

Translated by : Dr M Hadi Peivandi Karizbodaghi, MD , Psychiatry  
Trainee, London

Peer Reviewed by : Dr Shahnaz Ganjeifar MD , MRCPsych  
membership number= 14732

Thanks To : Dr Pradeep Arya , MBBS, MRCPsych, for his guidance in this  
leaflet.

## اختلال استرسی پس از حادثه یا PTSD

### مقدمه

در زندگی روزمره ، هرکسی ممکن است با حوادث طاقت فرسا ، ترسناک ، و خارج از کنترل روبرو شود. ما ممکن است دچار حادثه رانندگی شویم ، قربانی یک تجاوز باشیم ، یا شاهد یک حادثه دردناک باشیم . پلیس ، آتش نشانها و کارکنان امبولانس ها با احتمال بیشتری با چنین حوادثی روبرو می گردند ، آنها اغلب مجبورند با حوادث ترسناک مقابله کنند . سربازان ممکن است هدف تیر یا انفجار قرار گیرند و یا شاهد کشته و مجروح شدن دوستانشان باشند.

اغلب مردم ، بعد از مدتی بدون هیچ کمکی با آن کنار می آیند . اگرچه در بعضی افراد تجربیات تلخ واکنشی را ایجاد می کند که ممکن است برای ماهها یا سالها طول بکشد. ما این واکنش را اختلال استرسی پس از حادثه یا اختصاراً (PTSD) می نامیم.

این لیفلت برای هر کسی که چنین تجربیاتی تلخی داشته است و یا کسی را می شناسد که چنین تجربیاتی تلخی داشته است مفید می باشد.

### چگونه (PTSD) شروع می گردد؟

PTSD میتواند پس از هر حادثه تلخی آغاز گردد. یک حادثه تلخ ، حادثه ای میباشد که ما در آن احساس خطر می کنیم ، زندگی مان در معرض تهدید است یا شاهد مردن و یا مجروح شدن دیگران باشیم. بعضی از نمونه های بارز حوادث تلخ شامل موارد زیر می باشد:

- حوادث شدید جاده ای

- درگیری های نظامی

- تجاوزهای شدید شخصی (مانند: تجاوز جنسی، حمله فیزیکی، سوء استفاده، زدنی، زور گیری)

- به گروگان گرفته شدن

- حملات تروریستی

- اسیر جنگی بودن

- حوادث ناگوار طبیعی یا حاصل دست بشر

- داشتن بیماری های لاعلاج

حتی شنیدن حوادث غیر منتظره و یا مرگ ناگهانی یک دوست و یا فامیل می تواند آغاز گر PTSD باشد.

## چه و ټټ PTSD شروع مي ګرډد؟

علائم PTSD مي تواند بعد از يك تاخير چند هفته اي و يا چند ماهه شروع ګرډند. آنها معمولاً در طی ۶ ماه پس از حادثه ناګوار ظاهر ميګرډند.

### علائم PTSD چيست؟

بسياري احساس غم عميق ، افسردګي ، اضطراب، احساس ګناه و يا عصبانيت مي ګنند . بغير از اين احساسات قابل درك ، سه نوع عمده علائم ديګر هم وجود دارند :

#### ۱- فلاش بګ و ګابوس:

آن حادثه مداوماً پيش چشم تان تکرار مي شود. اين ممکن بصورت فلاش بګ در طی روز و يا ګابوس در خواب باشد. آنها ممکن است آنچنان واقعي بنظر برسند که شما احساس ګنيد واقعا آن حادثه در حال اتفاق افتادن است. شما آن را در ذهن خود مي بينيد اما ممکن است احساسات (ترس ، تعريق) و يا حواس فيزيکي (اعم از شنوايي ، بويائي ، درد) که اتفاق افتاده بود را دوباره احساس ګنيد.

چيزهاي معمولي ممکن است باعث فلاش بګ شوند. بعنوان مثال اگر شما يك حادثه رانندګي در يك هوايي باراني داشته ايد يك روز باراني ممکن است باعث فلاش بګ شود.

