

توصیه

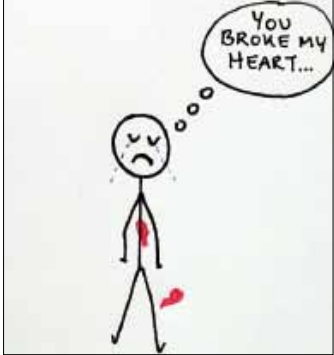
باز یابی بعد از تمام کردن یک رابطه عاطفی

■ در بخش اول این مطلب راهایی برای پایان دادن قطعی به یک ارتباط عاطفی نامناسب مطرح شد. در این قسمت به راه‌ها و فعالیت‌های جایگزین اشاره می‌کنیم.

۱- جدایی می‌تواند شروع یک زندگی دوباره باشد، به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم دکور اتاق‌تان را تغییر، وسایل شخصی‌تان را دوباره سامان دهید و کمی جا برای چیزهای نو باز کنید حتی سعی کنید احساسات‌تان را هم تازه کنید. آشفتگی و کهنگی می‌تواند شما را افسرده کند و فقط استرس‌ها و اضطراب‌های شما را افزایش دهد. وقتی سعی کنید همه چیز را دوباره سامان دهید و مرتب کنید، مغز شما این آمادگی را پیدا می‌کند که خود را از درد جدا کند، کارهایی انجام دهید که ذهن‌تان را مشغول می‌کنند و به شما انرژی می‌دهند. اتاق‌تان را تمیز کنید، چند تا پوستر جدید به دیوارها بزنید، فایل‌های اضافه کامپیوترتان را پاک کنید، حتی موسیقی‌های آرام‌بخش را هم جایگزین آهنگ‌های غمگین قبلی کنید.

۲- تمام چیزهایی که ممکن است شما را به یاد نامزد قبلی‌تان بیندازد دور بریزید، مثل آهنگ‌ها، هدیه‌ها، وسیله‌ها و… در این زمان که درگیر قطع رابطه عاطفی هستید باید از هر چیزی که برایتان یادآور خاطره‌ای است دوری کنید، حتی چیزهایی وجود دارند که به طور ناخودآگاه وقایع گذشته را به شما یادآوری می‌کنند، باید حواس‌تان به آنها هم باشد. یک جعبه دست‌تان بگیرید و در اتاق بچرخید و هر چه را احتمال می‌دهید شما را به یاد او بیندازد در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. بعد این جعبه را تا جایی که می‌توانید از خود دور کنید، بهترین راه این است که آن را دور بیندازید اما اگر چیزهایی دارید که نمی‌خواهید بیرون ریخته شوند، پیشنهاد می‌کنیم در انباری خانه یا در جایی قرار دهید که به راحتی در دسترس نباشد.

۳- شاد و خوشبخت بودن را تجربه کنید یعنی سعی کنید همراه با دوستان و اقوام‌تان زمان بیشتری به تفریح بپردازید. حتما در کلاس‌های آموزشی که همیشه آرزوی رفتن به آنها را داشتید ثبت‌نام کنید یا اینکه یک کتاب داستان خیلی خوب بگیرید. با خود فکر کنید که رابطه تنها یک بخش از زندگی شما بوده است و اگر تنها باشید زندگی باز هم جنبه‌های زیادی برای لذت بردن دارد و شما می‌توانید به‌تنهایی برای خود تفریحات لذت‌آور پیدا کنید. تا جایی که می‌توانید در شاد بودن افراط کنید.



۴- تا جایی که می‌توانید سراغ ورزش و فعالیت‌های بدنی بروید چراکه حال شما را عوض می‌کند و افسردگی را از بین می‌برد. علاوه بر اینها ورزش ذهن شما را از موقعیت فعلی‌تان دور می‌کند، صبح‌ها پیاده‌روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید یا حتی با دوست خود پیاده‌روی کنید. با خود قرار بگذارید که با هر قدم احساسات بد را دور بریزید. ورزش کردن را واقعا جدی بگیرید چون در این حالت جسم‌تان نیز به کمک ذهن‌تان می‌آید تا بتوانید بر دردهای خود غلبه کنید و دوباره به زندگی سالم بازگردید. اگر حس ورزش نداشتید سعی کنید مسیر باشگاه را طی کرده و به خود بگویید اگر به باشگاه رسیدم و همچنان حوصله نداشتم به خانه بازمی‌گردم و در این مسیر سعی کنید احساسات منفی را از خود دور کرده و به خود قول یک ورزش خیلی سبک بدهید. مثلا به خود بگویید تنها ۱۰ دقیقه روی تردمیل راه می‌روم و بعد به خانه بازمی‌گردم، به خود سخت‌گیرید آرام آرام به ورزش کردن عادت کنید تا بتوانید بر موقعیت غلبه کنید.

