

روشهای کنترل پرخاشگری در جوانان

مهرداد شهیدی



مجموعه مقالات فرسنگی
 روشهای کنترل پرخاشگری در جوانان
 مهرداد شهیدی

که دراصل پاسخهای دفاعی دربرابر تحریکات خارجی ادراک شده هستند.

نوجوانان پرخاشگر که پرخاشگری آنها از نوع واکنشی است، احتمال این که رفتارهای انفعالی و خشم از خود نشان دهند، غالباً "بیشتر از احتمال نشان دادن رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکارانه است. در صورتی که در نوجوانانی که پرخاشگری آنها از نوع وسیله ای است، رفتارها با تاربخچه ای بلند و مملو از رفتارهای ضد اجتماعی، بزهکارانه و اعمال با قصد و نیت به چشم می خورد. نکته ای که در این جا باید به آن اشاره کرد اینست که پژوهشها نشان داده که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه در طول تحول، ویژگیهای خود را در این افراد حفظ می کند.

از آن جا که اکثر افراد، بخصوص والدین رفتارهای پرخاشگرانه را که به صورت یک خصیصه شخصیتی نمایان می شوند با حالت هیجانی "خشم" اشتباه می گیرند، لذا بهتر است تمایز این دو پاسخ را توضیح دهیم.

خشم یک هیجان منفی است و بامکانیسمهای شناختی و تعیین کننده های فیزیولوژیکی سروکار دارد. خشم، نتیجه انتظارات فرد از حوادث و رویدادهای پیرامونی و حاصل پاسخهای آماده فرد به این رویدادهاست. لذا قبل از پاسخ یا تظاهر رفتاری، ارزیابیهای شناختی از رویداد مربوطه صورت می گیرد، ارزیابیهایی که در چرخه مفاهیم و تجارب ذهنی و در کمپلکس تداعی های ذهنی انجام می پذیرد. بسروند داد فرد بعد از چنین ارزیابیهایی، چه به صورت ذهنی و چه به صورت رفتاری می تواند کاملاً "عکس معنای واقعی آن رویداد باشد و لذا فرد باز خورد های کاملاً منفی و احیاناً به شکل پرخاشگری و خشم از خود نشان می دهد؛ این

در سلسله مقالاتی که تحت عنوان فوق ارائه می شود، مباحثی را مطرح خواهیم کرد که حول دو محور اساسی قرار می گیرد: تشخیص و درمان. در مبحث نخست به تعاریف و نحوه تشخیص می پردازیم و در مباحث بعدی به یاری خداوند سیحان روشهای درمانی - شناختی - رفتاری را بررسی خواهیم کرد. والدین می توانند با پیگیری این مباحث به شناسایی مشکلات در نوجوانان، ارجاع سریعتر آنان به روان شناس متخصص و حتی به اصلاح پاره ای از رفتارهای نابهنجار آنها نائل گردند.

تعاریف:

روان شناسان غالباً "در تعریف پرخاشگری نظریات مشابهی دارند. از این رو ما به دو تعریف زیر بسنده می کنیم.

یکی از روان شناسان به نام آلبرت بندورا در سال ۱۹۷۳ پرخاشگری را رفتاری مخرب و صدمه زننده از نظر اجتماعی بیان می کند، همین طور فیندلر از روان شناسان معاصر در سال ۱۹۸۶ بیان می کند که طبق تئوری رفتاری، پرخاشگری رفتاری است مرکب از پاسخهای آموخته شده در برابر محرکها یا عوامل بیرونی و درونی برانگیزاننده. وی ادامه می دهد که این پاسخها دراصل الگوی رفتاری خاصی هستند که توسط زنجیره ای از تقویت های اجتماعی، پاداشهای مکتسب و میل به رهایی از محرکهای تنفرزا، حفظ می شود.

به هر حال پرخاشگری دراصل یک "عمل" است که خود دو نوع کاملاً متمایز دارد. نوع وسیله ای یا ابزاری و نوع "واکنشی".