#### ۲- دوري ګزيني و بي تفاوتی:

دوباره زنده ګردن خاطرات ممکن است بسيار افسرده ګنده باشد بنا براین ممکن است شما بخواهيد به آنها بي توجهي ګنيد مثلاً شما خودتان را با سرګرمي ، زياد کار ګردن، يا حل ګردن جدول و يا معما مشغول مي ګنيد. شما از مکانها و افرادي که باعث بخاطر آوردن حادثه مي ګرډند اجتناب مي ورزيد. شما ممکن است خود را به بي تفاوتی کامل بزنبډ. شما کمتر با ديګران ارتباط برقرار مي ګنيد و در نتيجه زندګي ګردن و کار ګردن با شما سخت تر مي ګرډد.

#### ۳- در حالت ګارد بسر ګردن (On guard):

شما ممکن است هميشه در حالت آماده باش بسر بريد ګويي که منتظر خطر مي باشيد. شما نمي توانيد احساس آرامش ګنيد. احساس اضطراب داريد و بسختي خواب فرو ميرويد. اطرافيان شما مي بينند که شما بيقرار و نا آرام هستيد.

#### علائم ديګر:

واکنش احساسی به استرس اغلب همراه هستند با  
دردهاي عضلاني  
اسهال  
ضربان قلب نامنظم  
سررد  
ترس و حملات پانيك  
افسردګي  
نوشينن بيش از حد الكل  
مصرف مواد مخدر و دارو از جمله مسكنها

## چرا حوا دټ ناګوار بسيار تګان دهنده هستند؟

زيرا آنها اين احساس را که زندګي زيبا و تا حدمعقولي ايمن ميباشد و ما ايمن هستيم راتحت تاثير قرار ميدهند. يك حادثه ناګوار بطور واضحي بما مي ګويد که ما ممکن است در هر لحظه اي فوت ګنيم. علايم PTSD قسمتي از يك واکنش طبيعي به يك حادثه بالقوه مرګ آور ميباشد.

## آيا هر کسي بعد از يك حادثه دچار PTSD مي ګرډد؟

نه. اما تقريباً هر کسي علايم PTSD را در طی ماه اول تجربه خواهد ګرد. اين بشما کمک خواهد ګرد که به پيش برويد و همچنين باعث فهم آن تجربيات تلخ مي ګرډد. اين يك واکنش استرسي حاد ميباشد. اغلب افراد پس از چند هفته بآرامي با اتفاقات پيش آمده ګنار مي آيند و علايم استرس بمرور از بين ميروند.

اما همه خوش شانس نیستند . حدود يك سوم افراد متوجه مي شوند كه علائمشان ادامه پيدامي كند و نمي توانند با آنچه كه اتفاق افتاده است کنار بيايند . گويي كه راه خلاصي وجود ندارد . علائم استرس پس از حادثه، اگر چه ذاتاً طبيعي مي باشند ، اما وقتي علائم طولاني گردند خود تبديل به يك مشكل مي گردد كه به آن بيماري استرس پس از حادثه (PTSD) مي گویند .

## چه چيزي PTSD را تشديد مي كند؟

هر چه حادثه اسفناك تر باشد احتمال ابتلا به بيماري استرس پس از حادثه (PTSD) بيشتر مي گردد . اسفناك ترين حوادث عبارتند از :

- مرگ ناگهاني و غير منتظره
- حادثه مكرر و طولاني
- وقتي نمي توانيم از حادثه فرار كنيم
- حادثه ايجاد شده بوسيله انسان
- وقتي افراد زيادي فوت مي كنند
- حادثه منجر شونده به نقص عضو يا قطع دست و پا
- وقتي كودكان قرباني مي شوند

## آيا حوادث روزمره هم ممكن است PTSD ايجاد كنند ؟

هر كسي ممكن است گهگاه دچار احساس استرس شود . متاسفانه ، كلمه فشار (stress) با دو معنای مختلف استفاده مي شود:

- احساس دروني ما از نگراني و فشار جسماني و روحي.  
يا

- مشكلات زندگي كه اين احساسات را به ما مي دهند . اين مشكلات مي توانند شامل كار ، روابط شخصي و يا مسائل مالي باشند . بر عكس PTSD ، اين مشكلات ذكر شده هميشه با ما هستند . آنها قسمتي از زندگي طبيعي ما مي باشند اما مي توانند اضطراب ، افسردگي ، خستگي و سر درد ايجاد كنند . آنها همچنين مي توانند باعث تشديد بعضي مشكلات جسماني مانند زخم معده و ناراحتي هاي پوستي گردند . آنها بطور قطع مشكل زا هستند اما آنها PTSD نیستند .