۵- باید بداندیک که احساسات بد و افسوس هیچ دردی را دوا نمی‌کند، اینکه در وجودتان احساس حسرت و نفرت کنید هیچ سودی ندارد، به یاد داشته باشید که این روزها طی می‌شوند. اگر رابطه شما با نامزد قبلی‌تان خیلی ویژه بوده ولی باید قبول کنید که همه چیز تمام شده است. شما باید به خود تبریک بگویید که این شجاعت را داشتید که رابطه را قطع و بر احساسات خود غلبه کنید، به قلب خود گوش‌زد کنید که هرچند ممکن است هنوز عشقی وجود داشته باشد اما در این زمان دیگر عشق نمی‌تواند مشکلات را حل کند و آینده را تغییر دهد.

۶- به هر صورت فردی که شما از او بریده‌اید خصوصیات منفی هم داشته که رابطه شما را خراب کرده است، وقتی به یاد افتادید ویژگی‌های منفی‌اش را نیز به یاد بیاورید. مثلا اینکه جذایت کافی نداشته یا اخلاقش تند بوده است یا غرور زیادی داشته است. وقتی او به یادتان می‌آید به جای اینکه سعی کنید از او احساس نفرت کنید ویژگی‌های بدش را به یاد بیاورید.

توصیه



شاید پذیرش آن سخت باشد، اما مدت‌هاست که داریم سعی می‌کنیم تصویر کلیشه‌ای «مرد معتاد» را در ذهن خود تغییر داده و یک زن را هم کنار آن قرار دهیم. یک زن که با تمام ویژگی‌های زنانه‌اش، با همان مهر، لطافت و زیبایی که از او انتظار می‌رود، حالا گرفتار شده و باید مبارزه کند. مبارزهای که حس می‌کند در آن تنهاست و علاوه بر اعتیاد، باید به جنگ باورهای خودش و دیگران هم برود، این باور که اعتیاد برای زن «خطا» نیست، بلکه «گناه» است. او در این راه به چه کمک‌هایی نیاز دارد؟ این کمک‌ها را از چه منابعی می‌تواند دریافت کند؟ درباره اعتیاد در زنان با دکتر فرید براتی‌سده، روانشناس، مدرس دانشگاه علامه طباطبائی و مدیر دفتر پیشگیری از اعتیاد سازمان بهزیستی کشور گفت‌وگو کرده‌ایم.

■ این روزها شاهد نگرانی‌هایی درباره روند افزایش اعتیاد در میان زنان در ایران هستیم. آیا این روند واقعا نگران‌کننده‌است؟

متأسفانه در ایران هیچ‌گاه تحقیق میدانی مشخصی در این زمینه انجام نشده که حالا بتوانیم نتایج را مقایسه کنیم. بخشی از این صحبت‌ها ناشی از نظر متخصصانی است که با معتادان کار می‌کنند، که الان دارند این را به ما می‌گویند که در این سال‌ها تعداد مراجعان زن زیاد شده. البته در آمار ارزیابی سریع اعتیاد (RSA) که در سال ۸۶ انجام شده، تنها حدود شش درصد معتادان زنان بوده‌اند که این آمار خیلی خوب و امیدبخشی است و نشان می‌دهد زنان در کشور ما جزو گروه‌های پرخطر نیستند، هرچند که ممکن است در معرض فشار و هجوم سودجویان برای رواج مصرف قرار داشته باشند.

اما متخصصان در سال‌های اخیر دو نکته را گوش‌زد می‌کنند: اول اینکه این آمار مقداری افزایش پیدا کرده و احتمالا به هفت تا ۹ درصد رسیده. دوم هم اینکه نوع مصرف هم در بین زنان عوض شده و روند آن از مواد سنتی به سمت مواد صنعتی و محرک می‌رود. این روند جدید همراه شده با جوان‌تر شدن مصرف‌کننده‌ها که ما این را در کمپ‌ها و مراکز سرپایی بهزیستی هم مشاهده می‌کنیم. چه دلالی برای تغییر روند مصرف به سمت مواد محرک وجود دارد؟

