

حوادث

باند دزدان ایرانی در فرانسه خود را پلیس جا می زدند

بخش اجتماعی – یک باند ایرانی شامل سه مرد و یک زن که خود را پلیس جا می زدند و با متوقف کردن خودروها و به بهانه بررسی گواهی خروج از خانه در دوران قرنطینه، از آن ها دزدی می کردند، در حومه پاریس دستگیر شدند.

به گزارش خراسان و به نقل از یورونیوز ،این باند که اهداف خود را با دقت انتخاب می کردند، با متوقف کردن خودروی قربانیان، وسایل شخصی آن ها را مورد بازرسی قرار می دادند و پول، جواهرات و اشیای قیمتی قربانیان را می دزدیدند. حداقل هفت نفر از هفتم آوریل تا زمان دستگیری اعضای این باند در ۲۸ ورل، مورد سرقت این باند قرار گرفته اند که مبلغ سرقت شده حدود ۲۵ هزار یوروست. پلیس در بررسی خانه این افراد در سن‌دونی در حومه پاریس به یک زن هم مشکوک شد و او را دستگیر کرد. در خانه این زن اسناد مشکوک بانکی پیدا شده است که نشان می دهد ۴۰ هزار یورو در حساب این زن موجود بوده و همچنین در این خانه ۱۱ هزار یورو پول نقد پیدا شده است.

پلیس گفته است که این باند ساعت‌ها وقت صرف می کرده‌اند تا هدف مناسب را شناسایی کنند. پلیس همچنین گفته است که این باند ایرانی شامل افرادی است که نمی توانند خوب فرانسه حرف بزنند و بیشتر افراد خارجی و کسانی را که خودروهای گران قیمت سوار بودند هدف دستبرد خود قرار می داده‌اند.نخستین شکایت در ۱۷ آوریل و از سوی یک راننده لهستانی در اداره پلیس ثبت شده است. این راننده گفته است که پلیس‌های تقلبی از او ۱۵۰۰ یورو دزدیده‌اند. او گفته است که این افراد نشانه‌های پلیس را به همراه و ماسک به صورت داشته‌اند. آن ها در همان روز یک فرد سریلانکایی را هدف قرار دادند و از وی ۳۱۰۰ یورو دزدیدند. پلیس فرانسه اعلام کرده است که افراد دستگیر شده یک باند سازمان دهی شده بین‌المللی هستند که در چندین کشور اروپایی از جمله آلمان، سوئیس و بلژیک اقدام به دزدی کرده‌اند.

به گفته پلیس دزدان ایرانی معمولاً گردشگران را هدف خود قرار می دهند اما در وضعیت قرنطینه گسترده در فرانسه که از گردشگر خبری نیست، این باند در نقش پلیس به دزدی از راننده های خارجی روی آورده بودند.

●●●●●

دستگیری سارق مسلحی که با وثیقه و ضامن از زندان گریخت

بخش اجتماعی – سارق مسلح پس از ۱۰ ماه فرار در عملیات ماموران پلیس امنیت عمومی کرمان دستگیر شد. سرپرست پلیس امنیت عمومی استان کرمان گفت : این متهم که جوانی ۲۱ساله است حدود دو سال پیش در پی انجام سرقت مسلحانه در شهر کرمان به پنج سال زندان محکوم شد که پس از گذراندن شش ماه از محکومیت خود با گذاشتن وثیقه و معرفی ضامن از زندان گریخت و به مدت ۱۰ ماه تحت تعقیب مراجع قضایی بود. به گزارش رکتنا،سرهنگ«محمود پارسا» افزود : در اجرای دستور دریافتی از معاون دادستان مرکز استان کرمان مبنی بر جلب و دستگیری یک متهم به اتهام سرقت مسلحانه ، بلافاصله موضوع در دستور کار ماموران این پلیس قرار گرفت.

وی بیان کرد: سرانجام تلاش های ماموران پلیس امنیت با انجام کار اطلاعاتی به نتیجه رسید و با ردزنی محل اختفای این متهم در یکی از محلات شهر کرمان شناسایی شد. این مسئول انتظامی خاطرنشان کرد:ماموران با حضور در محل مزبور، مخفیگاه متهم را به محاصره در آوردند و این مجرم خطرناک را در حالی که با یک قبضه سلاح سرد به سمت ماموران حمله ور شده بود با تدابیر خاص پلیسی به دام انداختند و به پنجه عدالت سپردند.

