

آژیر

آسم خود را کنترل کنيد

الهام اسمعیلی

بخش اول

بسیاری از مردم گمان می کنند آسم بیماری ای است که بیشتر در دوران کودکی ایجاد می شود. حال آنکه آمارهای به دست آمده از مرکز مبارزه با بیماری آسم در انگلستان نشان می دهد ۵/۱ میلیون نفر بیمار مبتلا به آسم در این کشور در حال مداوا هستند. حال چه بسا افرادی که ممکن است از ابتلای خود به این بیماری بی اطلاع باشند. طبق همین آمار از هر ۸ کودک یک نفر و از هر ۱۳ بزرگسال یک نفر به آسم مبتلا است. در ایالات متحده آمریکا نیز این ارقام به ۱۴ تا ۱۵ میلیون نفر در کشور می رسد. به طور کلی بیماری آسم هنگامی ایجاد می شود که مسیرهای اصلی هوا در شش ها که به پرورش ها معروفند در اثر التهاب حاصل از واکنش های آلرژیک، تجمع مخاط، عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی، ورزش های سنگین و حتی استرس و بالاخره هزاران عامل دیگر تنگ و باریکتر شده و تنفس را با مشکل مواجه می کند. مهمترین علائم این بیماری عبارتند از تنگی نفس شدید، سرفه، تنفس صدادار و یا همان خس خس سینه. از آنجا که بیماری آسم با آلرژی مرتبط است برای آن درمان قطعی و واقعی وجود ندارد اما این نمی تواند باعث نگرانی شما باشد زیرا با آگاهی از علائم تشدیدکننده و در نهایت کنترل حملات و علائم، شما نیز می توانید مانند بقیه افراد به فعالیت های روزمره خود ادامه دهید. البته از آنجا که آسم می تواند یک بیماری جدی باشد، توصیه به خوددرمانی کاری ناصحیح است ولی کلیه پیشنهاداتی که در این شماره و شماره آبی ارائه می شود صرفاً جهت کاهش علائم و حملات بوده و هم زمان با تجویزهای پزشکان می بایست صورت پذیرند:

۱- به عوامل آلرژی زا توجه کنید: در بیش از ۸۰ درصد از بزرگسالان مبتلا به آسم عوامل آلرژی زا هستند که سبب تشدید علائم آسم می شوند. توماس پلات یک متخصص آسم عقیده دارد هر فردی که به بیماری آسم مبتلا است به طور فعال عامل تشدیدکننده حساسیت زایی (آلرژی) نیز دارد که با شناخت و پرهیز از آن می تواند لافاقل بخشی از مشکلات آسمی خود را حل کند. ۲- یادداشتی از غذاهای روزانه خود تهیه کنید. حساسیت غذایی مشکل چندان رایجی نیست اما برای شمایی که به بیماری آسم مبتلا هستید، اطمینان یافتن از اینکه به مواد خوراکی خاصی حساسیت نداشته و این مواد عامل تشدید آسم شما نمی شود، الزامی است. زیرا اغلب افرادی که به آسم مبتلا هستند به آلرژن های موجود در موادغذایی نیز واکنش های شدیدی نشان می دهند. به طور کلی هر نوع غذایی می تواند در بیماری آسم واکنش ایجاد کند ولی در میان آنها به مواد خوراکی خاصی مانند سرکه، سیر، انواع افزودنی ها و مواد نگهدارنده، میوه ها و سبزیجات همچون کیوی، توت فرنگی، بادامجان و بسیاری مواد دیگر می توان اشاره کرد که حتی ممکن است این موارد در شمایی که به آسم مبتلا هستید مشکلی ایجاد نکرده ولی در مورد فرد دیگری به حملات آسمی منجر شود.

