

توصیه

۳ پرشی در مورد تربیت کودکان با «آمنه الهی» روان‌شناس

۴ پسر من حالت پرخاشگری و لوسیی پیدا کرده و متأسفانه حالا هر چیزی را که می‌بیند می‌خواهد. من و پدرش نمی‌توانیم او را به محل بازی یا خیابان یا پارک ببریم زیرا هر وسیله یا اسباب‌بازی‌ای که دست بچه‌ها می‌بیند جیغ می‌زند و اگر آن را از آن کودک بگیریم و به او ندهیم گریه می‌کند و خودش را روی زمین می‌اندازد. امیدوارم با راهنمایی شما بدانم چطور با این قضیه برخورد کنم.

احتمالا کودک شما در سنین نوپایی بین دو تا سه‌سالگی است که این رفتارها را از خود نشان می‌دهد. این لجاجت‌ها و اصرار کردن برای داشتن هر چیزی بیشتر مربوط به این سن است. احتمالا کودک شما جزو کودکان دشوار است. کودکان دشوار در مورد هر چیزی والدین را در گیر می‌کنند و به چالش می‌کشند و روی خواسته‌های خود اصرار شدید دارند. وقتی او را به پارک می‌برید سعی کنید هنگام خواستن اسباب‌بازی و سایر وسایل حواسش را پرت کنید. در صورتی که خواستش پرت نشد به او زمان بدهید تا سلسله رفتارهای مربوط به قشقرق خودش را انجام دهد و خود به خود آرام شود. بنابراین راه‌حل این نیست که مرتب اسباب‌بازی کودکان دیگر را بگیرید و به او بدهید. اجازه دهید که این دوره بدقلقی در او تمام شود. مطمئن باشید که در نهایت خودش از این رفتار خسته می‌شود و ممکن است این مشکلات به مرور کمتر شوند. اما اگر خواسته‌های او را انجام دهید این مشکلات رفتاری هر روز بیشتر می‌شوند.

بد نیست این نکته را هم بدانید که برخی کودکان وقتی در محیط‌های پرسروصدا و پرجمعیت قرار می‌گیرند دچار اضطراب و استرس می‌شوند و ممکن است علایم استرس خود را به صورت بی‌قراری و حتی پرخاشگری و گریه نشان دهند. بنابراین برای از بین بردن این حالت‌ها از بردن کودکان به مکان‌هایی که مناسب‌شان نیست پرهیز کنید و زمانی که با کودکان به میهمانی می‌روید و انتظار چنین واکنش‌هایی را از او دارید سعی کنید دیرتر از همه وارد میهمانی شده و زودتر از همه از آن خارج شوید. به محض اینکه می‌بینید واکنش‌های رفتاری کودک در حال شروع شدن است بهتر است محیط را ترک کنید.

۵ من پسر۱ سه‌ساله دارم که وقتی خسته است، نمی‌تواند به راحتی بخوابد مگر اینکه محیط اتاق طوری باشد که شرایط بازی در آن



را نداشته باشد در ضمن قبل از خواب حتما باید شیر بخورد. من نگرانم که بدلیل گرفتن شیشه‌ها دندان دندان‌هایش خراب شوند. چگونه می‌توانم از این عادت در او جلوگیری کنم؟

برای اینکه کودکان خواب راحتی داشته باشد و عمق خوابش بیشتر شود بهتر است هر شب او را با آب گرم حمام کنید. حمام با آب گرم عمق خواب را بیشتر می‌کند. برخی از کودکان احتیاج دارند فضای اتاق خواب‌شان خلوت باشد تا خواب راحتی داشته باشند. وجود محرک‌های زیاد در اتاق خواب حواس آنها را پرت و در نتیجه شروع به خواب‌شان را دچار مشکل می‌کند. تا جایی که می‌توانید از گذاشتن وسایل اضافی در اتاق کودک خود پرهیز کنید. به کارگیری این نکته‌ها ممکن است به شما در خواباندن کودکان کمک کند. این را هم بدانید که استفاده از شیشه شیر به عنوان یک روش برای خواباندن کودک می‌تواند کمک‌کننده باشد اما در نهایت باید این وسیله از کودک گرفته شود و این موضوع در صورتی انجام می‌شود که شما در خواباندن کودک بدون استفاده از شیشه جدید کلافی داشته باشید.