●●●●●

سرقت میلیونی در برابر چشمان صاحبخانه باجناق به باجناق رحم نکرد !

بخش اجتماعی – مرد جوان با همدستی ۳ مرد به خانه باجناقش حمله کرده و در برابر چشمان همه دست به سرقت میلیونی زدند. به گزارش رکتنا، سرهنگ کارآگاه کرم یوسف وند رئیس پایگاه نهم پلیس آگاهی گفت: چهارم آذرماه سال گذشته پرونده ای از کلاتری ۱۷۶ حسن آباد با موضوع سرقت به عنف منزل به دادخواهی تبعه ای از کشور افغانستان برای رسیدگی تخصصی به پایگاه نهم پلیس آگاهی ارجاع شد.

رئیس پایگاه نهم پلیس آگاهی توضیح داد: مالباخته اظهار داشت، ساعت یک بامداد به همراه همسر و فرزندنام در منزل در حال استراحت بودیم که ناگهان سه مرد با چهره پوشیده وارد منزل شدند و با تهدید و ضرب و جرح من مبلغ ۲۰ میلیون ریال وجه نقد، طلاجات به ارزش ۸۰ میلیون ریال و دو دستگاه تلفن همراه را سرقت کردند.

این مقام انتظامی گفت: کارآگاهان بلادرنگ با مراجعه به محل سرقت، موفق شدند شماره پلاک خودرویی که سارقان با آن به محل وقوع جرم آمده بودند را شناسایی کنند.

ردیابی با سرنخ پلیسی

وی با اشاره به اینکه هویت مالک خودرو به نام وحید شناسایی شد، افزود، با انعکاس موضوع به مرجع قضائی مجوز دستگیری مالک خودرو صادر و کارآگاهان موفق شدند در یک عملیات ضربتی وی را دستگیر کنند.

این مقام پلیسی بیان داشت: مالک خودرو در بازجویی های پلیسی اظهار کرد، منزلی که از آن سرقت شده متعلق به باجناق سابقش است و به علت اختلاف خانوادگی نقشه سرقت از منزلش را طراحی کرد.

سرقت از خانه باجناق

سرهنگ یوسف وند ابراز داشت: وحید صراحتاً به طراحی نقشه سرقت معترف و اظهار داشت، به اتفاق ۳ تن از همکارانم به نام های رسول، معین و پیمان که کارگر یک کارگاه بلورسازی واقع درحسن آباد بودیم نقشه سرقت از منزل باجناق سابقم را طراحی و عملی کردیم . رئیس پایگاه نهم پلیس آگاهی در پایان گفت: مالک خورو با دستور قضائی روانه زندان شد و دستگیری سایر هممدستان وی در دستور کار قرار دارد.

{اجتماعی}

چگونه در این روزهای خانه‌نشینی احساس بهتری داشته باشیم

بخش اجتماعی – «اینترنت» می‌خواهد باور کنید که از «وقت اضافه»ای که در این ایام دارید به اندازه‌ی کافی استفاده نمی‌کنید؛ اما باور کنید که در خانه ماندن و پرداختن به نیازهای اساسی کفایت می‌کند.

به گزارش ایسنا، وقتی «دیو کیو» سی‌وچهارساله که در فیلادلفیا مدیر هنری است، او فهمید که تا اطلاع ثانوی باید از خانه کار کند، شروع کرد به خیالبافی درباره‌ی پروژه‌هایی که حالا می‌توانست دور و بر خانه‌اش به سرانجام برساند. او می‌گوید: «ما رفتیم کلی رنگ و لوازم کابینت خریدیم و فکر می‌کردیم که کابینت آشپزخانه‌ای را که همیشه دلمان می‌خواست، خواهیم ساخت.» دو هفته بعد، او و همسرش به آن وسایل حتی دست هم نزده بودند! آنها دو فرزند دارند و به شغلشان هم نیاز دارند. وقت اضافه‌ای در کار نیست! آقای کیو می‌گوید: «حالا فهمیده‌ایم که فکر احقاقانه‌ای بود؛ این وضعیت بسیار بیشتر از چیزی که فکرش را می‌کردم استرس دارد.»