مطبخ

- چیلی گوشت و لوبیا**



۲ قاشق سوپخوری روغن مایع، یک عدد پیاز درشت خرد شده، یک عدد فلفل دلمه ای قرمز متوسط خرد شده، یک عدد فلفل دلمه ای زرد متوسط خرد شده، ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، نصف قاشق چایخوری زیره آسیاب شده، یک قاشق چایخوری دانه زیره، ۴۵۰ گرم لوبیا قرمز پخته، یک عدد قرص سوپ با طعم گوشت، یک چهارم پیانه رب گوجه فرنگی، یک چهارم پیمانه آب، ۲۵۰ گرم چیسپ ذرت، نصف پیمانه ماست چکیده، یک قاشق سوپخوری گشنیز خرد شده

روغن را در تابه ای داغ کنید و پیاز و فلفل دلمه ای را در آن بریزید و تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوشت و زیره ها را

روان شناسی

نوشامیربابایی : اگرچه ممکن است زبان علائم در نگاه اول تا حدی عجیب به نظر آید ولی نوزادان قبل از آنکه بتوانند سخن بگویند دارای استعدادی ویژه برای درک و دریافت مفاهیم هستند. در این دوران آنان در مقایسه با لب هایشان کنترل بیشتری بر دست هایشان دارند و اگر بتوانند علائمی را برای بیان موضوعات و اشاره به اشیایاموزند قادر خواهند بود به راحتی به جای گریه کردن، در هنگام گرسنگی یا زمانی که جایشان کثیف است

از این علائم برای بیان نیازهایشان استفاده کنند. لیندا آکری دولو استاد روانشناس دانشگاه کالیفرنیا در دیویس، اولین بار در سال ۱۹۸۵ به شناسایی و بررسی زبان علائم با کمک دختر کوچکش پرداخت. او بعد از سال ها تحقیقات آزمایشگاهی و تخصصی دریافت که اغلب بچه ها قادر به یادگیری زبان علائم و به کارگیری آن در حدود سن یک سالگی هستند، هر چند که سن دقیق برای دستیابی به چنین توانایی ای بستگی به علاقه و استعداد فردی دارد. ولی معمولاً پس از ماهه ها تمرین، کودکان قادر خواهند بود تا این نحوه ارتباطی

کودک ۱۸ ماهه با استفاده از زبان علائم برای بیان نیازهای خود

اضافه کنید و تفت دهید تا گوشت سرخ شده و برشته شود. لوبیا، رب گوجه فرنگی، آب و قرص سوپ که خرد کرده اید را اضافه کنید بگذارید با حرارت ملایم چند دقیقه بجوشد تا به غلظت مناسب برسد. سپس چیسپ ذرت را دور ظرف موردنظر برای سرو غذا بچینید و خوراک چیلی را در میان حلقه چیسپ بریزید. ماست چکیده را روی خوراک بریزید، گشنیز را روی آن پاشید و سرو کنید.

- چیزبرگر**

۷۵۰ گرم گوشت چرخ کرده، یک پیمانه پودر سوخاری، دو قاشق سوپخوری جعفری خرد شده، دو قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی، یک چهارم پیمانه سس مایونز، روغن به مقدار کافی برای سرخ کردن برگرها، ۴ ورقه پنیر موزارلا، ۴ عدد نان همبرگری، یک عدد پیاز قرمز، نازک حلقه شده، گوجه فرنگی و کاهو برای سرو همبرگر، نمک و فلفل به اندازه کافی گوشت، نمک و فلفل، پودر سوخاری، جعفری و ۱/۵ قاشق

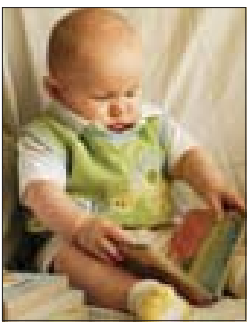


سوپخوری از رب گوجه فرنگی را در ظرف گودی مخلوط کنید و چند دقیقه ورز دهید. سپس به صورت ۴ گلوله هم اندازه درآورید و در دست به آن شکل همبرگری گرد و تخت بدهید. روغن را در تابه نجسبی داغ کنید و برگرها را در آن سرخ کنید تا هر دو طرف آنها خوب برشته شود. نان ها را از وسط بریده خمیر اضافی داخل نان را خالی کنید. مایونز را با باقی مانده رب گوجه فرنگی مخلوط کنید. کاهو و پیاز را روی نیمه زیرین نان ها قرار دهید، مقداری مایونز روی آن حلقه چیسپ بریزید. ماست چکیده را روی خوراک بریزید، گشنیز را روی آن پاشید و سرو کنید.

