

## بررسی تأثیر هایپیران بر اضطراب دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های شهر کرج

نیلوفر عرفانی<sup>۱</sup>، آرزو شاهسواری<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی، شبکه بهداشت و درمان شهرستان کرج، البرز، ایران (مؤلف مسئول)  
۲. مربی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی لرستان، دانشکده پرستاری الیگودرز، لرستان، ایران

مندیش / دوره سوم / شماره ۴ و ۵ / زمستان ۱۳۹۱

### چکیده

◆ زمینه و هدف: قرار گرفتن در معرض ناامنی‌های زندگی ریشه بسیاری از اضطراب‌ها است. امروزه داروهای شیمیایی متعددی جهت درمان اضطراب به کار برده می‌شود که هریک عوارض جانبی خاص خود را دارد. بهره‌گیری از داروهای گیاهی در کنار داروهای شیمیایی می‌تواند به درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک کند. گیاه هوفاریقون در طب سنتی با اثرات ضد افسردگی، ضد اضطراب و ضد میگرن کاربرد فراوانی دارد. این پژوهش به منظور تعیین تأثیر هایپیران بر اضطراب دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های شهر کرج در سال ۸۹-۸۸ انجام شد.

◆ مواد و روش‌ها: این پژوهش یک کارآزمایی بالینی شاهددار است. جامعه پژوهش شامل ۱۸۰ نفر از دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های شهر کرج بودند که به طور تصادفی از میان کل خوابگاه‌های دخترانه وابسته به دانشگاه‌های هنر و کشاورزی انتخاب و در دو گروه تجربه و شاهد قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه مشخصات دموگرافیک و آزمون اضطراب اسپیل‌برگر بود. ابتدا هر دو گروه پرسشنامه را تکمیل کرده، سپس به گروه تجربه به مدت ۲ ماه روزانه ۶۰ قطره عصاره هایپیران داده شد. در این مدت گروه شاهد، هیچ دارویی مصرف نکرد. پس از پایان مطالعه هر دو گروه مجدداً پرسشنامه اضطراب اسپیل‌برگر را تکمیل کردند. در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری کای دو، فیشر، تی زوج و تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

◆ یافته‌ها: بررسی‌ها نشان داد میانگین اضطراب واحدها بعد از مصرف دارو در گروه تجربه برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی، ۵۷/۸ و بعد از پایان مطالعه در گروه شاهد ۹۵/۱۱ بوده است ( $P < 0/05$ ) که اختلاف معنی‌داری را بین دو گروه نشان می‌دهد. همچنین میانگین اضطراب بعد از مصرف دارو در گروه تجربه برحسب وضعیت تأهل ۵۷/۶۴ و بعد از پایان مطالعه در گروه شاهد ۹۵/۱۱ بود که ( $P < 0/05$ ) اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد.

◆ نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که مصرف هایپیران تأثیر مثبت بر کاهش اضطراب دارد. بر اساس نتایج پژوهش و با توجه به عدم وجود اثرات جانبی این گیاه، استفاده از آن جهت کاهش اضطراب پیشنهاد می‌شود.

◆ واژه‌های کلیدی: هایپیران، اضطراب

## مقدمه

قرار گرفتن در معرض ناامنی‌ها ریشه بسیاری از اضطراب‌ها بوده که امروزه رو به فزونی است. با یک بررسی اجمالی می‌توان متوجه شد فشار روزافزون دنیای تکنولوژی جدید، سبب افزایش میزان اضطراب شده به طوری که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۳ پس از بررسی میزان اختلالات روحی در کشورهای مختلف صنعتی و در حال توسعه گزارش داد ناراحتی‌های روانی به خصوص اضطراب، افزایش یافته‌اند. اضطراب پدیده جهانی و فراگیر است و پیچیدگی‌های جاری تمدن، سرعت تغییرات، بی‌توجهی نسبت به ارزش‌های خانواده برای افراد و اجتماع، تعارضات و اضطراب تازه‌ای را به وجود آورده است<sup>(۱)</sup>

در سال ۲۰۰۶ بیش از یک میلیارد نفر در جهان از ناراحتی‌های روانی رنج می‌برند.<sup>(۲)</sup> یک بررسی در آمریکا نشان داد طی یک ماه ۱۵/۴ درصد کل بیماران به ناراحتی‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی مبتلا بوده‌اند<sup>(۳)</sup> اضطراب احساسی طبیعی است که در وضعیت‌های تهدیدکننده تجربه می‌شود عوامل اساسی ایجاد اضطراب غیرطبیعی شامل: استعداد ژنتیکی، استرس رویارویی با حوادث، اختلالات روانشناسی و یا عوامل زیستی از قبیل تغییرات نوروشیمیایی یا رفتارهای یاد گرفته شده است.<sup>(۴)</sup>