۴ من یک دختر ۱۴ماهه دارم که سابقه دل‌درد شدید داشته و در ماه‌های اول همیشه در بغلم بوده است. اما حالا که حالش بهتر شده است به بغل کردن عادت کرده است. من شنیده بودم که نوزادان تا شش ماهگی عادت به بغل کردن دایم پیدا نمی‌کنند و حتی لازم است آنها را بغل کرد. از لحاظ روان‌شناسی در آغوش گرفتن کودک تا یک‌سالگی به آرامش او کمک می‌کند و باعث می‌شود گریه‌هایش کمتر شود. بنابراین بغل گرفتن و نوازش کردن به‌خصوص از سوی والدین یک راه خوب برای دادن اطمینان و آرامش به کودک است و به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود که شما این عادت را کمتر کنید. اما اگر شما به عنوان یک مادر از بغل کردن نوزاد خود خسته و دچار مشکلات جسمی مثل کمردرد شده‌اید، بهتر است از این کار امتناع کنید و به گریه کودک توجهی نکنید. در صورتی که تحمل گریه کودک خود را نداشته باشید به تدریج میزان نیاز کودک به بغل گرفتن شما کمتر خواهد شد.

عقده حقارت یا خودکم‌بینی از رایج‌ترین آسیب‌های روانی نوجوانان و جوانان در عصر حاضر محسوب می‌شود که گاهی ممکن است به‌عنوان یکی از نشانه‌های اختلالات روانی یا شخصیتی پیش آید و برخی اوقات ممکن است خود را به صورت یک بیماری و اختلال نشان دهد. افرادی که از خودکم‌بینی رنج می‌برند دارای یکسری ویژگی‌های خاص خود هستند. آنها اغلب خود را کوچک و ضعیف‌تر از آنچه که هستند، می‌بینند، حتی در مواردی گمان می‌کنند دیگران از آنها نفرت دارند و نمی‌توانند با آنچه هستند کنار بیایند و خود را ناتوان از حل مشکلات می‌پندارند. در زمینه عقده خودکم‌بینی، نشانه‌ها و علایم و علل شکل‌گیری و درمان آن با دکتر پریسا گلکار یان، مشاور و روان‌درمانگر گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

♦♦♦♦♦

۴ تعریف شما از کسی که از عقده خودکم‌بینی رنج می‌برد، چیست؟

خودکم‌بینی یعنی اینکه شخص احساس ارزشمند بودن و احساس کافی بودن ندارد. در واقع این شخص خودش را دوست ندارد. این جمله کوتاه از دید من معرف فرد خودکم‌بین است.

۴ آیا می‌توان از خودکم‌بینی به‌عنوان یک اختلال و بیماری روانی نام برد؟

بله، گاهی اوقات خودکم‌بینی می‌تواند جزو نشانه‌هایی از اختلالات شخصیتی و روانی مثل افسردگی و اضطراب باشد و برخی مواقع نیز خودکم‌بینی به‌عنوان یک اختلال و مساله حاد روانی و شخصیتی شناخته می‌شود که تمیز بین این دو بر عهده روان‌شناس است.

۴ فردی که از خودکم‌بینی رنج می‌برد دارای چه علایم ظاهری (جسمانی) و روانی است؟

این را باید بدانید که نخستین حس خودکم‌بینی در فرد ابتدا ناراضیاتی از ظاهرش است. علایم ظاهری این گروه به‌این گونه است که این افراد هنگام گفت‌وگو ارتباط چشمی برقرار نمی‌کنند. در حال خجالت‌ کشیدن هستند و اینکه به اصطلاح روان‌شناسان افرادی باز نیستند و فشرده‌دند. یعنی اینکه احساس راحتی و آزاد بودن ندارند و تن صدایشان هنگام ارتباط برقرار کردن خجالتی و آرام است و قاطعیت ندارند. علایم روانی این افراد به‌این گونه است که این گروه با متلاش‌نی شدن یک رابطه یا پیش آمدن مشکل بلافاصله وارد بحران می‌شوند. این افراد نیاز به تایید دیگران دارند و اینکه به خواسته‌های خود چندان اهمیتی نمی‌دهند. آنها احساس ناتوانی از پیدا کردن راه‌حل دارند و در نهایت اعتماد به نفس و عزت نفس‌شان پایین است.