پرخاشگری وسیله ای یا ابزاری رفتارهای پرخاشگرانه ای است که فقط به منظور نیل به اهدافی خاص شکل گرفته است. پرخاشگری واکنشی به آن دسته از پاسخهایی اطلاق می شود

هستند. حدود ۹ درصد پسرها و ۲ درصد دخترها علائمی از این نوع اختلال را نشان می‌دهند. مبتلایان غالباً "زیر ۱۸ سال هستند و این طبقه تشخیصی نیز برای افراد زیر ۱۸ سال با خصوصیات و علائم زیر در نظر گرفته می‌شود: (علائم زیر می‌بایست حدود ۶ ماه دوام داشته باشند تا بتوان تشخیص را قطعی دانست.)

- بیش از یک مورد به سرقت اموال دیگران، بدون مواجهه با صاحب مال دست زده‌باشد،
- غالباً "دروغ می‌گوید (به غیر از مواردی که برای فرار از آزار جسمی صورت می‌گیرد)،
- غالباً "از مدرسه فرار می‌کند،
- بدون اجازه وارد خانه، ساختمان یا اتومبیل دیگران می‌شود،
- غالباً "آغاز کننده نزاع است،
- نسبت به حیوانات از نظر فیزیکی بیرحمی نشان می‌دهد،
- ...

- اگر سن ۱۸ سال باشد نباید تشخیص شامل اختلال شخصیتی ضد اجتماعی گردد.
نوع پرخاشگرانه:

در این نوع، افراد مبتلا، علائم بارز رفتار کلامی یا فیزیکی پرخاشگرانه نسبت به همسالان و افراد بالغ نشان می‌دهند. رفتار پرخاشگرانه به صورت فردی است نه گروهی و غالباً "به صورت زیر مشاهده می‌شود:

خسونت جسمی، سرسختی، رفتار بیرحمانه نسبت به همسالان خود، بددهنی، گستاخی، بی‌اعتنائی، بروز رفتار منفی گرانه نسبت به بزرگترها، فرار از مدرسه، دروغ‌گویی مستمر، عدم اعتنا و توجه نسبت به احساسات، امیال و رفاه دیگران، عدم احساس پشیمانی و گناه از رفتار پرخاشگرانه خود و ملامت کردن دیگران

موضوع نشان دهنده سوء تفسیر ذهنی رویداد است، که این سوء تفسیر حاصل ناکافی بودن، نامناسب بودن و تسلط عواطف منفی بر سیستم ارزیابیهای شناختی می‌باشد. حاصل آن، تحریف شدن معنای واقعی رویداد و تظاهر رفتارهای منفی گری و پرخاشگرانه است. برای مثال، پژوهشی که توسط امپل (Ample) صورت گرفته روشن می‌سازد که اگر در فرایند سازی ذهنی، ارزیابیها به گونه‌ای باشد که رویداد واقعی را تحریک زا، تهدید برانگیز یا حتی تنفرزاو... تعبیر و تفسیر کند، بدون شک پاسخهای خشم و پرخاشگری تسهیل و تسریع می‌شوند.

به هر حال برای توصیف دقیق رفتارها و برای شرح صحیح روشهای درمانی مجبوریم الگوهای تشخیصی را مطرح کنیم. این الگوها و معیارهای تشخیصی به ما کمک می‌کنند که رفتارهای نوجوانان و کودکان را بهتر مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم.

تشخیص:

روشهای درمانی، شناختی و رفتاری که ما از آنها صحبت خواهیم کرد، برای تشخیصهای زیر می‌تواند مفید واقع شود.