## چرا PTSD اتفاق می افتد ؟

ما جواب قطعی را نمی دانیم . چند توضیح احتمالی برای رخداد PTSD وجود دارد .

### روانشناسی :

وقتی که ترسیده ایم ، حوادث را بوضوح بخاطر می آوریم . هر چند بخاطر آوردن آنها ممکن است استرس زا باشند ، اما بما کمک می کنند تا بهتر آنچه را که اتفاق افتاده است بفهمیم و در طولانی مدت بما کمک می کنند تا به زندگی ادامه دهیم .

- تداعی (فلاش بک) و یا تجدید خاطرات ما را مجبور به تفکر درباره آنچه اتفاق افتاده است می کند . ما می توانیم تصمیم بگیریم چکار کنیم اگر دوباره حادثه ای رخ داد . بعد از مدتی ، ما یاد میگیریم که درباره آن فکر کنیم بدون آنکه غمگین شویم .

- بخاطر آوری یک تجربه تلخ خسته کننده و استرس زا می باشد . دوری گزینی و کمرختی احساسی باعث کاهش تعدد تجدید خاطرات به یک سطح قابل کنترل می شود .

- گارد گرفتن بما کمک میکند که اگر بحران دیگری اتفاق بیفتد سریع واکنش نشان دهیم . ما بعضی وقتها شاهد این پدیده در بازماندگان یک زلزله هستیم که ممکن است زلزله های دوم و یا سوم را تجربه کنند . این همچنین بما انرژی لازمه برای مقابله با بحران را میدهد .

اما ما نمی خواهیم باقیمانده عمرمان را اینطور بگذرانیم . ما فقط می خواهیم درباره آن وقتی که مجبوریم فکر کنیم ، مثلاً وقتی که دوباره شرایط مشابهی برایمان بوجود می آید .

### جسمانی :

آدرنالین هورمونی است که تحت شرایط استرس تولید میشود . این هورمون باعث آمادگی بدنی برای واکنش می باشد . وقتی که استرس از بین می رود ، سطح آدرنالین پایین می افتد . در PTSD ، خاطرات حادثه سطح آدرنالین را بالا نگه می دارد . این باعث می شود که یک شخص دچار فشار ، بیقراری ، نا توانی از احساس راحتی و بیخوابی گردد .

- هیپوکامپ قسمتی از مغز است که خاطرات را پردازش می کند . مقادیر بالای هورمونهای آزاد شونده در طی استرس مانند آدرنالین ممکن است باعث جلوگیری از کارکرد طبیعی آن گردد (مانند پریدن فیوز) . این بدان معناست که فلاش بکها و کابوسها ادامه پیدا می کنند زیرا خاطرات حادثه نمیتوانند پردازش گردند . اگر استرس از بین برود و سطح آدرنالین به حد طبیعی باز گردد مانند سایر ترمیهای طبیعی بدن مغز قادر به ترمیم آسیب خواهد بود . آنگاه خاطرات ناراحت کننده پردازش خواهند شد و فلاش بکها و کابوسها از بین خواهند رفت .

**چگونه من متوجه شوم که بر یک حادثه تلخ غلبه کرده ام ؟**

وقتي که شما :

- به آن حادثه فکرمي کنید بدون آنکه مضطرب گردید .
- احساس در تهديد بودن نداشته باشید .
- در اوقات نا مناسب به آن فکر نمي کنید .

## چرا اغلب PTSD تشخیص داده نمي شود ؟

- هيچکس تمايل ندارد درباره حوادث و احساسات ناگوار صحبت کند .
- بعضي افراد نمي خواهند بپذيرند که مشکلي دارند چرا که نمي خواهند به عنوان يك انسان ضعيف و يا از نظر ذهني ناپايدار به آنها نگريسته شود .
- پزشکان و متخصصات انسان هستند . آنها ممکن است دچار ناراحتي شوند اگر ما درباره آن حوادث خوفناک ومهيب صحبت کنیم .
- افراد مبتلا به PTSD ممکن است احساس کنند که راحت تر آن است درباره مشکلات همراه آن مانند ،سر درد ، مشکلات خواب ، بيقراري ، افسردگي ، فشار روحي ، استفاده از مواد روان گردان ، مشکلات خانوادگي و يا مشکلات مربوط به کار صحبت کنند.