مطالعاتی که در سال‌های اخیر توسط متخصصان سازمان بهداشت جهانی در کشورهای در حال توسعه آسیا و آفریقا انجام گرفته، از افزایش شیوع افسردگی و اضطراب در میان ملل در حال رشد حکایت می‌کند به علاوه بر طبق آخرین آمار این سازمان حدود ۱۵۰ میلیون نفر دچار اختلالات عصبی همچون اضطراب می‌باشند.<sup>(۵)</sup> زنان با میزان شیوع ۳۰/۵ درصد بیشتر از مردان با میزان شیوع ۱۹/۲ درصد در طول عمر ممکن است به اختلالات اضطرابی مبتلا شوند<sup>(۶)</sup> طبق آمار منتشر شده وزارت بهداشت ۲۰ درصد جمعیت کشور مبتلا به اختلالات روانی می‌باشند. مقامات وزارت بهداشت از وجود ۱۴ میلیون نفر دچار اختلال روانی در ایران خبر می‌دهند. میزان شیوع انواع اختلالات روانپزشکی در استان تهران ۱۴/۳ درصد است که این شیوع در زنان ۱۹/۶

درصد و در مردان ۹/۳ درصد است<sup>(۷)</sup> در مطالعه‌ای که توسط ابوالقاسمی و همکاران<sup>(۸)</sup> انجام شد، نتایج نشان داد میزان شیوع اضطراب در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش کرده‌اند که شیوع جهانی آن ۱۰ الی ۳۰ درصد تخمین زده شده است. همچنین پژوهشگران معتقدند میزان همه‌گیری اضطراب در دختران بیشتر از پسران است.<sup>(۸)</sup>

اضطراب در واقع یک فرآیند آگاه‌کننده و خطراتی است درباره یک خطر قریب‌الوقوع به فردی که او را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد<sup>(۹)</sup> انسان نیز از بدو تولد تا زمان مرگ به طور مداوم با عوامل تنش‌زا و اضطراب‌آور مواجه است. اضطراب اغلب خواستگاه مبهمی دارد و عوامل آن می‌تواند شامل عوامل محیطی، جنگ، تورم اقتصادی، بحران انرژی، مسائل اقتصادی و عوامل درونی مانند آشفتگی‌های درونی، تعارضات، سردرگمی در ایفای نقش و بحران هویت باشد و یا سایر عوامل درونی به نحوی شخص را دچار دگرگونی و توقف می‌کند<sup>(۹)</sup>

اضطراب در سطح طبیعی و کوتاه‌مدت توانایی‌های فرد را افزایش می‌دهد و برعکس سطوح غیرطبیعی و مزمن آن توانایی‌ها و سازندگی‌ها را نابود ساخته و بر توانایی تطابق، حرکات غیر ارادی و پاسخ‌های فردی تأثیر می‌گذارد و مانعی برای برقراری ارتباط می‌گردد<sup>(۱۰)</sup>. اضطراب در طولانی‌مدت منجر به احساس بی‌کفایتی و ناتوانی و درماندگی در فرد شده و اعتماد به نفس او را به شدت کاسته و ایجاد فشار جسمی و روانی می‌کند<sup>(۶)</sup> علاوه بر آن حالات اضطرابی قابل انتقال به افراد دیگر نیز می‌باشد و شخص مضطرب افرادی را که در تماس با او هستند، مانند خانواده درجه اول (پدر، مادر، همسر و فرزندان) و کادر درمانی را تحت تأثیر قرار داده و درجاتی از اضطراب را برایشان ایجاد می‌کند<sup>(۱۱)</sup>

جمع‌بندی نظرات فوق نشان می‌دهد که اضطراب علاوه بر ایجاد مشکلات جسمی و تشدید بعضی علائم مانند درد و عوارض ناشی از برخی درمان‌ها، بر توانایی‌ها و سازندگی‌های فرد تأثیر گذارده و آن‌ها را کاهش، قدرت تصمیم‌گیری را سلب و توان مراقبت از خود را پایین آورده و در نتیجه استقلال فرد از بین رفته، وابستگی، ناتوانی و فقدان اعتماد به نفس به وجود می‌آید و بالطبع مسائل فوق بر تمامی جنبه‌های