نوجوانانی که بر روی آنها تشخیص بالینی اختلال سلوکی - نوع پرخاشگرانه گذاشته شده است. این نوجوانان الگوهای رفتاری را نشان می‌دهند که خصوصیت اساسی آن الگوی تکراری و مزمن سلوک است که در آن حقوق اساسی دیگران یا موازین و اصول اجتماعی متناسب با سن، زیر پا گذاشته می‌شود (DSM-III-R) برای این طبقه سه نوع فرعی نیز در نظر گرفته شده نوع نامتمایز، نوع گروهی و نوع پرخاشگرانه

تشخیص دیگرکه می توان برای درمان آن از روشهای رفتاری - شناختی استمداد حسست ، اختلال بیش فعالی یا ناپایداری همراه با کمبود توجه است . (ADHD)

این اختلال مجموعه ای از علائم است که با محدودیت میدان توجه ، که به ضعف تمرکز ، رفتار خلق الساعه و بیش فعالی منجر می شود ، مشخص می گردد . طبق DSM-III-R نخستین بار قبل از ۷ سالگی و به مدت ۶ ماه با علائم بارز شروع شده و ادامه دارد . غالباً " شروع از ۳ سالگی است ولی اختلال ، زمانی که کودک به مدرسه می رود چشمگیر است و علائم زیر کمک کننده به تشخیص گذاری خواهند بود :

غالباً " دستها و پاهایشان بی قرار است یا روی صندلی خود می لولند . درنوجوانها ممکن است احساس ذهنی بی قراری وجود داشته باشد ،

- از آرام نشستن روی صندلی درمقابل درخواست چنین عملی ناتوان است ،

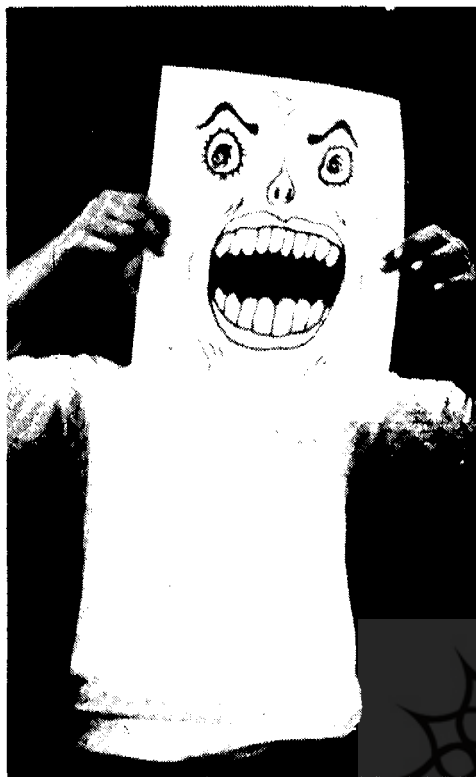
- درموقعیت های گروهی یا بازیها تواب رعایت نوبت را ندارد ،
- غالباً " قبل از اتمام سؤا ل ، پاسخهایی را می پراند ،

- درانجام تکالیف و بازیها از حفظ توجه برای مدت طولانی ناتوان است ،

- غالباً " از یک عمل ناتمام به سوی فعالیت دیگر کشانده می شود ،

- غالباً " زیاد صحبت می کند .
- غالباً " کار دیگران را قطع کسوده ، در آن دخالت می کند .

- اغلب وسایل لازم برای انجام تکالیف مدرسه یا فعالیتهای داخل خانه راگم می کند .



- شروع قبل از ۷ سالگی

- اختلال شامل سایر اختلالات ماننند اختلالات نافذ بر رشد نمی شود .