۴ فرد خودکم‌بین چه آثار منفی‌ای را به سایر اعضای خانواده‌اش منتقل می‌کند؟

برخی از افراد خودکم‌بین استدلال‌شان این است که خودکم‌بینی را باید با سیست‌های خانواده جبران کنند. به‌عنوان مثال پسر جوانی که از این عقده رنج می‌برد از خانواده‌اش می‌خواهد با فراهم کردن فلان ماشین، بر روی عقده وی سرپوش بگذارند. اگر فرزندان را خودکم‌بین می‌بینید، دلایل آن را حتما باید در تربیت و آموزش دوران کودکی ببینید و در هر صورت این دسته افراد، شخصیت‌های جانیی در رابطه‌های درازمدت نیستند شاید در دوران کوتامعدت به دلیل آنکه نقش قربانی را بازی می‌کنند جذب سایر افراد شوند.

۴ نقش خانواده در بروز این پدیده در چه حدی است؟

محیط خانواده در علل شکل‌گیری خودکم‌بینی نقش اساسی و بسیار مهم دارد. سه دسته از والدین هستند که در شکل‌گیری خودکم‌بینی در فرزندان نقش عمده‌ای

روان‌شناسی

گفت‌وگو با «دکتر پریسا گلکار یان» در مورد افراد خود کم‌بین

خودتان را دوست داشته باشید

فرزانه متین

رابطه مستقیم خودکم‌بینی و «فیس‌بوک»

آخرین تحقیقات در میان کاربران شبکه اجتماعی فیس‌بوک، حاکی از آن است که اختلال خودکم‌بینی پای خود را به عرصه شبکه‌های اجتماعی گشانده است. به نوشته سایت آمریکایی «کریستین ساینس مانیتور» بیش از نیمی از افرادی که به یک نظرسنجی که برای گروه سنی ۱۶ تا ۴۰ سال بوده، پاسخ داده‌اند، گفته‌اند تحت تاثیر استفاده از فیس‌بوک نسبت به وزن خود حساسیت پیدا کرده‌اند و تنها ۲۵ نفر از آنها از ظاهر و اندام‌شان راضی‌اند. از دیگر نتایج تحقیقات این است که ۳۲ درصد از کاربران فیس‌بوک به دلیل مقایسه عکس‌های خود با عکس دوستان‌شان در شبکه فیس‌بوک احساس ناراحتی می‌کنند و ۳۷ درصد آنها نیز احساس می‌کنند که باید برخی از اعضای صورت یا اندام‌های خود را تغییر دهند و ۴۴ درصد آرزو می‌کنند که اندام یا وزن آنها مشابه دوستان‌شان باشد. این سایت متذکر می‌شود که حتی پزشکان مراکز روان‌درمانی‌های مختلف از این نتایج بسیار شگفت‌زده‌اند. یکی از پزشکان معتقد است از سال‌ها پیش تحت تاثیر فرهنگ موجود جامعه آمریکا بسیاری از مردم به خصوص جوانان از مشخصات ظاهری و بدن خود ناراضی بودند ولی این درصد و آمارهای ارایه‌شده از شبکه اجتماعی جای تعجب دارد. پژوهشگران «مرکز اختلال تغذیه» در ایالت مریلند می‌گویند شبکه اجتماعی فیس‌بوک این شرایط را فراهم کرده که افراد با مقایسه خود با دیگران، احساس ناراضیانی و عدم اعتمادبه‌نفس بیشتر کنند. افزایش روش‌های ارتباطی جدید مثل پیامک‌های حاوی تصویر یا تماس از طرق شبکه‌های اجتماعی باعث شده افراد همواره در حالت مقایسه با دیگران خود را ببینند و فشار روحی ناشی از آن به رفتاری مثل اختلال در تغذیه برای کاهش وزن یا به حدی از افسردگی منجر شود. برگرفته از مجله «کریستین ساینس مانیتور»

می‌تواند به آن دامن زند یا اینکه در جبران کمبودهای

خانواده، برای درمان فرد مفید واقع شود.
۴ آیا فرد خودشیفته دارای احساس حقارت و خودکم‌بینی است؟

در برخی موارد این گونه است. ما به فرد خودشیفته می‌گوییم که جبران افراطی در احساس کم بودن دارد. خودشیفته‌ها احساس ارزشمندی واقعی ندارند و به صورت اغراق آمیزی می‌خواهند به سایرین تفهیم کنند که ببینید چقدر ارزشمندم. در واقع این فرد می‌خواهد برای بالا بردن خود سایرین را پایین آورد و آنها را کوچک کند که همه اینها نشان از آن دارد که این دسته از افراد عزت نفس ندارند که نداشتن عزت نفس یکی از نشانه‌های فرد خودکم‌بین است.