این روند تابع یک الگوی جهانی است و در تمام دنیا این اتفاق افتاده. علاوه بر آن، عوامل ویژه‌ای هم در کشور ما وجود دارد از جمله: نبود برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت، نبود برنامه‌های شاد و فعالیت‌های جایگزین، کمبود مهارت‌های اجتماعی که می‌تواند به جوانان «دترت نه گفتن» بدهد، بی‌توجهی بعضی خانواده‌ها و بی‌توجهی بعضی از صنوف، برای مثال ما در همین دفتر از منف آرایشگران زنانه خواستیم در دوره‌های آموزشی ما به طور رایگان شرکت کنند و پوسترهایی در این آرایشگاه‌ها قرار دهند اما آنها وجود چنین پدیده‌ای را انکار کردند. در حالی که می‌دانیم، تبلیغات شغاهی که در این مکان‌ها توسط عده‌ای با ظاهر فریبنده مطرح می‌شود، روی دیگران تاثیر می‌گذارد و می‌تواند رواج این پدیده را افزایش دهد. نکته مهم دیگر اینکه، متأسفانه در کشور ما به غلط این باور را بین مردم جا انداخته‌اند که بعضی مواد جدید، برای کاهش وزن و کاهش اشتها مفیدند. این باعث شده دخترهای نوجوان و جوانی که «تصور بدن» برایشان اهمیت پیدا می‌کند، به سمت مصرف اینس مواد بروند. تغییر این باور غلط خیلی زمان می‌برد.

این دیگر، تبلیغات ناصحیح رسانه‌ای است، مثلا آنچه در تبلیغات ماهواره‌ای و اینترنتی به عنوان قرص لاغری ارائه می‌شود، امکان دارد همین نوع مواد باشد.

■ آیا می‌توان الگوی خاصی در والدین یا همسران زنان معتاد مشاهده کرد؟

پیدا کردن یک الگوی خاص دشوار است اما یک چیز را می‌دانیم و آن این است که بخش زیادی از زنان معتادی که مواد سخت‌تری مثل هرویین را مصرف می‌کنند، یا توسط خانواده‌شان معتاد شده‌اند و این الگوی خانوادگی‌شان بوده، یا توسط همسران‌شان و ما این را در مراکزمان می‌بینیم. چیزی که اخیرا زیاد از آنها می‌شنویم این است که همسرم وادارم کرد شیشه مصرف کنم، به نظر می‌رسد مردان مصرف‌کننده شیشه بدشان نمی‌آید همسران‌شان هم به

روانشناسی



گفت‌وگو با دکتر فرید براتی‌سده، روانشناس و مدرس دانشگاه

زنان معتاد را دریابیم

نسیم موسوی

nasim.moosavi@gmail.com

چه در مرتبه قبلی که چند سال پیش در همین دفتر بودم و چه الان، یکی از اولویت‌های مدیریتی خودم را در زمینه حمایت از درمان، کاهش آسیب و حمایت‌های روانی-اجتماعی از زنان معتاد قرار داده‌ام و می‌دانم که نگاه همه مسوولان، چه در سازمان بهزیستی و چه در ستاد مبارزه با موادمخدر و چه سایر دستگاه‌ها همین است. **■ پس این نگاه باید در جامعه به وجود بیاید که زن معتاد را هم مانند یک بیمار ببینیم و نه کسی که لزوما معضل اخلاقی دارد...**

بله. همان‌طور که گفتیم، قدرت این برجسب‌های اجتماعی برای زنان قوی‌تر است و به نظر می‌رسد خود این زنان هم این برجسب را درباره خود پذیرفته‌اند و این باعث قوی‌تر شدن کارکرد این برجسب‌ها می‌شود. طبق یک تئوری در روانشناسی اجتماعی، وقتی فردی برجسبی را درباره خودش قبول کرد، یعنی پذیرفت که برجسبی که می‌خورد درست است، خیلی سخت می‌توان با آن مقابله کرد. حتی نوع صحبت کردن این زنان نشان از این دارد، خود را غرق‌شده می‌بینند و می‌گویند بگذار دیگر هر کاری می‌کنند، به سمت مصرف این مواد فرهنگی درازمدت و ریشه‌دار لازم دارد.