از زمانی که شیوع کروناویروس زندگی‌ها را بطور گسترده‌ای به درون خانه‌ها منتقل کرده، بسیاری از افراد فشاری را بر دوش خود احساس می‌کنند که باید به گوشه‌گوشه‌ی خانه‌شان سروسامان بدهند، به آشپز یا نانواهای خانگی متبحری تبدیل شوند، «شاه لیر» دیگری بنویسند و هیکلشان را هم میزان کنند. اینترنت – با شیوه‌های دیده‌شدن دائمی و «چالش‌های فراگیرش – تنها تقاضای به سرانجام رساندن امور را تقویت کرده است.

جولی اولسترپ عکاس پنجاه و هفت‌ساله‌ی اهل کلورادو می‌گوید:

«هم‌جا هست؛ در پست‌های وبلاگی، در رسانه‌های اجتماعی و در ایمیل‌هایی که از افراد می‌گیرم: «از وقت‌ بطور مولد استفاده کن»؛ انگار همیشه استفاده نمی‌کنم».

اما در بحبوحه‌ی این «پاندمی» یا «همه‌گیری جهانی» که تقریباً بر همه‌ی جنبه‌های زندگی مدرن سایه افکنده، آدم‌ها درمی‌یابند که به سرانجام رساندن کارها سخت و سخت‌تر می‌شود.

کریس بیلی، یک مدیر بهره‌وری و نویسنده‌ی کتاب «فراتمرکز: چگونه می‌توان در دنیایی از حواس‌پرتی توجه خود را مدیریت کرد» در این‌باره می‌گوید: «مولد بودن در بهترین شرایط هم به اندازه‌ی کافی سخت است؛ وقتی درون یک بحران جهانی هستیم که جای خود دارد. این ایده که ما این روزها وقت آزاد زیادی داریم شگفت‌انگیز است اما این روزها با اوقات فراغت متفاوت است. ما در خانه‌ایم چون باید در خانه بمانیم و ما بسیار کمتر به امور اطرافمان توجه می‌کنیم چون در میان انبوهی از چیزها زندگی می‌کنیم.» بعد از اینکه از طرف اداره به سارا جانسون سی‌ساله که در یک نهاد بشردوستانه کار می‌کند، اطلاع داده شد که محل کارش ممکن است تعطیل شود، او یک جدول زمان‌بندی پر جزئیات از همه‌ی چیزهایی که باید در سه ساعت وقت اضافه‌اش انجام می‌داد، تهیه کرد. او در این‌باره می‌گوید: «آخر هفته‌ی گذشته نشستم و با خودم فکر می‌کردم که من از این زمانی که معمولاً در اختیار نداشتم حداکثر استفاده را نکرده‌ام.» او ادامه می‌دهد: «من در تقویم روزانه‌ام یک ساعت را برای تمرین‌های خانگی‌ام تنظیم کرده‌ام، بعد به مدت سه ساعت با تماس‌های کاری مشغولم و بعد یک صبحانه‌ی خانگی درست می‌کنم، موقع ناهار کمی قدم می‌زنم، عصر به کارهایی می‌پردازم که نیاز به نگاه‌کردن به نمایشگر نداشته باشد، شام می‌پزم

و بعد کمی می‌دوم». او اعتراف می‌کند که هیچکدام از این کارها تا حالا به دلش ننشسته است.

اصرار بر موفقیت بیش از انتظار در انجام امور، حتی در هنگام بحران‌های جهانی، بازتاب‌دهنده‌ی فرهنگ «همیشه مشغول کار» آمریکاست. نشریه‌ی «نیو ریپابلیک» در مقاله‌ای که اخیراًمنتشر شده نوشته است: «این طرز فکر نقطه‌ی اوج طبیعی فرهنگ شتابزدگی آمریکاست. ذهنیتی که می‌گوید



لحظه‌لحظه‌ی زندگی ما باید کالایی شود و به سوی منفعت و ارتقای خودمان معطوف باشد.» نشریه‌ی «اوت‌لاین» نیز در مقاله‌ی دیگری همین مضمون را به شکل صریح‌تری بیان می‌کند و می‌نویسد: «اگر به قدر کافی خوش‌شانس باشید که شغلی داشته باشید، تنها کسی که اهمیت می‌دهد الان چه می‌کنید، رئیس شماست!».