روان‌شناسی افراد به نحوه خوابیدن آنها ربط دارد

اخلاق شما در شکل خوابیدن‌تان معلوم است

ترجمه: نازنین رضانی

حساس و شکننده باشند و گاه از کمبود اعتمادبه‌نفس رنج می‌برند. از دید این پروفیسور این گروه افرادی هستند که می‌توانند قدرت رهبری خود را به خوبی به کار بگیرند ولی درعین حال از نقد شدن فراری هستند و دوست ندارند که دیگران آنها را مورد نقد و بررسی قرار دهند. «

حالت خوابیدن به پشت

پروفیسور ایزیکوفسکی افرادی را که به پشت می‌خوابند و هر دو دست خود را به سمت بالا در دو طرف بالش می‌گذارند در این گروه جای می‌دهد. این متخصص خواب می‌گوید افرادی که این گونه می‌خوابند می‌توانند بهترین دوستان باشند، زیرا این افراد هم مهربان هستند و هم می‌توانند ساعت‌ها به حرف‌های دیگران گوش بدهند و در واقع سنگ صبورهای خوبی محسوب می‌شوند و در مواقع لزوم هم می‌توانید روی کمک آنها حساب کنید، اما جالب است که این گروه با وجود داشتن این همه خصوصیات خوب، دوست ندارند در مرکز توجه قرار بگیرند و سعی می‌کنند چندان توجه دیگران را به خود جلب نکنند.

حالت خوابیدن پل مانند

افراد این گروه جالب هستند، زیرا آنها در هرحالی که خوابند در نهایت در عرض تخت بیدار می‌شوند؛ یعنی طی خواب آفتدر حرکت می‌کنند که در نهایت در عرض تخت قرار بگیرند یا کاملاً بچرخند. او می‌گوید، این افراد همسران بدی محسوب می‌شوند، زیرا به کرات باعث می‌شود شدن همسران خود می‌شوند. اما تاکید می‌کند که این فقط مربوط به تاثیرات آنها روی بدخوابی همسران خود است و گرنه از لحاظ شخصیتی آنها می‌توانند دوستان و همراهان خوبی باشند، زیرا آنها مهربان هستند و بسیار هم پرجنب‌وجوش‌اند و برای همین بسیاری از کارهای خانه را انجام می‌دهند. البته یک مشکل دیگر این گروه این است که دمدمی مزاج هستند و عقیده آنها ممکن است خیلی سریع تغییر کند.

حالت خوابیدن زانوبند

افرادی که به بغل می‌خوابند و زانوهای‌شان را خم



عکس:cotbis

۴ افراد خودکم‌بین تا چه حد مستعد بیماری افسردگی هستند؟

خیلی زیاد حتی اگر افسردگی آنها محرز نباشد، بدانید به صورت مزمن و پنهان است، چراکه افراد خودکم‌بین احساس رضایتمندی ندارند و نمی‌توانند به آرامش برسند که این مساله منجر به افسردگی می‌شود.

۴ عقده خودکم‌بینی در زنان شایع‌تر است یا مردان؟
فرق چندانی ندارد. مثلاً نمی‌توان آن‌گونه که برای افسردگی آمار می‌دهند در زنان دوبرابر مردان است برای این عقده نیز آمار ارایه داد.

۴ درمان این‌گونه افراد به چه صورتی است؟
برخی از روان‌شناسان براین باورند که فرد خودشیفته غیر قابل درمان است آیا ایمن مثل در مورد فرد خودکم‌بین صحیح است؟

خیر، درمان‌های فرد خودکم‌بین خوب و موفقیت‌آمیز بوده است. درست است که برخی از افراد خودکم‌بین که قربانی هم هستند، اشتیاقی به درمان ندارند چراکه احساس بدبختی می‌کنند انکار که یک چمدان نامرئی سنگین را همیشه به همراه خود دارند اما این فرد خسته درمان‌پذیر است و درمانش مشکل نیست به شرط آنکه در دسته اختلالات جا نگیرد چراکه درمانش سخت‌تر می‌شود.

۴ آیا دسته از افراد نیاز به روان‌درمانی دارند یا دارودرمانی؟

زمانی که ما به‌عنوان روانکاو به فرد تمرین و راهکار می‌دهیم و مراجعه‌کننده آن را درک می‌کند و ارزیابی منطقی از آن را می‌پذیرد و وقتی جلسه درمان را ترک کرد و در خانه به تمرین پرداخت، بعد از چند جلسه جواب می‌گیریم اما مراجعاتی هستند که سطح هیجانات منفی‌شان بسیار بالاست و سیستم منطقی‌شان راهکارها را به درستی ارزیابی نمی‌کند و از استدلال دور هستند که در اینجا به روانپزشک ارجاع داده می‌شوند چراکه نیاز به دارودرمانی دارند.