■ چه نکاتی در درمان این زنان باید مورد توجه قرار گیرد؟

به دلیل همان باورها و انگ‌هایی که مطرح شد، درباره سیستم درمانی زنان احتیاط‌ها و حساسیت‌های بیشتری داریم و متأسفانه جامعه هم پذیرش کمتری نسبت به این سیستم‌های درمانی دارد، مثلا ما در بهزیستی، در محله‌های پرخطر یا جرم‌خیز به‌راحتی برای مردان مرکز گذری می‌سازیم، اما این مساله کار خود را ندارد. (DIC) یا سرپناه (shelter) ایجاد می‌کنیم، اما وقتی این مراکز را برای زنان ایجاد می‌کنیم، اهالی همان محلی که شاید زنان در پارک آن محله مشغول مصرف هستند، اعتراض می‌کنند. حتی چند سال پیش یکی از این مراکز را آتش زدند. به هر حال، هرچند امکانات درمانی برای هرکسی که متقاضی آن باشد، در کشور وجود دارد، اما تسهیلات درمانی برای زنان به طور کلی کم است، برای مثال ما بیش از ۵۰۰ کمپ درمانی برای مردان معاد داریم اما برای زنان فقط ۱۲ کمپ داریم و برای مردان ۴۳ سرپناه داریم ولی برای زنان فقط هفت سرپناه. یا اینکه پذیرش زنانی که همراه کودکان خود هستند، در این سرپناه‌ها خیلی سخت است و اامشان نمی‌دهند.

■ وقتی یک زن موفق می‌شود اعتیادش را کنار بگذارد، چه حمایت‌های ویژه‌ای لازم است از او صورت گیرد تا برگشت نداشته باشد؟ انگار وقتی مردی اعتیادش را ترک می‌کند خیلی بیشتر مورد حمایت همسرش قرار می‌گیرد، اما این انگ به راحتی از پيشانی یک زن پاک نمی‌شود. همان‌طور که گفتیم قدرت برجسب‌های اجتماعی در مورد زنان معتاد بسیار زیاد است. به همین علت زنانی که از اعتیاد برمی‌گردند یعنی بهبود می‌یابند و روی این بهبودی می‌مانند، باید خیلی قوی و توانمند باشند که توانست‌اند بر این قدرت بزرگ برجسب غلبه کنند و به همین علت باید برای چنین زنانی احترام ویژه‌ای قابل شد. یکی از عوامل موثر در برگشت مجدد به مصرف مواد، کمبود حمایت‌های اجتماعی است. ما در سازمان بهزیستی تلاش جدی داریم که از این زنان حمایت‌های ویژه‌ای داشته باشیم: یک مرکز اشتغال برای زنان بهبودیافته در تهران بهداشت شده و یکی دیگر به‌زودی در شیراز افتتاح می‌شود، امسال اجتماع درمان‌مدار (TCO



شیشه برای درمان زنان را افتتاح خواهیم کرد، یک کمپ خیلی خوب ویژه زنان در ورامین فعال کرده‌ایم، به DIC‌ها اعلام کرده‌ایم که از اشتغال این زنان حمایت کنند و در مسکنی که وعده‌اش را به بهبودیافتگان داده بودیم، اولویت با زنان ماهر باشد. پس سیستم هم به این رسیده که باید حمایت کنند، اما این انگ‌ها دارند در سطح خانواده عمل می‌کنند و پذیرش مجدد یک معتاد زن خیلی سخت‌تر و دیرتر از مرد است. من فکر می‌کنم در اینجا خود زنان معتاد می‌توانند هم به خود و هم به سایرین کمک کنند و نشان دهند که این کار شدنی است. هر چند این تغییر سخت است زیرا بار فرهنگی دارد.

زنانی که بتوانند به این مرحله برسند که برگردند و راه برگشت را موفقیت‌آمیز طی کنند، خیلی خیلی باید از آنها حمایت کرد. باید این درس را بگیریم که هر معتادی در جامعه، این فرصت را دارد که اراده کند، به خداوند توکل کند و بخواهد که ترک کند و در اعتیاد هیچ‌کس نیست که همه پل‌ها را پشت سر خراب کرده باشد. این نگاهی است که رسانه‌های ما باید انتقال بدهند.

■ و در آخر، خانواده‌هایی که دختران نوجوان و جوان دارند، برای پیشگیری از اعتیاد چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

نمی‌خواهم در خانواده‌ها احساس ناامنی ایجاد کنم، اما باید این قضیه را جدی بگیریم. شرایط جهانی، تسهیل ارتباطاتی که دیگر کنترل آنها در دست پدر و مادر نیست، شبکه‌های ماهواره‌ای و… اینکه نوجوانان امروزی بیشتر تمایل به بیرون داند تا به درون خانواده، اینها واقعیت‌هایی هستند که باید بپذیریم. بنابراین، همیشه باید آگاه و هوشیار باشیم.