هلت پترسن روزنامه‌نگار و نویسنده‌ی کتاب در دست انتشار «چگونه نسل هزاره به نسل سوخته بدل شد»، براین ادعا تأکید می‌کند که «ما به شدت عادت کرده‌ایم که هر دقیقه‌ از زندگی‌مان تا حدی «مولد» باشیم؛ مثلاً وقتی پیاده‌روی می‌کنم باید به یک یادکست حاوی اطلاعات گوش کنم که باعث می‌شود من «مطلع‌تر» یا آدمی «بهتر» باشم.»

دکتر پترسن می‌گوید: «انگیزه‌ی بهینه‌کردن هر دقیقه، بخصوص در میان نسل هزاره (نسل متولدین بعد از دهه ۱۹۹۰) بیشتر رایج است. فکر می‌کنم از دید نسل هزاره، مغزهای ما از نظر «مولدبودن» تا حدودی معیوب است؛ چه بی‌خیالش باشیم، چه حس بدی به آن داشته باشیم.»

مگی شومان سی‌ودوساله نیز حالا با این وضع مواجه شده که خانواده‌اش از

طریق یک اپلیکیشن تمرین‌های ورزشی در یک چالش پرترفدار شرکت کرده‌اند. او که خود در شرکتی در کالیفرنیا متخصص تولید است، می‌گوید: «همه هر روز در این نرم‌افزار مشغول تیک‌زدن کارهای انجام شده‌اند و به دلیلی که نمی‌دانم، حالا که دارم فکر می‌کنم باید فلان کار را انجام بدهم و انجامش نمی‌دهم، کمی حس آدم‌های شکست‌خورده را دارم.»

خاتم شومان همچنین درخواست خواهرش برای مشارکت در یک چالش اینستاگرامی را رد کرده و در عوض مشغول تهیه‌ی یک «سیاسنامه» است (روشی در روانشناسی مثبت‌گرا که طی آن افراد چیزهایی که بابتشان شکرگزارند را با جزئیات در یک دفترچه یادداشت می‌کنند). او همچنین مشغول تمرین «پذیرش» نیز هست و در این‌باره می‌گوید: «از شما انتظار می‌رود که چیزی ابداع کنید یا با یک ایده‌ی اقتصادی جدید ظهور کنید یا کار فوق‌العاده‌ای بکنید که ارزشش را دارد که در خانه وقتتان را صرف آن کنید؛ من فقط تلاش می‌کنم با نفس «بودن» کنار بیایم.»

نوتل کلسو سی‌وهشت‌ساله، در ایالت جورجیا مشاور علمی است. او می‌گوید سعی می‌کند «مولد بودن» را در لحظات کوچک و گذرا پیدا کند اما رویدادهای اخیر چشم‌انداز او را تغییر داده‌اند. او می‌گوید: «از نگاه بسیاری از آمریکایی‌ها در حال حاضر شغل هر کسی در معرض خطر است؛ خواه فکر کنید که از طبقه‌ی بالای متوسط، متوسط یا کارگر باشید، زندگانی همه در معرض خطر است.» او در حال حاضر تلاش می‌کند نگذارد ذهنش به نوعی به «ترس، نگرانی، هراس یا اضطراب» کشیده شود و در عوض خود را به «مؤمن بودن و شکرگزار ماندن» تشویق می‌کند.

خاتم اولسترپ می‌گوید: «گذاشتن تمام این فشار و اضطراب روی شانه‌های خودم به طور شگفت‌آوری ضد

مولد بودن است. من در دورانی این اضطراب را به خودم تحمیل کردم که به خودی خود اضطراب‌آور است.» آدام هاشام چهل ساله، مدیر تولید یک شرکت در واشینگتن می‌گوید کمی زمان می‌برد که مردم پی ببرند «بهینه‌سازی خود» در این دوره بیهوده است و ادامه می‌دهد: «من از انتهای این تونل دست برداشتم» و اضافه می‌کند که خوش‌بینی او درباره‌ی این وضعیت «از پنجره فرار کرد» و اوضاع این روزها «مثل این است که زیر آب رفته باشید.»

دکتر پترسن می‌گوید داشتن رحم و شفقت در این روزگار کلیدی است و اضافه می‌کند: «فکر می‌کنم هر کسی با این وضعیت برخوردی متفاوت دارد و گرایشی وجود دارد برای شرمندۀکردن کسانی که با این موقعیت به نحوی که شما خورد می‌کنید برخورد نمی‌کنند یا شرایط متفاوتی با شما دارند.» یافتن خوشی‌های کوچک هم کمک می‌کند؛ آقای بیلی پیشنهاد می‌کند که «برای خودتان کمی غذای هندی دست‌وپا کنید و با همسرتان کمی آب‌آلبالو بخورید؛ راه زیادی در پیش داریم و همه‌ی ما نیاز داریم که بر خود آسان بگیریم.»