■املت گوشت
نیم کیلو گوشت چرخ کرده، ۲ عدد پیازچه خرد شده، ۱۱۵ گرم ذرت (کنسرو پخته)، ۵۰۰ گرم قارچ حلقه شده، ۱ قاشق سوپخوری سوسیس (در صورت تمایل)، ۱ قاشق چایخوری سس فلفل یا تند ی

املت گوشت

زبان علائم در نوزادان



بهره گرفته و به آن پاسخ بدهند. والدین اغلب نگران هستند که استفاده از زبان علائم موجب طولانی تر شدن دوره رشد گویش و به سخن درآمدن نوزادان شود، اما براساس تحقیقات صورت گرفته توسط دکتر آکری دولو آموزش زبان علائم در واقع می تواند موجب ترقی و پیشروی هر چه بهتر روند آموزش زبان در بچه ها شود. پس از انجام آزمایشات مکرر معلوم شد کودکانی که با کمک زبان علائم آموزش دیده اند، در توانایی های مربوط به سخن گفتن اثباتزات بیشتری کسب می کنند و این بچه ها در ۸سالگی در آزمون هوش به طور میانگین ۱۲ امتیاز بیشتر از سایر همسالان خود به دست می آورند. ماریلین دانایان استاد دانشگاه پنسیلوانیا و نویسنده کتاب «هماهنگی با کلمات» می گوید: حتی برای رشد سواد شونایی بچه نیز استفاده از روش علائم می تواند مفید باشد. تحقیقات بر روی کودکانی که والدین آنها ناشنوا بوده اند، نشان می دهد کودکان تحت تعلیم با این روش، در تحصیلات آکادمیک موفق تر هستند.

کودک ۱۸ ماهه با استفاده از زبان علائم برای بیان نیازهای خود

آلوئه‌ورا (Aloe vera)

اکسیر معجزه آسای سلامتی و زیبایی پوست

همواره این ویتامین ها را به طور مکمل بگنجانیم. چه راهی بهتر از نوشیدن میزان مناسبی از ژل آلوئه‌ورا وجود دارد؟

در نمایشگاه های بین المللی که در خصوص مواد غذایی و بهداشتی برگزار می گردد، می‌توانید با فواید و فزآورده های حاصل از آلوئه‌ورا آشنا شوید.

۱. میزان مواد معدنی

بعضی از مواد معدنی در آلوئه‌ورا یافت شده است که شامل کلسیم، سدیم، آهن، پتاسیم، کروم، منگنز، سی و زروی می باشند. چه انبار غذایی از مواد معدنی! ما همگی می‌دانیم افزودن غذاهایی که دارای ویتامین و مواد معدنی طبیعی می باشند همواره توسط پزشکان توصیه می گردد. نوشیدن ژل آلوئه‌ورا یک راه طبیعی و سالم برای تأمین نیازمندی های بدن می باشد.

در محصولات آلوئه‌ورا که از کیفیت عالی برخوردار است فقط از ژل مغذی داخلی استفاده می‌شود که بی نهایت مطبوع می باشد و بخش بیرونی برگ مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

به ۱۰ دلیل عمده باید ژل آلوئه‌ورا نوشید:

- قالب‌های ساختار بدن**
آمینو اسیدها، اجزا و قالب های ساختار بدن ما می باشند. هشت آمینو اسید ضروری وجود دارد که در بدن ما ساخته نمی‌شود که در اجزا گیاه آلوئه‌ورا کثف گردیده است؟!
نوشیدن مداوم و منظم آلوئه‌ورا به شما اجازه می‌دهد، به‌واسطه تأمین طبیعی آمینو اسیدهای ضروری بدن، سلامتی خود را حفظ نمایید.
نجزیه تر کیمیات آلوئه‌ورا نشان می دهد که در بین گیاهان شناخته شده توسط بشر، تنها نوع گیاهی است که آمینو اسیدهای مشابه و ضروری بدن را می سازد.
توجه کنید:
فقط با مصرف ۶۰ تا ۱۲۰ گرم آلوئه‌ورا در روز می‌توانید این تغییرات را مشاهده کنید.
- شد التهاب و عصبانیت**
ژل آلوئه‌ورا دارای ۱۲ مواد اصلی می باشد که طی بررسی نشان داده است بدون هیچگونه عارضه‌ای از عصبانیت و التهاب جلوگیری می نماید، همچنین آلوئه‌ورا سبب تحرک ماهیچه‌ها و صحت کارکرد مفاصل می شود.
- ویتامین‌های موجود در آلوئه‌ورا**
ژل آلوئه‌ورا شامل ویتامین های B6, B2, B1, A, E, C, B12، فولیک اسید و نیاسین می باشد. بدن انسان به سادگی نمی‌تواند بعضی از این ویتامین‌ها را ذخیره نماید، بنابراین نیاز داریم در رژیم غذایی خود