می‌کنند و حتما یک بالش را بین دو زانوی خود می‌گذارند و در واقع در حالت جنبی، اما بدون بالش زیر سر می‌خوابند و بالش را بین دو پای خود می‌گذارند در این گروه هستند. این متخصص خواب می‌گوید: این حالت خوابیدن در زنان شایع‌تر است و افرادی که در این گروه هستند عموماً افرادی حساس‌اند که گاه از کمبود اعتماد به‌نفس رنج می‌برند. این گروه بسیار مهربان هستند و می‌توانند عشق زیادی را به شریک زندگی خود ابراز کنند. اما به دلیل حساسیت زیاد، خیلی زود هم عصائی می‌شوند اما عصبانیت‌شان هم زود فروکش می‌کند.

حالت خوابیدن با دست‌های آویزان

از نظر دکتر دانکل این گروه یکی از گروه‌های جالب است زیرا آنها چه در تخت‌خواب‌های بزرگ بخوابند چه در تخت‌های کوچک، پرایشان فرقی نمی‌کند زیرا به لبه تخت می‌روند و با دست‌های آویزان روی هوا به صورت نیم‌پهلو می‌خوابند. دکتر دانکل می‌گوید: نسبت افراد هنرمند و خلاق در این گروه بسیار بالاست. اکثر افرادی که این گونه می‌خوابند آدم‌هایی «خاص» و «متفاوت» هستند که اگر استعداد‌های خود را کشف و هدایت کنند، می‌توانند در زندگی حرفه‌ای خود بسیار موفق باشند.

بهترین شکل خوابیدن از لحاظ سلامت

اما از لحاظ پزشکی فکر می‌کنید بهترین نوع خوابیدن چگونه است؟ دکتر مایکل مک لمان، از مرکز پزشکی لانگ ایلند می‌گوید: «شاید در این مورد برخی تفاوت‌ها در دیدگاه‌های پزشکان مختلف وجود داشته باشد، اما در کل می‌توان گفت که از نظر متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات، بهترین حالت خواب این است که فرد به پشت بخوابد، زیرسرش یک بالش کوچک بگذارد، به گونه‌ای که سرش حدود زانوهایی بین ۱۰ تا ۳۰ درجه با تخت را بسازد. در این حالت بیشترین میزان خون به مغز می‌رسد و در عین حال تنفس هم بهتر می‌شود. اما از نظر متخصصان ارتوپدی برخی رشته‌های دیگر، بهترین حالت خوابیدن به شکل جنبی است زیرا فشار کمتری را روی زانوها، کمر و پاها وارد می‌کند. در این حالت هم می‌توان پاها را با گذاشتن بالش زیر تشک به اندازه ۱۰ سانتی‌متر بالا برد اما از نظر بدترین نوع خوابیدن، بیشتر پزشکان می‌گویند: خوابیدن به شکم بدترین حالت است زیرا در این حالت فشار زیادی روی ارگان‌های داخلی بدن وارد می‌شود. تحقیقات نشان داده بیشترین درصد دردهای گردن و پشت در افرادی است که این‌گونه می‌خوابند.»

مشاوره

خرید کردن بیمارگونه چیست و چگونه باید آن را بر طرف کرد؟

دکتر محمد والی‌پور

■ خرید وسواسی حالتی است که در حدود یک تا شش درصد جمعیت کلی را در بر می‌گیرد و بیشتر در زنان مشاهده می‌شود.

مطالعات علت آن را عزت‌نفس پایین، اضطراب و نیاز به کاهش استرس دانسته‌اند. از نظر روانپزشکان این ناراحتی می‌تواند تاوم با سایر اختلالات کنترل‌تکنانه مثل جنون دزدی و اختلالات خلقی و وسواس باشد. شروع این اختلال معمولاً از ۱۸ سالگی است.
بسا این حال بیماران تا دهه سوم یا چهارم یعنی زمانی که دچار مشکلات مالی جدی می‌شوند، در پی درمان برنمی‌آیند.