می‌باشد<sup>(۱۷)</sup>. هایپیران عصاره گیاه هوفاریقون از خانواده Hypericaceae می‌باشد که در فارسی گل راعی، جای کوهی و هزار چشم و در انگلیسی به St johns wort معروف است<sup>(۱۸)</sup> این گیاه طبیعتی گرم و خشک دارد و اندام هوایی گیاه نیرو دهنده، هضم‌کننده، ضد صفرا، مسکن اعصاب، ضد عفونی‌کننده مجاری ادراری، قابض و تقویت‌کننده دستگاه تنفسی و رحمی است. به علاوه به‌طور محسوس اثر تب‌بر، رفع التهاب سرخرگ‌ها و ضدکرم دارد. در موارد کمی اشتها، اسهال‌های ساده، فولنج‌های کبدی و کلیوی، زردی، آب آوردن، سنگ کلیه، آسم مرطوب، کم‌خونی دختران جوان، صرع، حالات تشنجی، عدم تعادل عصبی، اضطراب، تحریکات عصبی، ترس و آشفتگی‌های روانی، میگرن، سردردهای عصبی، قطع حالت قاعدگی و سردردهای دوران قاعدگی در زنان کاربرد دارد<sup>(۱۹)</sup> در ایران برای اولین بار در سال ۱۳۷۸ از عصاره گیاه هوفاریقون به شکل قطره و با نام هایپیران منطبق با استاندارد جهانی و با کیفیتی برابر با انواع خارجی تهیه و به عنوان داروی رسمی ایران شناخته شد. قطره هایپیران حاوی مواد موثره گیاه هوفاریقون بوده که محتوی ۰/۲ میلی‌گرم هایپیرسین در هر میلی‌لیتر می‌باشد. جهت رسیدن به یک اثر ایده‌آل باید دارو را به مدت ۵ تا ۶ هفته به طور مداوم مصرف نمود که میزان آن در بزرگسالان ۲ تا ۳ مرتبه در روز ۲۰ تا ۳۰ قطره و در کودکان بالاتر از ۳ سال ۲ مرتبه در روز ۱۵ تا ۱۰ قطره در آب ریخته و میل شود.<sup>(۲۰)</sup>

در کشور ما زنان بیش از نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند از طرفی طبق آمارهای بین‌المللی حدود ۲۰-۵ درصد جمعیت عمومی از اضطراب حاد یا مزمن رنج برده و در این میان زن‌ها ۲ برابر بیش از مردان مضطرب هستند<sup>(۴)</sup> همچنین گزارش‌ها از افزایش شیوع افسردگی و اضطراب در میان دانشجویان سراسر جهان حکایت دارد<sup>(۲۱)</sup>. با توجه به این مسئله که دانشجویان در معرض عوامل تهدیدکننده زیادی برای اضطراب هستند، با فراهم‌سازی امکانات مناسب جهت به کارگیری روش‌های درمانی از جمله گیاه درمانی می‌توان در جهت ارتقاء سلامت روان این گروه آسیب‌پذیر گام برداشت و از مزایای بی‌شمار کاهش اضطراب این راهکار بهره‌مند گردید<sup>(۲۲)</sup> تحقیقاتی که تاکنون انجام شده بیانگر اضطراب نسبتاً زیاد

زندگی فرد و اطرافیان او تأثیر منفی گذارده و زیان‌های فراوانی را برای فرد و جامعه به بار می‌آورد<sup>(۱۲)</sup>. کوهن معتقد است قدم برداشتن جهت کاهش اضطراب علاوه بر بهبود تطابق و سازگاری فرد، فرآیند بهبود را تسریع نموده و به بالا بردن کیفیت زندگی کمک شایانی خواهد نمود<sup>(۱۳)</sup>. همچنین در صورت کاهش اضطراب میل به بقا در فرد تقویت شده و بیمار در امر درمان همکاری لازم را می‌نماید که همین امر منجر به افزایش تأثیر درمان و بهبود عملکرد فردی و نهایتاً اجتماعی او می‌گردد<sup>(۱۰)</sup>

طی بررسی‌های انجام شده سالانه مبلغ ۵۰ بیلیون دلار صرف داروها و خدمات درمانی و عدم حضور در محیط کار به دلیل مشکلات روانی از جمله اضطراب می‌شود به علاوه می‌توان گفت مصرف داروهای ضد اضطراب تأثیر قطعی در درمان بیماران ندارد و حتی در بسیاری موارد بیماران از ترس اعتیاد و وابستگی به داروها از مصرف آن‌ها خودداری می‌کنند از دیگر روش‌ها جهت کنترل و کاهش اضطراب استفاده از طب سنتی به ویژه طب گیاهی است<sup>(۱۴)</sup>. گیاهان دارویی یکی از منابع بزرگ طبیعی هستند که از دیرباز همواره مورد توجه و مصرف بشر بوده‌اند. آمار نشان می‌دهد که ۳۱٪ از افراد در اروپا از طب گیاهی استفاده می‌کنند و در کشور آلمان از ۱۲۰ هزار داروی مجاز ۹۰ هزار نوع آن دارای منشأ گیاهی است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی از بین ۱۱۹ نوع گیاه دارویی ۷۴٪ به روش سنتی و مطابق با فرهنگ‌های بومی مختلف استفاده می‌شوند. همچنین حداقل ۲۵٪ از داروهای تجویزی از گیاهان به دست آمده است و قابل ذکر است که ۶۰٪ از داروهای بدون نسخه نیز شامل یک یا چند جزء از فرآورده‌های طبیعی می‌باشند<sup>(۱۵)</sup> از گذشته‌های دور جهت اثرات آرام‌بخش و ضد اضطراب از گیاهانی نظیر چای سبز، سنبل‌الطیب، لاله وحشی، گل گاوزبان، شقایق وحشی، عرق بیدمشک و عرق تارونه استفاده می‌شده است و در ایران در استان‌های گلستان، گیلان، مازندران، آذربایجان، همدان، سمنان، تهران و خراسان پراکنده هستند<sup>(۱۶)</sup> یکی از این گیاهان هوفاریقون با نام علمی Perforatum Hypericum می‌باشد که قطره هایپیران از آن تهیه شده و دارای اثرات ضد افسردگی، ضد اضطراب و ضد