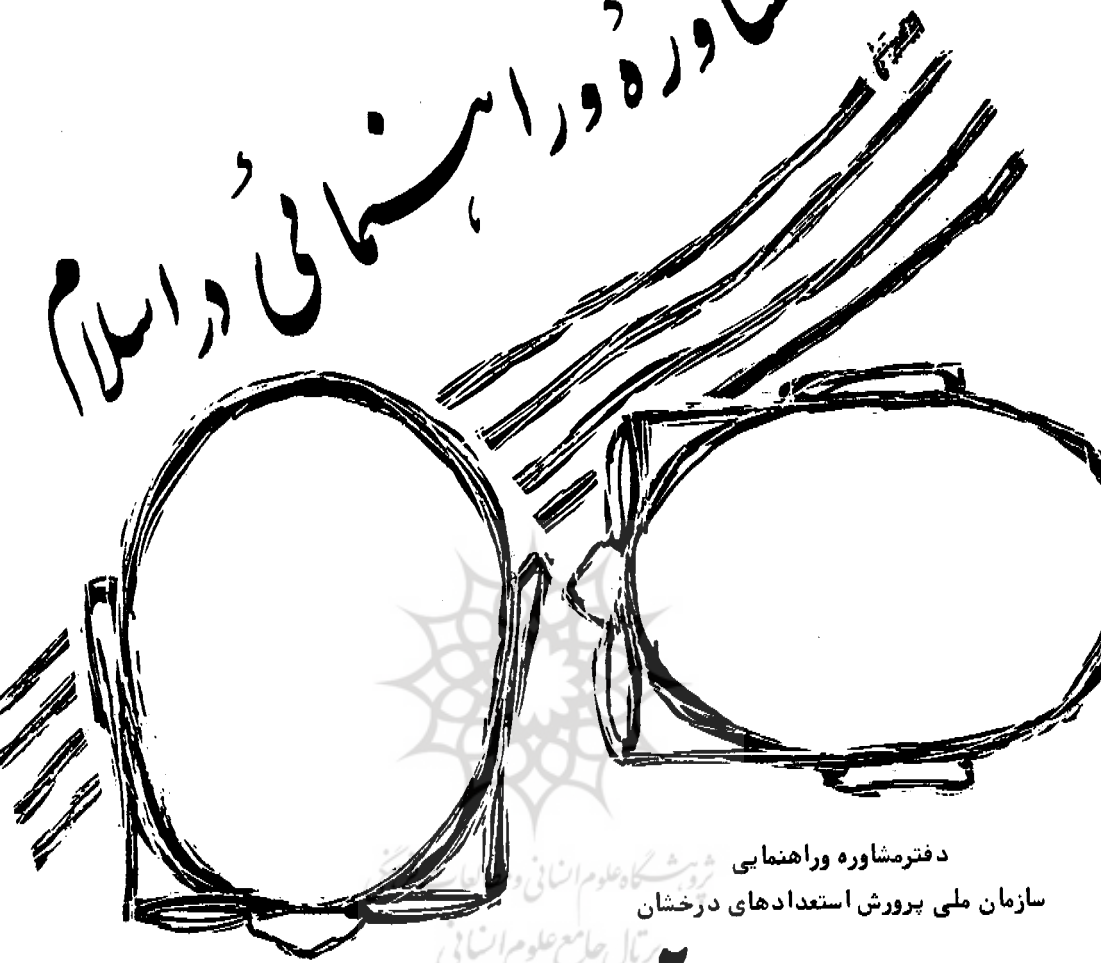
این کودکان می توانند رگه هایی از رفتار پرخاشگرانه به صورت انفعالی و تکانه ای داشته باشند .

تشخیص دیگری که می توان برای درمان آن از روشها و برنامه های درمانی مورد بحث صحبت کرد ، اختلال بی اعتنایی مقابله ای یا Oppositional Disorder که مبتلایان به طور کامل " خلاصه الگوهای رفتاری زیر را نشان می دهند :

نافرمانی در برابر درخواست معقول و بجا ، منفی کاری در زمان همیاری خواستن ، مخالفت

بقیه در صفحه ۲

مشاوره و راهنمایی در اسلام



دفتر مشاوره و راهنمایی
سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان

۲

اصول مشاوره

پیش از بررسی روشهای مشاوره و راهنمایی و نیز مراحل آن، شایسته است به اصول اساسی آن اشاره ای شود. این اصول بر مبنای عناصر و اجزای جریان مشاوره و سایر ویژگی های مربوط بدان، پی ریزی شده اند.