## چگونه مي توانم بفهمم که PTSD دارم ؟

آيا شما يك حادثه تلخ از نوعي که قبلاً در اين لیفلت توضیح داده شده داشته ايد ؟  
اگر داشته ايد :

- آيا شما خاطرات واضح و زنده ، فلاش بک و يا کابوس داريد ؟
- آيا شما سعي مي کنید که از چيزهايي که باعث بخاطر آوردن آنها مي شوند اجتناب کنید ؟
- آيا گاهي اوقات دچار کرختي احساسي مي گردید ؟
- آيا دچار بيقراري و اضطراب بدون دليل مي گردید ؟
- آيا بيشتر از حد معمول مي خوريد ،مي نوشيد و يا مواد مخدر استفاده ميکنيد ؟
- آيا احساس مي کنید که خلق شما قابل کنترل نيست ؟
- آيا احساس ميکنيد که کنار آمدن با ديگران سخت مي باشد ؟
- آيا احساس مي کنید که مجبوريد خود را بسيار مشغول نگه داريد تا مقابله کنید ؟
- آيا احساس افسردگي يا خستگي ميکنيد ؟

اگر این علائم کمتر از ۶ هفته بعد از حادثه می باشد و در حال بهبود می باشند ، این ممکن است یک واکنش طبیعی تطابقی نقلی گردد اگر این علائم بیشتر از ۶ هفته بعد از حادثه طول کشیده و در حال بهبود نیستید بهتر است با دکترتان صحبت کنید.

- کودکان و PTSD :

PTSD ممکن است در هر سنی ایجاد شود .

کودکان کم سن و سال ممکن است تخیلات غم انگیز از حادثه واقعی داشته باشند که بعداً ممکن است به کابوس درباره هیولا تبدیل گردد . آنها اغلب حادثه را در بازیهایشان زنده میکنند . بعنوان مثال ، کودکی که درگیر یک حادثه جدی تصادف بوده است ممکن است بطور مکرر آن حادثه را با ماشین های اسباب بازی تکرار کند . ممکن است آنها علاقه شان را به چیزهایی که قبلاً علاقه مند بودند از دست بدهند . ممکن است باور اینکه آنها به سنین بزرگسالی خواهند رسید برایشان دشوار باشد . آنها اغلب از درد معده و یا سر درد شکایت می کنند .

### چگونه می توانیم به خودمان کمک کنیم ؟

باید ها :

- سعی کنید زندگی را تا حد امکان به حالت نرمال برگردانید .
- به زندگی روزمرتان بازگردید .
- درباره اتفاقی که افتاده است با کسی که اعتماد دارید صحبت کنید .
- تمرینات آرامبخش را انجام دهید .
- به سر کار برگردید .
- بصورت منظم بخورید و ورزش کنید .
- به محلی که آن حادثه اتفاق افتاده است برگردید .
- لحظاتی را با خانواده و دوستان صرف کنید .
- با احتیاط رانندگی کنید – زیرا ممکن است تمرکزتان ضعیف باشد .
- بصورت کلی محتاط باشید – حوادث در این لحظات با احتمال بیشتری اتفاق می افتند .
- با دکترتان صحبت کنید .
- انتظار بهبود داشته باشید .

نبایدها :

- خودتان را بخاطر PTSD ملامت نکنید . علائم PTSD نشانگر ضعف شما نیست . این علائم ، علائم طبیعی در افراد طبیعی به حوادث تلخ می باشند .

- احساساتتان را در خودتان نگه ندارید . اگر دچار PTSD شدید آنها را در خودتان نگه ندارید چرا که درمان معمولاً بسیار موفقیت آمیز است .
- از صحبت کردن درباره آن اجتناب نکنید .
- انتظار نداشته باشید که خاطرات سریعاً از بین بروند . آنها ممکن است برای مدتی با شما باشند .
- زیاده از حد از خودتان انتظار نداشته باشید . به خودتان زمان بدهید تا تطابق به آنچه اتفاق افتاده است رخ دهد .
- از دیگران دوری نکنید .
- از مصرف بیش از اندازه الکل ، قهوه و سیگار اجتناب کنید .
- خودتان را بیش از اندازه خسته نکنید .
- و عده های غذایان را فراموش نکنید .
- به تنهایی تعطیلات را سپری نکنید .