در طول مطالعه، عدم بارداری یا شیردهی، عدم تداخل با ایام امتحانات پایان ترم و وقوع حادثه ناگوار در یک ماه اخیر تعیین و تعداد ۱۸۰ نفر از آن‌ها به طور تصادفی ساده انتخاب شدند همچنین پژوهشگر تمامی افراد گروه مورد ۹۰ نفر را از خوابگاه دانشکده هنر (شماره یک) و افراد گروه شاهد ۹۰ نفر را از خوابگاه دانشکده کشاورزی (شماره دو) به طور تصادفی انتخاب نمود. گروه مداخله به مدت ۲ ماه روزانه ۶۰ قطره هایپیران دریافت نموده و همزمان با مصرف دارو فرم مربوط به مصرف دارو را تکمیل نمودند ضمن آنکه گروه شاهد طی مدت پژوهش هیچ دارویی دریافت نکرد. پس از پایان دو ماه پرسشنامه اضطراب اسپیل‌برگر مجدداً توسط هر دو گروه تکمیل و میزان اضطراب قبل و بعد از مصرف دارو برای گروه مداخله و گروه شاهد تعیین و در هر گروه با هم مقایسه گردید. پس از جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS 15 تجزیه و تحلیل آماری انجام گردید به منظور تجزیه و تحلیل یافته‌های این پژوهش از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی (فیشر، کای دو، تی زوج و تی مستقل) استفاده گردید.

#### یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در بررسی تعیین مشخصات فردی دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های شهر کرج سال ۸۶، نشان می‌دهد اکثر افراد مورد بررسی در گروه دریافت‌کننده دارو (۲۲/۲٪) ۲۱ سال دارند، ۲۳/۳٪ آن‌ها در ترم پنجم مشغول به تحصیل بوده و ۸۵/۵٪ آن‌ها مجرد بوده‌اند. همچنین اکثر افراد مورد بررسی در گروه بدون دریافت دارو (۲۰٪) ۲۱ ساله بوده، ۱۸/۹٪ آن‌ها در ترم چهارم مشغول به تحصیل و ۷۶/۷٪ مجرد بوده‌اند. تفاوت‌های حاصل بین دو گروه از نظر آماری معنی‌دار نبودند.

نتایج بررسی با توجه به آزمون تی زوج و با  $p < 0/05$  اختلاف معنی‌داری قبل و بعد از مصرف دارو در کاهش اضطراب در گروه تجربه را نشان داد. همچنین آزمون تی مستقل با  $0/05 < p$  اختلاف معنی‌داری را در کاهش اضطراب بعد از پایان مطالعه بین دو گروه نشان داد. میانگین اضطراب واحدها قبل از مصرف دارو، در گروه تجربه، برحسب متغیر سن و ترم

دانشجویان و بالا بودن اضطراب دختران نسبت به پسران می‌باشد. همچنین پدن گزارش داد که ۶۵ درصد دانشجویان دختر دانشگاه‌های شیکاگو به درجات مختلفی از اضطراب دچار هستند. (۲۳)

با در نظر گرفتن شیوع اضطراب در جامعه همچنین با توجه به اثرات درمانی هایپیران بر اضطراب در طب سنتی این مطالعه جهت تعیین اثربخشی هایپیران بر اضطراب انجام شده است.