۱- انسجام

امر مشاوره و راهنمایی به عنوان یک

بافت سازمان یافته و منسجم، کلیه اجزاء و عناصر خویش را دربر می گیرد. این جریان، یک حرکت هدفدار است که مشاور با توجه به ویژگی های مستشیر، خصائص لازمه وی را در امر مشاوره مورد تاءکید و تقویت قرار می دهد، امکانات محیطی، مکانی و نیز شرایط زمانی را برآورد نموده، با بررسی موضوع و مورد مشاوره بر طبق اقتضاء روشهای مناسب را استعمال می کند. بنابراین عناصر مشاوره در یک ترکیب

توحیدی واقع شده اند که هر یک از آنها با دیگر اجزاء هماهنگ بوده، یکدیگر را تکمیل می کنند.

۲- اعتدال

اصل "اعتدال" به جنبه اختصاصی مشاوره و راهنمایی اشاره دارد، یعنی جریان مشاوره و راهنمایی برطبق قوانین تفاوت‌های فردی انجام می گیرد. برای هر فردی از افراد بشر، جریان مشاوره خاص وی وجود دارد که با دیگران متفاوت است.

اعتداف در اقدامات مشاوره ای به معنایی که ذکر شد، اقتضا می کند. که گاه ترکیب عناصر و یا نوع اجزاء و عوامل مربوطه مشاوره و راهنمایی را در گون سازیم. به عنوان مثال بر حسب ویژگی های مستشیر، موضوع و مورد، تغییر یابد و مسائلی بنیادین تر مورد بررسی قرار گیرند و یا به عوض یک فرد، از یک هیئت و گروه مشاور استفاده شود. افراد مشاور به اقتضاء و تناسب تغییر کنند، مدت زمان مشاوره تغییر یابد، و سرانجام روشهای گوناگون بطور طولی برای یک فرد مستشیر اعمال گردند.

بطور کلی اصل مزبور بیان می دارد که جریان مشاوره و راهنمایی بر مینا و محور "شخص مستشیر" تحقق می پذیرد و علاوه بر آن دارای یک سیر تدریجی و بطنی است.

_____ مراحل مشاوره _____

امر مشاوره به عنوان یک جریان مستمر و پی گیر، دارای مراحل متعددی است که بطور کلی می توان آنها را در مراحل عمده زیر مورد بررسی قرارداد.

ایجاد ارتباط

توفیق در جریان مشاوره، بستگی تام به

ایجاد یک ارتباط عاطفی و مشاوره ای مستحکم دارد. عوامل متعدد و متفاوتی در حصول این امر تأثیر دارند که بدون لحاظ این عوامل، اساساً رابطه ای به وجود نخواهد آمد و بالطبع سایر مراحل یعنی تشخیص، هدایت و راهنمایی، مراقبت و پی گیری تحقق نخواهد یافت.

هر چه بیشتر فرد متصف به این خصایص و ویژگیها باشد، در تعامل محیطی و معاشرت و پیوندهای قوی، اجتماعی از هر نوع آن، موفق تر خواهد بود.

این ویژگیها در ایجاد پیوند، علاوه بر نقش تمهیدی و جذب، جنبه حفظ و تقویت نیز دارند. عوامل فراوان و متنوع ایجاد ارتباط را درش حیطه کلی می توان جمع بندی و تدوین کرد:

یک- آمادگی ذهنی

اجتناب از هرگونه عامل ذهنی و درونی که زمینه های ایجاد رابطه را دچار خدش می سازد، آمادگی ذهنی است. عمده ترین اختلال ذهنی مؤثر در ایجاد پیوند، بدگمانی و سوء ظن نسبت به دیگران است. چنین حالت ذهنی علاوه بر پیشگیری از ایجاد ارتباط، موانع فراوان و پیچیده ای را در مسیر مزبور بوجود می آورد. در برخی موارد، "رجوع قلبی" (استفزاء از درون و دل خود) نشان از حب و بغض دیگران می دهد.