پدر و مادرها باید نسبت به تغییر و تحول فیزیولوژیک دخترشان آگاه باشند. بلوغ، اگر به درستی طی شود، فرآیند بسیار خوبی است و می‌تواند هویت خوبی به یک دختر بدهد. اما می‌تواند مشکل‌ساز هم باشد و اگر تنش در خانواده وجود داشته باشد، به صورت دیگری عمل کند. نکته بعد ارتباط بین اعضای خانواده و شیوه‌های حل مساله و حل تعارضاتی است که بین پدر و مادر یا بچه‌ها اتفاق می‌افتد. اینکه ارتباط خواهر و برادرها با هم بطور باشد نیز مهم است. مباحث مربوط به آموزش مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی بسیار مهم و تاثیرگذار است. والدین باید برای این موضوع وقت بگذارند و هزینه کنند. باور کنند که هزینه کردن برای آموزش مهارت‌های زندگی، نه تنها کم‌ارزش‌تر از هزینه کردن برای آموزش زبان خارجی نیست، بلکه اهمیت بیشتری دارد یا حداقل همسان همان آموزش زبان است.

نکته مهم دیگر این است که والدین ارتباط خوب و موثری با مدرسه داشته باشند. یکی از عوامل محافظ خیلی مهم، علاقه‌مندی نوجوانان به محیط مدرسه‌شان است. این علاقه‌مندی به وسیله ارتباط پدر و مادر با مدرسه و سیستم آموزشی می‌تواند به آنها اتفاق شود. بنابراین والدین باید خود را به نحوی درگیر مدرسه کنند، بداندند فرزندشان در مدرسه چه می‌کند، دوستانش چه کسانی هستند، چه آموزشی می‌بیند و… خانواده‌هایی که نسبت به مدرسه تعهد نشان می‌دهند و پیگیری می‌کنند، فرزندان‌شان هم به مدرسه علاقه‌مند می‌شوند. بحث دیگری که درباره دانش‌آموزان دختر مهم است و لازم است والدین به آن توجه کنند، آموزش نقش‌های مثبت اجتماعی به فرزندان است. تا چند سال پیش دخترچه‌ها از اینکه در بازی‌ها نقش مادر و خاله را بازی کنند و در بازی آسپزی کنند و… لذت می‌بردند، اما به نظر می‌رسد الان دیگر این‌طور نیست زیرا مادرها کمتر خود را درگیر این نقش‌ها می‌کنند و دخترها این الگوی نقش را نمی‌گیرند. و نکته آخر، حساس بودن نسبت به مشکلاتی است که دختران جوان در این سن ممکن است داشته باشند. اگر از دخترشان صحبتی می‌شنوند که می‌تواند این حساسیت را در آنها ایجاد کند، مثلا اینکه دخترشان درباره مسائله‌ای دایم سوال می‌کند، دایم در اینترنت جستجو می‌کند، یا مثلا به کالای که درباره اعتیاد صحبت می‌کند گوش می‌دهد، لازم است توجه بیشتری نشان دهند.

مشاوره

فشارهای روانی را مهار کنید

ترجمه: مجید محمودعلیلو

■ پاسخ بدن به محرک‌های بیرونی و درونی «فشار روانی» نامیده می‌شود. رهاسازی بیرونی فشار روانی شامل تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، مرگ شخص محبوب و وجود یک بیماری در خانواده است. حوادث شادی‌آور به اندازه حوادث غمبار می‌توانند فشارزا باشند. محرک‌های درونی شامل ناراحتی جسمانی یا روانی است. ویژگی شخصیتی، از قبیل نیاز به نقص‌گرایی یا به دست آوردن رضایت دیگران، نیز می‌توانند فشارآفرین باشند. فشار روانی می‌تواند هم واکنش‌های مثبت و هم منفی ایجاد کند. به‌عنوان نمونه، شاید به دلیل احساس بی‌کفایتی، میل به بی‌نقص بودن داشته باشید و در نتیجه، فشار دایمی که بر خود وارد می‌کنید، در نهایت به ضرر خودتان تمام می‌شود. از سوی دیگر، ممکن است شما فشار را به صورت مثبت تجربه کنید و در نتیجه به شدت پراگنیخته شده و مولد باشید و بتوانید بیش از آنچه که در شرایط معمولی می‌توانستید، موفقیت به‌دست آورید. فشار چه مثبت باشد و چه منفی، واکنش‌های جسمانی ایجاد می‌کند. بدن، هورمون‌ها و مواد شیمیایی که کارکرد قلب، ریه‌ها و عضلات و سایر اندام‌ها را تشدید می‌کنند، ترشح می‌کند. این پاسخ ممکن است حالت دفاعی داشته باشد و شما را قادر کند که مثلا از یک ماشین، بی‌احتیاط فرار کنید. وقتی دوباره احساس ایمنی کردید، تغییرات بدنی مذکور ناپدید می‌شوند. به هر حال، اگر فشار روانی برای یک دوره طولانی تداوم یابد، هورمون‌ها نیز به طور مرتب ترشح کرده، بدن شما را تحریک خواهد کرد، در نهایت این تبادل بین روان و بدن موجب فرسایش می‌شود. وقتی بدن‌تان برای یک دوره زمانی طولانی تحت فشار روانی و تحریک باشند، با استفاده از نشانه‌های پریشانی که در زیر می‌آیند به شما هشدار خواهد داد: تنش، افزایش ضربان قلب، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، خستگی، سردرد، ناراحتی معده‌ای، افزایش یا کاهش اشتها.