#### روش بررسی

پژوهش حاضر به صورت کارآزمایی بالینی از نوع شاهددار تصادفی است که در آن متغیر مستقل هایپیران و متغیر وابسته اضطراب می‌باشد. محیط پژوهش خوابگاه‌های دخترانه دانشکده هنر و دانشکده کشاورزی شهر کرج و جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر ساکن در این خوابگاه‌ها بوده است. ابزار گردآوری داده‌ها نیز شامل پرسشنامه مشخصات دموگرافیک و آزمون اضطراب اسپیل‌برگر است. آزمون اسپیل‌برگر آزمونی استاندارد شده می‌باشد که اعتماد علمی آن قبلاً به اثبات رسیده است. پرسشنامه سنجش اضطراب اسپیل‌برگر شامل ۲ سری سؤال است که بخش اول (سؤال ۲۰-۱) اضطراب موقعیتی فرد را در زمان ارائه آزمون سنجیده که جواب هرگز نمره ۱، برخی اوقات نمره ۲، نسبتاً زیاد نمره ۳ و خیلی زیاد نمره ۴ دارد. بخش دوم (سؤال ۴۰-۲۰) اضطراب را به عنوان ویژگی فرد می‌سنجد که جواب تقریباً هرگز نمره ۱، گاهی اوقات نمره ۲، غالباً نمره ۳ و تقریباً همیشه برابر نمره ۴ می‌باشد. امتیازات به دست آمده از این آزمون بین ۱۶۰-۴۰ بوده و به ۳ گروه اضطراب خفیف (۷۹/۹-۴۰)، متوسط (۸۰-۱۱۹/۹) و شدید (۱۶۰-۱۲۰) تقسیم می‌شود.

پس از تأیید پرسشنامه پژوهشگر با حضور در محیط پژوهش پرسشنامه اضطراب اسپیل‌برگر و پرسشنامه مشخصات فردی را در اختیار کلیه دانشجویان در هر دو خوابگاه قرار داد و بعد از بررسی پاسخ‌های داده شده و تعیین میزان اضطراب نمونه‌های واجد شرایط بر اساس معیارهای پذیرش نمونه شامل عدم ابتلا به افسردگی، اختلالات روانی و بیماری‌های جسمی که سبب اضطراب می‌شوند، عدم مصرف داروهای ضد افسردگی، ضد اضطراب، هورمونی و گیاهی در چند ماه اخیر و

آزمون تی زوج نشان می‌دهد که در کلیه افراد  $p > 0.05$  بوده که اختلاف معنی‌داری را نشان نمی‌دهد.

میانگین اضطراب خصلتی واحدها قبل از مطالعه در گروه شاهد، برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی،  $46/82$  بود که بعد از پایان مطالعه به  $46/99$  رسید و برحسب وضعیت تأهل، از  $46/89$  به  $46/98$  تغییر یافته است. جهت بررسی اختلاف نمرات اضطراب خصلتی واحدها، قبل و بعد مطالعه در گروه شاهد، نتایج حاصل از آزمون تی زوج در افراد مشغول به تحصیل در ترم ۷، با  $p < 0.05$  اختلاف معنی‌داری را نشان داد و در کلیه افراد برحسب متغیرها، اختلاف معنی‌دار نبود. میانگین اضطراب حالتی و خصلتی واحدها قبل از شروع مطالعه در گروه شاهد، برحسب متغیر سن و ترم،  $95/77$  بود که بعد از پایان مطالعه به  $95/11$  رسیده است. همچنین بر حسب وضعیت تأهل، از  $95/91$  به  $95/11$  تغییر یافته است. جهت بررسی اختلاف نمرات اضطراب حالتی و خصلتی واحدها قبل و بعد از مطالعه در گروه شاهد، نتایج حاصل از آزمون تی زوج نشان می‌دهد که در کلیه افراد بر حسب متغیر سن، ترم و وضعیت تأهل  $p > 0.05$  بوده که اختلاف معنی‌داری را نشان نمی‌دهد.

یافته‌های پژوهش در رابطه با مقایسه میزان اضطراب بعد از پایان مطالعه در دو گروه دریافت‌کننده دارو و بدون دریافت دارو، نشان می‌دهد میانگین اضطراب حالتی واحدها بعد از مصرف دارو در گروه تجربه، برحسب متغیر سن و ترم،  $29/46$  و بعد از مطالعه در گروه شاهد  $48/1$  بود که با استفاده از آزمون تی مستقل با  $p < 0.05$ ، اختلاف معنی‌دار است. همچنین برحسب وضعیت تأهل، میانگین اضطراب بعد از مصرف دارو در گروه تجربه  $29/38$  و بعد از مطالعه در گروه شاهد  $48/13$  بود که نتایج آزمون تی مستقل با  $p < 0.05$  اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد.