دو- انگیزش

برخی از رفتارهای انگیزشی، بطور مستقیم یا غیر مستقیم در تشکیل پیوند و تقویت آن، تأثیر دارند. مهمترین رفتارهای انگیزشی دخیل، آداب پوشیدن لباس و آداب تغذیه و آشامیدن است.

وولع در آن خودداری ورزد و آن را ببرد یگران ایثار کند .

۱۱ - دست خود را جرب نکند و از ترک کردن نان و نمک اجتناب نماید .

۱۲ - در کسی که باوی مشغول صرف طعام است، ننگرد .

۱۳ - در لقمه هم سفره نظر نکند .

۱۴ - از پیش خود بخورد .

۱۵ - آنچه که از استخوان و غیر آن به دهان می برد، بر نان و سفره نگذارد .

۱۶ - اگر در لقمه، استخوان بود چنان از دهان بیفکند که کسی آگاه نشود .

۱۷ - به ارتکاب آنچه که از دیگری زشت و نکوهیده و نفرت انگیز می یابد، مبادرت نوزد .

۱۸ - غذای خود را چنان صرف کند که اگر کسی بخواهد از مابقی طعام او تناول کند، از آن متنفر نشود .

۱۹ - چیزی از دهان و لقمه در کاسه و برنان نیفکند .

۲۰ - پیش از دیگران دست از سفره برنگیرد بلکه اگر سیر شد درنگ نماید تا دیگران نیز فارغ شوند و اگر آنها دست از خوردن کشیدند او نیز دست بازگیرد، اگر چه گرسنه باشد، مگر در خانه خود و یا هنگامی که دیگران نباشند .

۲۱ - اگر در میان طعام به آب احتیاج داشت، در هنگام آشامیدن از دهان و حلق، سرو صدا خارج نسازد .

۲۲ - از خلال کردن دندانها به هر شکلی در میان جمع، خود داری نماید .

سه - معاشرت
انتخاب و گزینش دوست و معاشر نقش بسیار

مهمی را در تشکیل رابطه با فرد ثالث و یا تقویت رابطه حاصل شده، ایفای کند . به منظور گزینش

بهترین پوشاک آن است که شخص را از خداوند مشغول نسازد، بلکه وی را به ذکر و شکر و طاعت خداوند نزدیک کند . یعنی لباسی باشد که بر مذلت عبودیت و بندگی نفس در طاعات دلالت کند نه آنکه لباسی باشد که بر کبر، فخر، تفرعن، عجب، ریا و زینت طلبی دلالت ورزد . اینها عواملی هستند که عبودیت الهی بازمی دارند .

در طهارت و پاکی لباس ، چهار شرط وجود دارد :

اول : پاکی از نجاست

دوم : پاکی از جور و ستم و بی عدالتی

سوم : پاکی از حرمت

چهارم : پاکی از مفاخرت

ب - آداب خوراک

برای فردی که به خوراک و تغذیه مشغول می شود ، آدابی ذکر شده است :

۱ - نظافت دست و صورت را در هنگام شروع تغذیه رعایت کند .

۲ - مبادرت به خوردن طعام نکند، مگر آنکه میزبان حضور داشته باشد .

۳ - از آلوده ساختن دست و لباس اجتناب کند .

۴ - دهان خود را زیاد باز نکند .

۵ - لقمه بزرگ بر ندارد .

۶ - لقمه رازود فرو نبرد و بسیار نیز در دهان نگاه ندارد، بلکه اعتدال را رعایت نماید .

۷ - انگشت خود را نلیسد .

۸ - به رنگارنگی و الوان خوراک ها و اطعمه نظر نکند .

۹ - طعام را نبوید و نگزیند .

۱۰ - اگر بهترین طعام، کم باشد از برخوردی

بدعت (دراموردینی) ، بخیل ، ترسو و جیون ،
و مانند آنها شایستگی مصاحبت را ندارند .