بی ثباتی یا ناخوشتن‌داری عاطفی چیست

دفترچه‌ای داشته باشید که در آن علائم خود را یادداشت کنید. فوران احساسات خود را با جزئیات یادداشت کنید. آیا این فوران خودخواسته بوده است؟ چه مدت طول کشیده است؟ آیا این فوران احساسی بی‌جا بوده است؟ چه‌چیز جرقهٔ این فوران عاطفی را زد؟ آیا فوران احساسی شما بازتابی از احساسات همان زمان بود؟ آیا فوران احساسی در روابط اجتماعی شما اختلال ایجاد کرده است؟

نکات اساسی را آماده کنید. آماده باشید که استرس‌های بزرگ این روزهایتان یا تغییرات بزرگ زندگی خود را با پزشک در میان بگذارید. همچنین فهرستی از داروها، ویتامین ها، داروهای گیاهی و مکمل‌های مصرفی‌تان تهیه کنید. اگر نتایج ارزیابی‌ها و آزمایش‌های پیشین را دارید، آنها را به‌همراه داشته باشید.

عوامل بسیاری در شکل‌گیری رابطه‌ی عاطفی خوب نقش دارند. یکی از عوامل بسیار مهم، وفاداری و روراستی است. با این حال عومل دیگری نیز وجود دارد که در شکل‌گیری یکه رابطه عاطفی مبتنی بر دوست داشتن و البته بدون تنش نقش دارد. این بدان معناست که برقراری رابطه با برخی گروه از آدم‌ها سخت و مشکل‌ساز است:

برای خودشیفته‌ها (برخورد با افراد خودشیفته) هرگز عشق تنها یک نفر کافی نخواهد بود. خودشیفته‌ها تمجید همه را می‌خواهند؛ این‌گونه است کامل زندگی‌شان معنا پیدا می‌کند. این پیوسته به‌دنبال شریک عاطفی کامل و بی‌نقص می‌گردند و باور دارند رابطه‌ی فعلی‌شان آن‌قدر درخشان نیست که ارزش ادامه‌دادن داشته باشد و خُب، آنها به‌خاطر این وضعیت همه را سرزنش می‌کنند به‌جز خودشان.

روند دلدادگی و شکل‌گیری رابطه‌ای جدید برای فرد عاشق‌پیشه خیلی مهم است. چنین افرادی نیازمند اثرگذاری‌های عمیق و نو هستند؛ کارهای معمولی راضی‌شان نمی‌کند و بلکه کسل‌شان می‌کند. برای مقابله با این مسئله، فرد برای مسرورشدن، ابزار و راه‌های جدیدی پیدا می‌کند و در این مسیر هیچ حدمرمرزی نمی‌شناسد. او محدودیت را برنمی‌تابد و بیش از هرچیز به آزادی‌اش اهمیت می‌دهد.

وارد رابطه عاطفی با افراد بدون اعتماد به نفس نشوید؛ همه‌ی ما در برخی جنبه‌ها دچار کمبود اعتمادبه‌نفس هستیم. اما رفتار کسی که بدون تأیید پیوسته‌ی دیگران احساس ضعف می‌کند، باید برای‌تان نشانه‌ی هشدار باشد. چنین فردی با کوچک‌ترین نشانه‌ی بی‌توجهی بی‌درنگ تصمیم به پایان‌دادن رابطه می‌گیرد و به یافتن فردی دیگر فکر می‌کند. او همه‌ی این کارها را برای ابرازوجود می‌کند.

بیش‌ازاندازه خودخواه؛ افراد خودخواه چنان درگیر خودشان‌اند که نمی‌توانند بپذیرند نزدیک‌ترین و عزیزترین شخص به آنها هم ممکن است ناراحتی یا مشکلی داشته باشد. البته آنها می‌دانند که شاید خودشان دلیل مشکل یا ناراحتی دیگران باشند، ولی باور دارند همه باید درمورد آنها استننا قائل شوند. آنها همیشه اشتباهات خودشان را نادیده می‌گیرند، درحالی‌که نمی‌توانند دیگران را به‌خاطر همان اشتباهات ببخشند.