میانگین اضطراب خصلتی واحدها بعد از مصرف دارو در گروه تجربه، برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی  $28/34$  و بعد از مطالعه در گروه شاهد  $46/99$  بود که با استفاده از آزمون تی مستقل با  $p < 0.05$  اختلاف معنی‌دار است. همچنین برحسب وضعیت تأهل، میانگین اضطراب بعد از مصرف دارو در گروه تجربه  $28/26$  و بعد از مطالعه در گروه شاهد  $46/98$  بود که نتایج آزمون تی مستقل با  $p < 0.05$  اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد.

تحصیلی،  $99/43$  بود که بعد از مصرف دارو به  $57/8$  کاهش و برحسب وضعیت تأهل، از  $99/51$  به  $57/64$  کاهش یافت.

میانگین اضطراب قبل از شروع مطالعه در گروه شاهد، برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی،  $95/77$  بود که بعد از پایان مطالعه به  $95/11$  و برحسب وضعیت تأهل، از  $95/91$  به  $95/11$  تغییر یافت.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد میانگین اضطراب حالتی واحدها قبل از مصرف دارو در گروه تجربه، برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی،  $51/6$  بود که بعد از مصرف دارو به  $29/46$  کاهش یافت. همچنین برحسب وضعیت تأهل، از  $51/64$  به  $29/38$  کاهش یافته است. به منظور بررسی اختلاف نمرات اضطراب حالتی واحدها قبل و بعد از مصرف دارو در گروه تجربه، نتایج حاصل از آزمون تی زوج نشان می‌دهد که در کلیه افراد برحسب متغیر سن، ترم تحصیلی و وضعیت تأهل  $p < 0.05$  بوده که اختلاف معنی‌داری را قبل و بعد از مصرف دارو در کاهش اضطراب حالتی نشان می‌دهد.

میانگین اضطراب خصلتی واحدها قبل از مصرف دارو در گروه تجربه، برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی،  $47/83$  بود که بعد از مصرف دارو به  $28/34$  کاهش یافت. همچنین برحسب وضعیت تأهل، از  $47/87$  به  $28/26$  کاهش یافته است. به منظور بررسی اختلاف نمرات اضطراب خصلتی واحدها قبل و بعد از مصرف دارو در گروه تجربه، نتایج حاصل از آزمون تی زوج نشان می‌دهد که در کلیه افراد بر حسب متغیر سن، ترم و وضعیت تأهل  $p < 0.05$  بوده که اختلاف معنی‌داری را قبل و بعد از مصرف دارو در کاهش اضطراب خصلتی نشان می‌دهد.

میانگین اضطراب حالتی و خصلتی واحدها قبل از مصرف دارو، در گروه تجربه، برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی،  $99/43$  بود که بعد از مصرف دارو به  $57/8$  کاهش یافت. همچنین برحسب وضعیت تأهل، از  $99/51$  به  $57/64$  کاهش یافته است. همچنین یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد میانگین اضطراب حالتی واحدها قبل از مطالعه در گروه شاهد، برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی،  $48/94$  بود که بعد از مطالعه به  $48/12$  تغییر یافت. همچنین برحسب وضعیت تأهل، از  $49/02$  به  $48/13$  کاهش یافته است. به منظور بررسی اختلاف نمرات اضطراب حالتی واحدها قبل و بعد از مطالعه، نتایج حاصل از

نشان داد هایپیران بر کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی مؤثر است.<sup>(۲۵)</sup>

اگرچه تنوع گسترده‌ای از درمان‌های مکمل وجود دارد، ولی تعداد مقالات پژوهشی در این رابطه بسیار اندک است. تعیین اثرات واقعی این اقدامات در سلامت، نیاز به پژوهش‌های بیشتری دارد. نتایج پژوهش در بهبود روند اقدامات مؤثر بر بیماران مبتلا به اختلالات روانی در سطح پیشگیری و درمان می‌تواند مورد توجه و استفاده قرار گیرد. در زمینه خدمات بهداشتی درمانی و مراقبتی نیز استفاده از روش‌های درمانی مکمل من جمله گیاه درمانی که روش کم هزینه، ساده و بدون عارضه است، می‌تواند بسیار مفید واقع گردد. با توجه به این مسئله که دانشجویان در معرض عوامل تهدیدکننده زیادی برای اضطراب هستند، با فراهم‌سازی امکانات مناسب جهت به کارگیری روش‌های درمانی از جمله گیاه درمانی می‌توان در جهت ارتقاء سلامت روان این گروه آسیب‌پذیر گام برداشت و از مزایای بی‌شمار کاهش اضطراب این راهکار بهره‌مند گردید.<sup>(۲۶)</sup>

لیندا معتقد است که استفاده از داروها به ویژه گیاهان دارویی می‌تواند تا حد زیادی موجب کاهش اضطراب در بیماران گردد<sup>(۲۷)</sup>. آشوری به نقل از فورتیناش می‌نویسد درمان‌های مکمل بیشترین تأثیر را در پیشرفت شیوه زندگی سالم و درمان اختلالات مزمن از قبیل اضطراب، خشم، ناامیدی، عزت نفس پایین و ... دارند<sup>(۲۸)</sup>.

### تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از تمامی دانشجویان محترمی که به نحوی در اجرای این پژوهش ما را یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

میانگین اضطراب حالتی و خصلتی واحدها بعد از مصرف دارو در گروه تجربه برحسب متغیر سن و ترم تحصیلی، ۵۷/۸ و بعد از پایان مطالعه در گروه شاهد ۹۵/۱۱ بوده که با استفاده از آزمون تی مستقل و  $p < 0/05$  اختلاف معنی‌داری را بین دو گروه نشان می‌دهد. همچنین میانگین اضطراب بعد از مصرف دارو در گروه تجربه برحسب وضعیت تأهل ۵۷/۶۴ و بعد از پایان مطالعه در گروه شاهد ۹۵/۱۱ بود، که نتایج آزمون تی مستقل با  $p < 0/05$  اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد.

در سال ۲۰۰۰، تحقیقی تجربی و دوسویه کور در آلمان توسط فیلیپ و همکاران با عنوان بررسی اثربخشی و ایمنی عصاره هایپریکوم در مقایسه با ایمی پرامین و پلاسبو در بیماران با افسردگی متوسط انجام شد. هدف از انجام این تحقیق مطالعه اثربخشی عصاره هایپریکوم بر افسردگی متوسط بیماران بود. در تست اضطراب هامیلتون، میزان بهبودی در گروه پلاسبو ۵۰٪، گروه هایپریکوم ۷۴٪ و در گروه ایمی پرامین ۷۱٪ گزارش شد که نشانه اثربخشی بیشتر عصاره هایپریکوم و ایمی پرامین نسبت به پلاسبو و اثربخشی تقریباً مشابه عصاره و ایمی پرامین بود. در تست افسردگی هامیلتون کاهش درجه افسردگی در گروه پلاسبو ۴۷٪، گروه هایپریکوم ۵۶٪ و در گروه ایمی پرامین ۶۰٪ گزارش شد که نشانه اثربخشی بیشتر هایپریکوم و ایمی پرامین نسبت به پلاسبو و اثربخشی تقریباً مشابه عصاره و ایمی پرامین بود. با توجه به مطالب فوق، مصرف هایپریکوم در کاهش درجه افسردگی و اضطراب نسبت به پلاسبو مؤثرتر بوده و تأثیر تقریباً یکسانی با ایمی پرامین دارد.<sup>(۲۹)</sup>

در سال ۸۳ تحقیقی تجربی و دوسویه کور توسط احمدی با عنوان بررسی تأثیر هایپیران بر درمان سندرم قبل از قاعدگی در دانشجویان ساکن در خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی تهران و دانشگاه تهران انجام شد. هدف بررسی تأثیر هایپیران بر درمان سندرم قبل از قاعدگی در دانشجویان ساکن در خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی تهران و دانشگاه تهران بود. نتایج نشان داد که میزان کاهش شدت علائم سندرم بعد درمان در گروه دارو بیشتر از دارونما است، به طوری که میزان کاهش شدت علائم بعد از مصرف دارو ۴۶/۴۵٪ و بعد از مصرف دارونما ۱۸/۱٪ می‌باشد.  $p=0/005$ . بنابراین می‌توان از هایپیران جهت کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی استفاده کرد<sup>(۳۰)</sup>. همین تحقیق توسط بیرجندی و همکاران نیز انجام شد که