چهار - رفتار کلامی

حیطه بسیار مهم ایجاد ارتباط ، رفتار
کلامی است ، به منظور اصلاح رفتار کلامی رعایت
نکات زیر ضروری است :

۱- آداب سلام

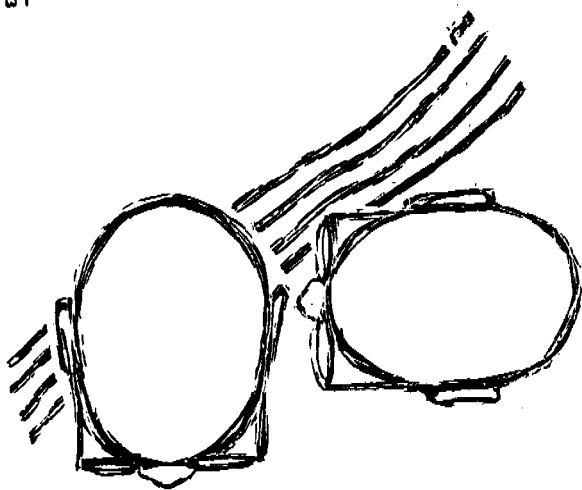
در هنگام آغاز مکالمه و گفتگو لازم است آن
را به وسیله " سلام " انجام دهد . در سلام کردن
افشای آن یعنی آشکاری از لحاظ صوت کافی
برای ابلاغ ، ضروری است . علاوه بر آن آداب
مزبور اقتضاء می کند که از جواب دادن کسی
که بدون سلام ، مبادرت به کلام می نماید ،
خودداری شود .

در سلام کردن ، کوچک بر بزرگ ، رونده بر
نشسته ، افراد کم بر افراد کثیر ، سوار بر
رونده ، تقدم نمایند . سلام کردن یکی و جواب
دادن یکی از جماعت کفایت می کند .

۲- آداب کلی کلام

در رفتار کلامی رعایت برخی آداب صوری با
اصلاح هر چه بیشتر آن یاری می کند .

شخص متکلم ، سخن خود را با ذکر " بسم اللہ
الرحمن الرحیم ، آغاز نماید و در اثنای کلام ذکر
استثناء (الا ماشاء اللہ) را فراموش نکند . در حین
تکلم دیگران ، سخن نگوید ، از نجوا و سرگوشی
سخن گفتن احتراز جوید ، چنانچه در ضمن تکلم
عطسه نمود ، آداب عطسه نمودن یعنی ذکر
" الحمد لله رب العالمین " را پس از عطسه
رعایت کند ، در هنگام تکلم ، از حیث ظاهر صوت
و آواز سخن ، حفظ آرامش کلامی و اعتدال را
بنماید (نه بلند و نه کوتاه) ، همچنین از زیاد
روی در تکلم و کثرت سخن ، خودداری ورزد .



دوستان اهل و باصلاح معاشرت ، ملاکهای ارائه
شده است :

۱- عقل

دوست و مصاحب باید دارای عقل و خرد کافی
بوده باشد ، بنابراین پرهیز از رفاقت با افراد
جاهل ، ابله ، احمق و نیز اشخاص ناشناس ،
مورد تأکید فراوان واقع شده است .

۲- صداقت

در انتخاب دوست باید به صداقت ، اخلاص ،
وفاداری ، صفا و بی آلاشی وی توجه گردد ،
بنابراین لازم است از فرد چاپلوس و منتملق
دوری کرد .

۳- امانت

برای معاشر و مصاحب ، ویژگی امانت داری
در امور و وفای به عهد در کلیه مراتب ضرورت
دارد ، از این رو اشخاص کاذب ، دروغگو و امثال
آن ، صلاحیت دوستی را نخواهند داشت .