خانه

غذاهای نیم‌ساعته با گوشت

سپیده سلیمی

سوپخوری از رب گوجه‌فرنگی را در ظرف گودی مخلوط کنید و چند دقیقه ورز دهید. سپس به صورت ۴ گلوله هم اندازه درآورید و در دست به آن شکل همبرگری گرد و تخت بدهید. روغن را در تابه نجسبی داغ کنید و برگرها را در آن سرخ کنید تا هر دو طرف آنها خوب برشته شود. نان‌ها را از وسط بریده خمیر اضافی داخل نان را خالی کنید. مایونز را با باقی مانده رب گوجه‌فرنگی مخلوط کنید. کاهو و پیاز را روی نیمه زیرین نان‌ها قرار دهید، مقداری مایونز روی آن حلقه چیسپ بریزید. ماست چکیده را روی خوراک بریزید، گشنیز را روی آن پاشید و سرو کنید.

■املت گوشت
نیم کیلو گوشت چرخ کرده، ۲ عدد پیازچه خرد شده، ۱۱۵ گرم ذرت (کنسرو پخته)، ۵۰۰ گرم قارچ حلقه شده، ۱ قاشق سوپخوری سوسیس (در صورت تمایل)، ۱ قاشق چایخوری سس فلفل یا تند ی

املت گوشت

چرا کرم‌ها معجزه می‌کنند

بهاره مهرنژاد: حفظ زیبایی چهره و اندام آن‌طور که همگان تصور می‌کنند، چندان احتیاج به پرداخت هزینه‌های گزاف ندارد. اگر به ساختار تشکیل دهنده کرم‌های ضدچروک که در فروشگاه‌ها و داروخانه‌ها برای حفظ و نگهداری پوست ارائه می‌شوند، دقت کنید متوجه می‌شوید که در این کرم‌ها ترکیباتی به نام کلاژن یافت می‌شود، دقیقاً همان چیزی که باعث از بین رفتن چین و چروک و سفت شدن بافت صورت و به اصطلاح جوان شدن پوست می‌شود. اما واقعاً این ماده موثر که در ترکیبات اغلب کرم‌های معجزه‌آسا یافت می‌شود، چیست و چه نقشی در پوست دارد. کلاژن ماده پروتئینی است که باعث استحکام قشر فوقانی پوست یا اپیدم می‌شود و به دلیل خاصیت الاستیسیته‌ای که دارد، از شل شدن پوست جلوگیری می‌کند. دلیل اینکه استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث بروز چین و چروک پوست می‌شود، اثراتی است که در تخریب رشته‌های پروتئینی دارد. در سنین ۴۰سالگی که در خانم‌ها با کاهش میزان هورمون استروژن و بروز پاشنگی همراه است، میزان تولید کلاژن در پوست به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. به همین دلیل بروز چین و چروک در این سنین بیشتر از زمان‌های دیگر دیده می‌شود. ساخته‌شدن رادیکال‌های آزاد هم از دیگر عواملی را فراموش نکنید.

میان‌ه‌روی ۹- نام دیگر چاپ- جذاب و دل‌ریا- تغار چوبی- قلم خارجی. ۱۰- قوم حضرت موسی(ع)- نام دخترانه- سخن چین. ۱۱- قسمت متحرک دم هواپیم- پندار و خیال- پیل خشک. ۱۲- جسم موهوم متحرک- مجموع پیروان- چین و چروک- قرص خطرناک روانگردان. ۱۳- مفعول بی واسطه- آسمان- پرنده خوش آواز- از علائم جمع. ۱۴- گروه یا ترکیبی از چند شرکت که معمولاً برای انجام دادن فعالیت اقتصادی بزرگ تشکیل می‌شود- خطیب نامدار انقلاب فرانسه. ۱۵- شاعر انگلیسی و مولف کتاب بازگشت به زادگاه- بی‌پای و نترس.