**Reference**

- 1 . Basampoor ,Shiva.education efficacy before surgery in patients with Anxiety & open heart surgery.tehran.1384.
2. Rawlins & Williams & Beck. *Mental Health Psychiatricnursing* ,Baltimore. 2008
3. RahmaniN,Farhad. *Doctrine Psychic- Social in Exercise.Rasht.varasteh Pub. 1386.*
4. Ahmadi ,Mojghan *Survey Efficacy HypericumPMS Treatment in educations to live in bedrooms Medical university in tehran. Thesis mester Obstetrician.1383.*
- 5 . RozenhalD.M.E.P.MartinE.P.*Psycho-pathology .translaion :Mohammadi .2th .tehran. Arasbaran Pub.1380.*
- 6 . CaplanHarold.SarokBenyamin.*AbstractPsychology.Translation :Poorafkari N. Tehran.shahrab Pub.*
- 7 . Abolghasemi,Abass. *Anxiety exam.Ardebil.Nikamooz Pub.1389.*
8. Bishop, J. Baner, K.W. & Becker, E.A *survey of counseling needs of male and female college students. Journal of college student development. 2010.vol.39 (2): 205- 21*
- 9 . KarsonVernaver.*sychology Nursing care.Translation: RasadiM.Tehran. Eshraghie Pub.1385.*
- 10 . Stivenson.C ,Ernest , E . "A Pilot Study of hypericumperforatumFor treatment of Premenstrual syndrome". *British Jornal .Vo.107 , No.7 p: 870-877.2005*
- 11 . Brawnfield ,A.R."*Aromatorapy for anxiety and stress. 2006*
- 12 . Howie,cavolin."*The paitent importance of being Education".Nursing times.may,vol 11 , Num 6.P 43-44.2003.*
- 13 . Kohnen ,R. etal. *Acute treatment of moderate to severe depression with hypericum extract ws5570(stjohn'swort):randomized controlled double blind non-inferiority trial versus paroxetine".BMJ ,Vol .330.2005*
- 14 . KamalinejadM.*sideCopication& herbal drug. Monthly journal Razi.vol 9.Num 3.1385*
- 15 . ZancoM.*Surveyprescience doctors in Sanandaj about herbal drugs.Medical Periodical Kordestan journal .vol 6.Num 17,18.1386*
- 16 . JanbozorgM,Nory N.*Anxiety treatment.Tehran .Samt Pub.1382.*
- 17 . Saber Mostafa.*Herbaldrugs.TehranEshraghie Pub.1382.*
- 18 . Zargari, A. *Medicinal Plants.Vol. 4. Tehran: Tehran University Press; 1990. pp. 275–277*
- 19 .Mirhydar, H. *Encyclopedia of Plants: Indications of Plants in the Prevention and Treatment of Diseases.Vol. 2. Tehran: Islamic Farhang; 1998. pp. 163–164.*
- 20 . BedayatArash.*Herbal drug fact or superstition.vol4 .Num 31.1385.*
- 21 . Angell,M and Kassirer, jp *Alternative Medicine: the Risk of untested and unregulated Remedies. The New Englad of journal Medicine.2005*
- 22 . Tiffany,Robert. "*Beyond Survival rates and Side effects Cancer nursing as therapy",Cancer nursing.Vo20, No1, P:3-11.*
- 23 .Peden ,A.R".*Negative thinking mediate the effect of self steam on depression symptoms in college women". Nursing Research. Vol.49,No.4 .2001*
- 24.Philipp ,M. *Hypericum extract versus imipramine or olacebo in patient with moderate depression:randomizedmulticentre study of treatment for eight weeks. BMJVol .319,1534-1539 .2007.*
25. Birjandi,Sameneh.*Comparision the effect of Hypericumperforatum and vitamin B6 in the treatment of premenstrual syndrome.Azad University Birjand Branch, Birjand, Iran.*
- 26 .FortinashKatrin.HolodivertPatricia.*Nursing care in sychologic disorders. Traslation: AshoriElahe . Esfahan. Kankash Pub.1384*
- 27.Linda,K "*Herbal Medicine For Childeren". Herbal Medicine .2006.*

## The Effect of Hypiran on Anxiety among Students in Karaj University's Dormitories

**Erfani.N Shamsavari.A**

### Abstract

**Introduction:** Exposure to lots of insecurities in life is the most important steam of anxiety. Today, many chemical drugs are used in order to anxiety treatment which had its own side effects. Herbal drugs beside chemical drugs can be useful for treatment of many diseases. Hofarighon is an herbal drug with many useful effects related to treatment of anxiety, depression and migraine in traditional medicine. This study was done in order to determine the effect of Hypiran on reduction of anxiety among students in Karaj University's dormitory in the year 88-89.

**Material & Methods:** This was a clinical experimental controlled study. Karaj University's dormitories related to Agriculture and art faculties, divided into two groups of takers and non-taker of the medicine. The questionnaire consisted of 2 sections, demographic specification & anxiety scale (Spielberger). At the first, two groups completed the questionnaires then the taker group was given 60 drops of hypiran concentrate each day during two months. In the meanwhile the non-taker group did not take any medicine. After completion of the study, both groups completed the questionnaire again and the X<sup>2</sup>, Fisher, pair t test and independent test, were carries out to analyze the statistical data.

**Results:** results showed that the mean level of anxiety after drug use in case group in terms of age and educational semester was 57/8 and it was 95/11 after study in control group ( $p < 00/5$ ) that show significant difference between two groups. Also, the mean of anxiety after drug use in case group in terms of marital status was 57/64 and it was 95/11 after study in control group ( $p < 00/5$ ) that showed significant difference.

**Conclusions:** On the basis of findings of this research in frame Hypiran had positive effects on anxiety. In regard to the results and this issue that Hypiran doesn't have any side effect, it is recommended in order to decrease anxiety.

**Key Words:** Hypiran, Anxiety