آنها معمولاً چندین کارت اعتباری دارند و با آنها خرید می‌کنند. اکثراً مشکلات مالی دارند و دچار ورشکستگی می‌شوند. معمولاً یک بدهی ۳۰-۲۰۰میلیون تومانی دارند. آنها ناگهان تمایل زیادی به خرید دارند -با آنکه سعی در جلوگیری ناموفق از آن دارند- آنها خرید وسواس‌گونه دارند و هیچ نیازی به کالایی که می‌خرند، ندارند. آنها به طور وسواسی به یک کالا مثل لباس یا اجناس تزئینی، وسایل آرایشی و... علاقه پیدا می‌کنند.

در این ناراحتی بیمار هیچ هدفی از خرید از جمله جلب‌توجه یا تنوع‌طلبی و برطرف کردن یک مشکل اساسی ندارد. بیمار با خرید، کاهش تنش و کاهش اضطراب پیدا می‌کند ولی پس از خرید احساس ندامت و پشیمانی می‌کند.

از آنجا که بیشترین مبتلایان، زن هستند، به خرید لباس و وسایل تزئینی علاقه زیادی دارند؛ مثلاً ممکن است به علت علاقه به یک رنگ، ده‌ها نوع لباس یا مثلاً کیف بخرند و هیچ کدام را هم استفاده نکنند. فرد مبتلا به وسواس خرید کردن نمی‌تواند در برابر اجبار پول خرج کردن مقاومت کند و در اغلب موارد بسیاری از لوازمی را که به آنها نیاز ندارد می‌خرد.

راهکارهای درمانی:

۱- هیچ‌وچه در فردی که ایسن کار را انجام می‌دهد، نباید احساس گناه به وجود آورد و او را مقصر دانست بلکه باید به آرامی سعی در تغییر دیدگاه او کرد. اجناس خریداری شده فرد را جمع کنید و مقابلش قرار دهید و درباره خریدهایی که کرده از او پاسخ بخواهید.

اگر ماهانه سه یا پول می‌دهید، پول را روزانه یا هفتگی در اختیارش بگذارید زیرا دادن پول زیاد



باعث می‌شود یکباره کالاهای غیرضروری‌اش را تهیه کند. وقتی به خرید می‌رود، حتما یک نفر از قبیل خواهر یا مادر و... را همراهش بفرستید تا لااقل آنها بتوانند مدیریت خرید را به دست گیرند. گرچه افرادی که وسواس خرید دارند، اغلب سعی می‌کنند تنها به خرید بپردازند.

۲- باید به بیمار آموخت که رفتار اعتیادآمیز خود را با دقت زیرنظر بگیرد. مثلاً به او بگویید: جدولی تهیه کنید و در آن تاریخ، دفعات انجام این رفتارها، مدت‌زمان صرف شده در هر بار، مقدار پولی که خرج کرده‌اید، احساسی که داشته‌اید، افرادی که در این رفتار با شما همراهی کرده‌اند و هر چیز دیگری را که فکر می‌کنید مرتبط است، ثبت کنید. هرچند روز یکبار جدول را مرور کنید و در آن به دنبال کشف الگو باشید.

مثلاً ممکن است بتوانید بفهمید در چه ساعت‌هایی از روز بیشتر احتمال دارد او به رفتار اعتیادآمیز روی بیاورد یا چه احساسات، افراد یا مکان‌هایی بیشتر او را به سمت آن رفتار سوق می‌دهند.

سپس به او آموزش دهید که تا آنجا که ممکن است در مقابل خرید وسواسی مقاومت و اضطراب به وجود آمده را تحمل کند. این کار به تسلط آنها بر رفتارشان بسیار موثر است.

۳- برای تغییر الگوهای که در جدول فرد کشف کرده‌اید، گام‌های سازنده بردارید. سعی کنید فعالیت‌ جایگزینی برای او پیدا کنید تا وقتی میل پرداختن به رفتار اعتیادآمیز به سراغش آمد، حواس خودش را متوجه آن فعالیت جایگزین کند. باید سعی کنید فرد از شرایط و مکان‌هایی که رفتار اعتیادآمیزش را تشویق می‌کند، دور بماند.

در نهایت باید این را بدانید که این حالت یا علامت ممکن است ناشی از یک بیماری اعصاب و روان تشخیصی داده نشده باشد (از جمله اختلال وسواسی یا اضطرابی یا اختلال دوقطبی یا حتی شدیدتر...) و فرد باید از این لحاظ مورد بررسی دقیق روانپزشکی و روان‌شناسی قرار گیرد.