🍷 ۱- نوعی روش معالجه امراض روحی- حضور در یک مراسم. ۲- سرپا- دختر زیگردد و همسر امام حسین(ع). ۳- طایفه ایرانی- نوعی پارچه- جمع روح- کشنده بی صدا. ۴- هرزه و بیپهوده- پوشش بیرونی چیزی- حیوان وحشی- خانه و منزل. ۵- کمک و مساعدت- کنایه از آدم زیرک و زرنگ- فرعون مصر از سلسله شانزدهم. ۶- گرمای تر- نشان دادن- استعداد و شایستگی. ۷- دریاچه‌ای در کانادا- تازگی و شادابی- تعجب خانمانه. ۸- گمان- شکل هندسی- ماه. ۹- یازده- فیلسوف معروف فرانسوی- سوگند و قسم. ۱۰- زین و برگ اسب- نماز مستحبی- سنگ انداز. ۱۱- آشیانه هواپیم- ستیزه و جدال- خداوند و پروردگار. ۱۲- ششمین حرف یونانی- حرف انزجار- پارچه بدون آستر- زردچوبه. ۱۳- برگ برنده- دارای غلط- یکی از انجیل‌ها- سلسله و دودمان. ۱۴- سرلشگر نیروی دریایی- محلی برای بازی‌های مرتبط با آب. ۱۵- گریه و زاری- قطعه نیمه‌رسانا که به عنوان تقویت کننده نیز به کار می رود.

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
۱																
۲																
۳																
۴																
۵																
۶																
۷																
۸																
۹																
۱۰																
۱۱																
۱۲																
۱۳																
۱۴																
۱۵																

سال سوم ■ شماره ۷۷۱ *شوق* ^{روزانه}

گفتارها □

روش های کاهش استرس در هنگام مطالعه قبل از امتحان

استرس و فشار روانی در زمان امتحان مسئله‌ای است که مربوط به سن خاصی نیست. در هر دوره‌ای از زندگی گذراندن امتحان می‌تواند موجب بروز استرس شود. افزایش مراجعه دانشجویان به درمانگاه در دوران امتحانات پایان ترم مبین شیوع این مسئله در بین دانشجویان است.

بخش اول

۱- مدت استرس طولانی چيست
استرس به خودی خود نه مثبت است نه منفی و در حقیقت پاسخ طبیعی بدن در بحث‌ها، جدل‌ها، تهدیدها و تحریک‌ها است. پاسخ بدن به فشار روانی و استرس زمانی موجب ناراحتی می‌شود که:

۱- مدت استرس طولانی باشد. ۲- به دفعات زیاد تکرار شود. ۳- همراه با فشار و تحریک باشد.
ترشح هورمونی به نام آدرنالین در بدن در زمان وقوع حوادث به منظور تسريع در انجام، و بهتر انجام‌شدن کارها صورت می‌گیرد.
تغییرات فیزیکی بدن در نتیجه ترشح این هورمون در بدن شامل:
۱- عرق‌کردن کف دست، ۲- افزایش ضربان قلب، ۳- احساس دلشوره داشتن، ۴- برافروخته‌شدن صورت، ۵- بی‌اشتهایی ۶- سردرد، ۷- بی‌خوابی، ۸- از دست دادن تمرکز، ۹- حملات ترس، ۱۰- اشکال در تنفس، ۱۱- سرگیجه.

ازآما تمام علائم فوق با هم در شخصی که استرس دارد دیده نمی‌شود اما به‌طور خلاصه در صورتی که علائم سرگیجه و تپش قلب ظاهر شد نیاز به مراجعه به مراکز درمانی جهت کنترل آن است.
غالب اوقات علائم استرس یا به‌صورت فیزیکی و یا به‌صورت روحی ظاهر می‌شود. بنابراین آشنائه است که سعی در درمان استرس ننمایم و یا آن را به‌طور کامل از بین ببریم. چراکه:
وجود آن



لازم و ضروری است تا بتوانید با حداکثر انرژی تلاش نمایید. اما برای اینکه بتوانید از آن بهتر نتیجه بگیرید باید:

۱- یاد بگیرد اتفاقاتی که در بدن شما می افتد از قبیل افزایش ضربان قلب و عرق‌کردن کف دست و دلشوره داشتن امری طبیعی است و آن را مثبت تلقی نمایید. ۲- بدانید در چه سطحی از این امر باعث تحریک بیشتر می‌شود و در چه سطحی شما را بمنفع می‌کند. (تنست اکبرت وهابرت به منظور تعیین سطح اضطراب تهیه شده و در درمانگاه موجود است).
با پاسخ دادن به سئوالات آزمون و ارائه آن به درمانگاه می‌توانید سطح اضطراب خود را مشخص کنید. ۳- اگر متوجه شدید میزان استرس در شما زیاد است و شما را منفعل می‌کند، آن را در حد قابل قبول پایین بیاورید.