بیش‌ازاندازه مظلوم؛ فرد مظلوم همیشه خود را قربانی می‌داند، او با کوچک‌ترین مشکلی ناراحت می‌شود. چنین فردی پیوسته به‌دنبال کسی است که به او دل‌داری بدهد. اگر شریک عاطفی‌شان این کار را نکنند، به‌سراغ فرد دیگری می‌روند.

ایرادگیر؛ فرد ایرادگیر هم نمونه‌ای از افرادی است که از کمبود اعتمادبه‌نفس رنج می‌برند. چنین افرادی با ایرادگرفتن از دیگران به‌خاطر کوچک‌ترین مسائل و نصیحت‌کردن آنها، ابراز وجود می‌کنند. در این مسیر آنها ابایی از آزدن دیگران ندارند و بنابراین قادر به برقراری رابطه‌ی عاطفی سالم نیستند

مسیرهایی که در تنظیم بروز عواطف و احساسات نقش دارند.

مشکلات مبتلایان به بی ثباتی عاطفی

علائم شدید بی ثباتی عاطفی می‌تواند باعث شرم‌زدگی، انزوای اجتماعی، اضطراب و افسردگی در مبتلایان شود. به‌ویژه اگر فرد پیش‌ازاین مبتلا به بیماری‌های عصب‌شناختی بوده باشد، این اختلال ممکن است در انجام کار و وظایف روزانه مشکل ایجاد کند.

تشخیص بی ثباتی عاطفی

این اختلال را معمولاً متخصصان اعصاب یا روان‌پزشک‌ها با ارزیابی عصب‌شناختی تشخیص می‌دهند. این اختلال معمولاً با افسردگی، اختلال دوقطبی، اضرراب فراگیر، اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت و صرع اشتباه گرفته می‌شود. برای تشخیص صحیح، لازم است جزئیات خاصی از فوران احساسات خود را با پزشک در میان بگذارید.

درمان بی ثباتی عاطفی

هدف درمان در این اختلال کاهش شدت علائم و دفعات بروز است.

درمان‌های دارویی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

ضدافسردگی‌ها

داروهای بی‌خطر ضدافسردگی‌های سه‌حلقه‌ای (TCAs) و داروهای بازدارندهٔ بازجذب سروتونین (SSRIs) می‌توانند عود این بیماری را کاهش دهند و از شدت علائم بکاهند. برای درمان بی ثباتی عاطفی داروهای ضدافسردگی معمولاً در دُز کمتری نسبت به دُز این داروها در درمان افسردگی تجویز می‌شوند.

دکسترومتورفان هیدروبرماید در ترکیب با کینیدین سولفات؛ این ترکیب با نام تجاری نودکستا (NUEDEXTA) شناخته می‌شود و مشخصاً برای درمان بی ثباتی عاطفی ساخته شده است. این دارو تنها داروی تأیید شده سازمان غذا و داروی آمریکا برای درمان این بیماری است. در پژوهشی، این دارو به مبتلایان به ام‌اس و اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) داده شد. در نتیجه، مشاهده شد حملات خنده و گریه در گروهی که دارو مصرف کرده بودند نصف گروه کنترل بود که به آنها دارونما داده شده بود. پزشک شما می‌تواند بهترین درمان را برایتان تعیین کند؛ زیرا به اثرات جانبی داروها و شرایط دیگر شما و داروهای مصرفی‌تان واقف است. همچنین کاردرمانگران می‌توانند به شما کمک کنند راه‌هایی برای انجام وظایف روزمره‌تان به‌رغم ابتلا به این اختلال پیدا کنید.

کنار آمدن با این اختلال

بی ثباتی عاطفی می‌تواند باعث شرمندگی و استرس شود. می‌توانید شرایط این بیماری را به خانواده، دوستان و همکارانتان توضیح دهید تا هنگام مواجهه با علائم رفتاری این بیماری در شما، تعجب نکنند و سردرگم نشوند. صحبت با دیگر مبتلایان می‌تواند به شما احساس درک‌شدن بدهد؛ همچنین فرصتی فراهم می‌کند که نکات کنار آمدن با این بیماری را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.

برای کنار آمدن با بروز این بیماری:

حواوس خودتان را پرت کنید.

نفس عمیق و آرام بکشید.

بدنتان را آرام کنید.

موقعیت خود را تغییر دهید.

برای ملاقات با دکتر آماده شوید.