این علایم نشان می‌دهند که شما باید سبک زندگی و علایق فشارآلود خود را ارزیابی کنید. فشار روانی طولانی توانایی لذت بردن شما از زندگی را مختل کرده و بیماری جسمانی یا عاطفی ایجاد می‌کند. خیلی از مردم نمی‌دانند که تغییرات عاطفی کوچک، ناشی از فشار روانی هستند. سوالات خودارزیابی زیر به شما کمک می‌کند تا نشانه‌های فشار روانی را در زندگی خود پیدا کنید: آیا آرام بودن و شوخی کردن برایتان ممکن است؟ آیا به راحتی از کوره در می‌روید؟ آیا خوابیدن در شب برایتان مشکل است؟ آیا احساس می‌کنید که مسوولیت‌هایتان سنگین است؟

آیا علایم جسمانی فشار روانی را تجربه می‌کنید؟ آیا علاقه خود به روابط اجتماعی را از دست داده‌اید؟

آیا میل شما به مصرف سیگار یا دارو‌ها افزایش یافته‌است؟

اگر شما به چهارسوال از هشت سوال فوق جواب مثبت بدهید، در آن صورت لازم است که راهبردهای کارفرما و نیز دانش‌تان زمان استراحت می‌تواند فشار روانی را به حداقل برساند.

۲- محدود کردن وظایف کاری و فعالیت خارج از برنامه درسی. گفتن «نه» به درخواست‌های افراطی کارفرما و نیز دانش‌تان زمان استراحت می‌تواند فشار روانی را به حداقل برساند.

۳- خانواده، دوستان، گروه‌های اجتماعی، نظام‌های حمایتی دوست داشتنی به مواجهه با حوادث فشارزا کمک‌می‌کند.

۴- تمرینات یا «زمان بازی» طرح‌ریزی برای دانش‌ت مطالعاتی فراغت کوتاه (با تعطیلات طولانی‌تر) برای آرامش دادن به خودتان در دوره‌های اوج فشار روانی بسیار حایز اهمیت است.

۵- سرگرمی‌ها: برای خودتان سرگرمی‌هایی را پیدا کنید و تا پایان یافتن تاثیرات فشار روانی انرژی و توجه خود را به آن معطوف سازید.

۶- مشاوره صحبت با یک مشاور برای تشخیص مشکلات تولیدکننده فشار روانی و شکستن الگوهای منفی تحریک، که موجب فشار می‌شوند، مفید است.

راهی از فشار روانی:
تمرین زیر خیلی ساده بوده و می‌تواند در شما ایجاد آرامش کند. روزی دو بار آن را انجام دهید، ترجیحا قبل از صبحانه و بعد از شام: به‌طور راحت بنشینید. چشمان‌تان را ببندید. تمام عضلات خود را به صورت عمیق آرام و حالت آرامش را حفظ کنید. از طریق بینی نفس بکشید. به موازات بیرون دادن نفس، در مورد کیفیت تنفس‌تان فکر کنید و واژه‌ای (مثلا عدد یک) را به‌صورت آرام برای خود تکرار کنید. از طریق تمرکز بر تکرار واژه، جلو حواس‌پرتی توسط افکار مختل‌کننده را بگیرید. این عمل را ۱۰ الی ۲۰ دقیقه ادامه دهید. بعد از انجام تمرین مذکور، خیلی سریع بلند نشوید و با چشمان باز چنددقیقه بنشینید.