۴- تقوی

دوست و رفیق باید واجد ویژگی تقوی (پرهیز
از محرّمات و معاصی) باشد ، یعنی به بر ، خیر و
سعادت وی توجه شود ، لذا افراد فاسق و فاجر
(کسی که مبادرت به ارتکاب معاصی و محرّمات
می کند) ، قاطع رحم (و عاق والدین) ، اهل

خودداری و زبده‌نحوی که معانی را در الفاظ فدای حمله بندی و قافیه پردازی نماید تا کلام رازبیا نشان دهد و اظهار فضیلت کند و نیز بدون توجه به حقیقت و واقعیت در سخن گوئی، به ساخت و پرداخت کلمات بپردازد.

علاوه بر آن، از فحش، ناسزاگوئی و لعن اجتناب کند، از خواندن اشعار مشتمل بر خیالات و آراستگیهای باطل که به منظور دورسازی از حقایق و معارف است خودداری نماید، در شوخی و مزاح زیاده‌روی نکند، از تمسخر و استهزای دیگران که موجب تحقیر و اهانت است بپرهیزد، وعده دروغ ندهد، از قسم خوردن احتراز نماید، در سخن گفتن، غیبت نکند، از سخن چینی و نیمه اجتناب ورزد، دولسانین نباشد (یعنی کسی که بموافقت هریک از دو طرف که باهم مخالفند بمقیمی انعطافی سخن بگوید)، از مدح کردن در غیر موضع و محل خود، احتراز نماید، به سرزنش دیگران اقدام نکند و بطور کلی از خطاها و لغزشهای کلامی حتی الامکان پرهیز نماید، در این گونه موارد، سکوت بهتر از تکلم است.

۳- طیب کلام

اظهار دوستی و تولی نسبت به دیگران، مزاح و شوخی در حد موازین حق (که منجر به استهزاء نگردد)، رعایت کلامی که موجب خوشایندی و مسرت خاطر مخاطب گردد، آشکارسازی و برجسته ساختن نیکی‌ها و امور پسندیده و زیبایی که در شخص مخاطب وجود دارد، همگویی از مصادیق مهم "طیب کلام" هستند.

۴- امانت کلامی

شخص متکلم، از جنبه محتوایی کلام باید رعایت گفتار حق و صدق و راستی در حدیث و سخن را بنماید. در هنگام ضرورت برای دیگران به ادای شهادت بپردازد، از افشای اسرار و کلام دیگران خودداری کند، زبان را از آفات کلامی نگاهدارد، از کلام بیهوده و اموری که مورد نیاز و احتیاج نیست احتراز ورزد، از تعمق در امور باطل، معاصی و امور فسق آلود اجتناب نماید، از مرء و جدال و بحث بیهوده با دیگران بپرهیزد، در سخن‌های خویش، از گفتار خشم آلود و خشونت آمیز اجتناب کند، از تکلف و آلایش در ظاهر و صورت گفتار مثل کلام مسجع و تصنع

بقیه از صفحه ۷۷

۱ - Endler, Normans: Personality and behavioral disorder. 2nd. edition. 1984, vol. 2. MC. II, Book, page 349-351

۲- همان منبع، صفحه 350

3- Feindler, J. L.: Adolescent Anger Control Cognitive - Behavioral Techniques. 1986-Perigee press, page 19-50

۴- منبع ۳، صفحه 19-50

۵- منبع ۳، صفحه 19-50

6- Berque, J. L.: The dynamics of aggression. 1970, Harper Pub. N.Y., page 24-30

1- Aggression : اصطلاحات

2- Instrumental Aggression

3- Reactive Aggression

4- Impulsive

5- Conduct Disorder - Aggressive Type

تحریک برانگیز با افراد مافوق (والدین و اولیاء مدرسه) و...

این کودکان الگوهای رفتاری خود را می‌بایست به مدت ۶ ماه نشان دهند تا به روی آنها تشخیص فوق گذاشته شود.

مادر مقالات بعدی ان شاء... به شرایط استفاده از روشهای درمانی و تکنیکهای درمانی رفتاری - شناختی خواهیم پرداخت.