابر می داند



مرحله 3: فعال سازی سیستم دفاعی
 تنفس سطحی و سریع
 تپش قلب شدید
 عرق کردن و لرزش



مرحله 4: اختلال در عملکرد
 عدم تمرکز روی سؤالات
 فراموشی اطلاعات آموخته شده
 تصمیم گیری اشتباه



مرحله 5: تقویت باور منفی
 "من واقعاً نمی توانم موفق شوم"
 تروما اولیه تقویت می شود

چگونه تروما بر عملکرد تحصیلی تأثیر می گذارد؟

• تغییرات عصبی-زیستی:

1. هاپراکتیواسیون سیستم عصبی خودکار:
 مغز در حالت "جنگ یا گریز" قرار می گیرد ، آمیگدال
 (مرکز ترس) بیش فعال می شود، قشر پیش پیشانی (مرکز
 تفکر منطقی) کم کار می شود
 نتیجه: تصمیم گیری منطقی و حل مسئله مختل می شود
2. اختلال در ترشح هورمون ها:
 افزایش مداوم کورتیزول (هورمون استرس) ، کاهش
 سروتونین و دوپامین (هورمون های خوشحالی)
 نتیجه: حافظه، تمرکز و انگیزه کاهش می یابد

• تأثیرات شناختی مستقیم:

1. اختلال در حافظه کاری: ظرفیت ذهن برای نگهداری
 اطلاعات کاهش می یابد و دانشجو نمی تواند چندین
 مفهوم را همزمان در ذهن نگه دارد مثال: در حین حل
 مسئله ریاضی، مراحل قبلی فراموش می شود
2. مشکل در بازیابی اطلاعات: اطلاعات خوانده شده در
 حافظه ذخیره می شود اما قابل دسترسی نیستند و پدیده
 "سر کاغذ خالی ماندن" علی رغم مطالعه کافی رخ می
 دهد. علت این امر استرس بیش از حدی است که
 مسیرهای دسترسی به حافظه را مسدود می کند.

تروما و اضطراب پنهان در دانشجویان، جنگی که درون ما ادامه دارد

انواع بازتاب تروما در موقعیت امتحان:

1. **بازتاب‌های جسمی:** حالت تهوع و سرگیجه ، درد شکم یا سردرد ناگهانی، احساس خفگی یا تنگی نفس ، تشنج عضلانی در دست‌ها (عدم توانایی نوشتن)
2. **بازتاب‌های شناختی:** خالی شدن ذهن به طور ناگهانی، هجوم خاطرات ناخواسته از تروما اصلی ، افکار فاجعه‌آمیز درباره عواقب شکست ، احساس "از بدن خارج شدن" (دپرسونالیزاسیون)
3. **بازتاب‌های رفتاری:** اجتناب از امتحانات یا به تعویق انداختن ، رفتارهای اجباری (مثل بررسی مکرر پاسخ‌ها) ، ترک کلاس درس یا امتحان در اواسط راه ، طلب کمک بیش از حد یا اتکای کامل به دیگران



تفاوت اضطراب امتحان عادی با اضطراب ناشی از تروما

اضطراب ناشی از تروما

ترس وجودی از شکست
علائم شدید و ناتوان‌کننده
نیاز به مداخله تخصصی
شروع از هفته‌ها قبل
اختلال در تمام جنبه‌های زندگی



اضطراب امتحان عادی

نگرانی منطقی از عملکرد
علائم خفیف تا متوسط
قابل کنترل با تکنیک‌های
آرام‌سازی
محدود به زمان امتحان
تاثیر کم بر زندگی روزانه



گردآوری: فاطمه کاشف نیا- دانشجوی کارشناسی ارشد
سلامت روان- هم‌تیار
طراح: علی فرهنگد اصیل- دانشجوی پزشکی - هم‌تیار