■ چگونه استرس را کنترل نمایم

با توجه به این که استرس و فشار روانی دو جزء فیزیولوژیک و روانی دارد می‌توان به طرق گوناگون استرس منفعل کننده را به استرس محرک و انرژی‌زا تبدیل کرد:
۱- خود را باور داشتن باشید: اگر شما اشتقاق تشکیل می‌شود- خطیب نامدار انقلاب مجوز ورود شما به این رشته برای شما صادر نمی‌شد. پس اگر خود را برای امتحان به‌طور کامل آماده نمایید و از فرصت‌ها استفاده نمایید دلیلی برای نگرانی یا دلواپسی‌ها در مورد توانایی‌های خود نباید داشته باشید. ۲- سعی نکنید همیشه نفر اول باشید: این عالی و ایده‌آل است که موفق باشید و به عنوان ستاره معرفی شوید اما سعی کنید همه چیز را در حد اعتدال نگه دارید. مثلاً اگر فکر کنید کمتر از بیست برای شما به معنی مردودشدن است این به این معنی است که شما به دست خودتان بار زیادی از استرس و فشار روانی برای خود ایجاد کرده‌اید. باید سعی شما بر این باشد که همه چیز را به بهترین نحو انجام دهید. اما این را بدانید که هیچ کدام از ما نمی‌تواند همیشه اول بماند. این مسئله با مسئله پیشرفت در درس آشفته نشود. اما ما معتقدیم که جهش ناگهانی از یک سطح به سطح دیگر بدون برنامه‌ریزی منظم غیر معقول است. مثلاً اگر شما در درس ریاضی معمولاً نمره ۱۵ می‌آورید برای رسیدن به نمره ۱۹ باید به تدریج نمره را ارتقا دهید. ابتدا از ۱۵ به ۱۶/۵ یا ۱۷/۵ و آنگاه به ۱۸/۵ و نهایتاً به ۱۹ برسید. اگر چنین عمل کنید شما قطعاً موفق خواهید شد و استرس زیاد شما را منفعل نخواهد کرد. ۳- هرگز خودتان را با دیگری مقایسه نکنید، استرس‌های منفعل کننده و مخرب اغلب به وسیله مقایسه نمرات خود یا نحوه مطالعه خود با دیگر هم‌کلاسی‌ها ایجاد می‌شود.

■ چه کاری باید انجام دهیم

این باید با برنامه‌ریزی و با استفاده از توانایی‌ها و در نظر گرفتن ضعف‌ها و قوت‌های خود به عنوان معیار مهم در رسیدن به هدف باشد. وقتی در برنامه‌ریزی به موفقیت‌های دیگران تکیه می‌کنید بیشتر مواقع ممکن است انتظارات نامعقولی ایجادشود که یا بیش از توانایی شما است و یا کمتر از آن. لیستی از کسانی که کارهای خود را با آنها مقایسه می‌کنید تهیه نمایید و سعی کنید در آینده آگاهانه در مقابل مقایسه خود با آنها مقاومت کنید و از این کار اجتناب نمایید. ۴- کنترل فشارهای خارجی: اغلب ممکن است انتظارات و توقعات نابجا از طرف دیگران خصوصاً والدین موجب ایجاد استرس شود. در این صورت لازم است عملکرد خود را بازبینی نمایید زیرا خود بهترین قاضی موفقیت‌های خود هستید و براساس موفقیت‌های خود برنامه‌ریزی نمایید. ۵- اداره کردن شرایط حاد در رقابت‌های سنگین: این موارد از موارد شایع است که استرس می‌تواند فرد را منفعل کند. امتحانات آخر ترم دانشجویان و دانش آموزان و یا امتحانات ورودی به مقاطع بالاتر در این گروه قرار دارد. به کرات دیده شده است بسیاری از مردم مورد هم باید استراتژی گام به گام در رسیدن به هدف به کار برد و انتظار جهش زیاد و خارج از توانایی خود نداشته باشند و علاوه بر این راه‌های دیگر رسیدن به هدف را مد نظر داشته باشند.