### چه چیزی می تواند با بهبود تداخل کند ؟

- شما ممکن است متوجه شوید که مردم :
  - به شما اجازه صحبت درباره آن را نمی دهند .
  - از شما دوری می کنند .
  - از شما عصبانی هستند
  - فکر می کنند که شما ضعیف هستید .
  - شما را سرزنش می کنند .
- این روشها را مردم برای حفاظت خودشان از فکر کردن درباره حوادث مهیب و خوفناک بر می گزینند . این کمک کننده نیست چرا که به شما اجازه صحبت درباره آنچه رخ داده است را نمی دهد . شما ممکن است صحبت کردن درباره آنرا آسان نیابید . یک حادثه تلخ ممکن است شما را در یک حالت خلسه فرو ببرد که در نتیجه موقعیت شما غیر واقعی یا عجیب برای دیگران بنظر برسد . اگر نتوانید آنچه را که اتفاق افتاد به خاطر آورید و یا نتوانید به زبان آورید و یا نتوانید آنرا قابل درک کنید ، مقابله با آن برایتان سخت تر خواهد بود .

**درمان :**

همانطور که PTSD دو وجه جسمانی و روانشناسی دارد، دو درمان جسمانی و روانشناسی هم برای PTSD وجود دارد.

### رواندرمانی :

همه رواندرمانی های موثر در PTSD، بر روی آن حادثه ناگوار که علائم را ایجاد کرده اند تمرکز می کنند نه بر روی زندگی گذشته تان. شما نمی توانید آنچه را اتفاق افتاده است تغییر دهید و یا فراموش کنید اما شما می توانید یاد بگیرید طور دیگری درباره آن، درباره جهان و درباره زندگی تان فکر کنید.

شما باید قادر باشید آنچه را که اتفاق افتاده است تا آنجایی که ممکن است بدون اینکه دچار وحشت و اضطراب شوید به خاطر آورید. این درمان ها به شما کمک می کند تا حوادث ناگواری که داشته اید را به زبان آورید. بوسیله به یاد آوردن حادثه، غلبه کردن به آن و برخورد معقول با آن ذهن تان می تواند کار طبیعی اش را که شامل زدودن خاطرات گذشته و پرداختن به کارهای دیگر است را انجام دهد.

اگر شما بتوانید دوباره احساس امنیت داشته باشید و احساسات تان را کنترل کنید، شما احتیاج زیادی به دوری گزیدن از آن خاطرات ناگوار را ندارید. در واقع، شما می توانید دوباره خاطرات گذشته تان را به کنترل در آورید و بنابراین می توانید در رابطه با آنها تنها وقتی فکر کنید که شما می خواهید، نه آنکه آنها به صورت خود به خود به ذهن تان هجوم آورند.

همه این درمانها، باید به وسیله متخصص درمان PTSD انجام گردد. جلسات باید يك متخصص بصورت حداقل هفتگی برگزار شوند و باید به مدت ۸-۱۲ هفته طول بکشد. اگر چه جلسات حدوداً ۱ ساعت طول می کشند، اما ممکن است تا ۹۰ دقیقه هم طول بکشند.

درمان شناختی رفتاری (CBT) راهی است که به شما کمک می کند تا به گونه دیگری درباره خاطرات نا مطلوبتان فکر کنید. بنابراین آنها کمتر استرس زا میشوند و بیشتر قابل کنترل می گردند. معمولاً، این نوع درمان شامل چند جلسه آرامش بخشی (relaxation) هم میباشد تا به شما کمک کند ناخوشایندی فکر کردن در رابطه با حوادث ناخوشایند را تحمل کنید. برای اطلاعات بیشتر میتوانید به لیفلت اختصاصی ما درباره درمان شناختی رفتاری (CBT) رجوع نمایید.

حساسیت زدایی و بازپردازش حرکت چشم (EDMR) تکنیکی است که از حرکات چشم برای کمک به مغز برای پردازش تداعی ها و منطقی سازی حادثه ناخوشایند استفاده میکند. ممکن است عجیب بنظر برسد ولی این روش درمانی موثر واقع شده است.

گروه درمان روشی است که شما افراد مختلفی را که مشکلات یکسان یا يك حادثه ناگوار یکسان را تجربه کرده اند ملاقات می کنید. این حقیقت که افراد دیگر گروه، نظراتی در رابطه با مشکل شما دارند، باعث می شود که صحبت کردن در رابطه با آنچه که اتفاق افتاده است را آسان تر کند.

### درمان دارویی :

قرصهای ضد افسردگی SSRI هم باعث کاهش شدت علائم PTSD می شوند و هم باعث رفع علائم افسردگی که به طور همزمان وجود دارند، می شوند. این قرصها باید به وسیله دکتر تجویز گردند.

این نوع درمان نباید باعث خواب آلودگی شما گردد ، اگرچه آنها عوارض جوانی برای بعضی افراد برجای می گذارند.

همچنین آنها ممکن است علائم ناخوشایندی را در صورت قطع ناگهانی ایجاد کنند. بنابراین باید بصورت تدریجی کاهش یابند . اگر آنها اثر بخش هستند باید بمدت ۱۲ ماه مصرف گردند. بلافاصله بعد از شروع مصرف قرصهای ضد افسردگی بعضی افراد ممکن است متوجه شوند که آنها بیشتر :

- مضطرب هستند .
- بیقرار هستند .
- تمايلات خودکشی دارند .

این احساسات بعد از چند روز از بین می روند . اما شما باید دکترتان را بطور مرتب ملاقات کنید. اگر این گروه دارویی موثر واقع نشد ، داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای و یا MAOI ممکن است اثر بخش باشد . برای اطلاعات بیشتر میتوانید به لیفلت ما درباره داروهای ضد افسردگی مراجعه کنید . اگر در موارد معدودی ،شخص آنقدر مضطرب است که نمی تواند بخواهد یا فکر کند ، داروهای کاهش دهنده اضطراب ممکن است لازم باشد . این داروها نباید برای بیشتر از ۱۰ روز تجویز گردد .

### درمانهای متمرکز بر جسم :

این درمانها باعث کنترل اضطراب ناشی از PTSD می گردد . آنها همچنین باعث کاهش حالت درگارد بودن (On guard) میگردند . این درمانها شامل فیزیوتراپی و استنوپاتی است اما درمانهای مکملی نظیر ماساژ ، طب سوزنی، رفلکسولوژی ، یوگا ، مدیتیشن و تای چی (Tai chi) را نیز شامل میشود . همه آنها به شما کمک می کند تا راههای آرامش بخشی (Relaxing) و کنترل استرس را یاد بگیرید .

### تاثیر بخشی درمان:

در حال حاضر ، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد EDMR ، رواندرمانی ، درمان شناختی- رفتاری (CBT) و داروهای ضد افسردگی همگی درمانهای موثری هستند . اطلاعات کافی که نشانگر برتری یکی از این روشها بر دیگری باشد وجود ندارد . شواهدی که بیانگر مفید بودن شکلهای دیگر رواندرمانی یا مشاوره برای PTSD باشد وجود ندارد .

### کدام درمان ابتدا باید مد نظر قرار گیرد ؟

راهنمای انستیتو ملی برای بهبود طبابت (NICE) پیشنهاد می کند تا آنجا که ممکن است درمانهای روانشناختی متمرکز بر حادثه (CBT یا EMDR) باید قبل از درمان دارویی بکار گرفته شوند .

### برای دوستان ، وابستگان و همسایگان :

باید ها

- مراقب هر گونه تغییر رفتار مانند کارائی ضعیف در سر کار ، تاخیر ، مرخصی های ناشی از بیماری و تصادفات کوچک باشید .

- مراقب عصبانیت ، تحریک پذیری ، افسردگی ، عدم علاقه و عدم تمرکز باشید .

- منتظر باشید فردی که حادثه ناگواری را پشت سر گذاشته است داستانش را برای شما بازگو کند .

- سوالات کلی بپرسید .

- بگذارید صحبت کنند ، جریان صحبت آنها را قطع نکنید و به تجربیات خودتان رجوع نکنید .

نبایدها :

- از کسی که حادثه بدی را پشت سر گذرانده است نپرسید که او چه احساسی دارد .

- به آنها نگوئید که خوش شانس بوده اند که زنده مانده اند چرا که عصبانی می شوند .

- سعی در کوچک جلوه دادن تجربیات تلخشان نداشته باشید مانند: " این خیلی هم بد نیست ، مطمئناً...."

-به آنها پیشنهاد نکنید که فقط احتیاج به کنترل احساساتشان را دارند .

**مراجع :**