

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

# اصول خود مراقبتی در مهارت مدیریت استرس

# مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس

کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

## مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- **تعریف استرس (۳ دقیقه)**
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

# استرس چیست؟



# مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس

## کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- **علل استرس (۳ دقیقه)**
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

# علل استرس چیست؟

۱- تغییرات عمده در زندگی

۲- نیروی بیرونی که شما را تهدید جانی کند

۳- احساس از دست دادن کنترل شخصی



## مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- **علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)**
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

## علائم و نشانه های استرس:

- علایم فیزیکی
- علایم رفتاری
- علایم هیجانی
- علایم شناختی



# ۱- علائم فیزیکی ناشی از استرس

- مو: درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی انواع طاسی می گردد.
- مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می شود مثل بی خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی
- دهان: زخم و خشکی شدید دهان معمولا از علائم استرس است.
- قلب: بیماریهای قلبی و افزایش فشار خون به استرس مربوط است.
- عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه ها، درد های استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض عضلات کوچک مختلف و پرش عضلانی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می شود.

# ادامه...

- شش: استرس شدید روحی و روانی در شخص مبتلا به آسم تاثیر می گذارد.
- سیستم گوارش: استرس موجب افزایش بیماری های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک پذیر می شود.
- اعضای تناسلی: استرس بر سیستم تناسلی تاثیر می گذارد و باعث بی نظمی قاعدگی و عفونت های واژینال در زنان و ناتوانی جنسی و انزال زودرس در مردان می گردد.
- پوست: بعضی افراد در مواجهه با استرس دچار مشکلات پوستی مثل اگزما می شوند.

## ۲- تغییرات رفتاری ناشی از استرس

- کج خلقی
- نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم خوری، پرخوری)
- رفتار خشن با دیگران
- افزایش مصرف سیگار یا الکل.
- انزوا
- رفتارهای وسواس گونه
- دندان قروچه یا به هم فشردن دندانها
- ناخن جویدن
- زیاد یا کم خوابیدن
- ناتمام رها کردن کارها

## ۳- تغییرات هیجانی ناشی از استرس

- مضطرب و عصبی بودن
- خستگی و کسالت
- به سادگی به گریه افتادن
- احساس خشم
- احساس تنهایی
- احساس کلافگی
- خوشحال نبودن
- افسردگی
- دمدمی مزاج شدن
- احساس ناتوانی و بی قدرتی
- احساس درماندگی

## ۴- تغییرات شناختی ناشی از استرس

- مشکل در تفکر
- ناتوانی در تصمیم گیری
- مشکل در تمرکز
- نگرانی دائمی
- فراموشکاری
- ازدست دادن حس طنز و خلاقیت
- بدبین شدن
- توقع بیش از حد از دیگران

## مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- **روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)**
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)



# روش های مقابله با استرس

به نحوه واکنش نشان دادن انسان در برابر استرس مقابله گفته می شود. هر فرد در مقابله با شرایط استرس زا به سبک خاصی واکنش نشان می دهد. این سبک می تواند هیجان مدار یا مساله مدار باشد.

**مقابله هیجان مدار: (تعریف؟ مثال؟)**

**مقابله مساله مدار: (تعریف؟ مثال؟)**

## مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- **راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)**
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

## راهکارهای کنترل استرس:

همانطور که در مقدمه بیان شد می توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید.  
اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است.

### لطفا به سوالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- عکس العملتان در شرایط مختلف چگونه است؟
- ۲- چه عواملی باعث استرس در شما می شود؟
- ۳- هنگام استرس چه رفتاری دارید؟

# راهکارهای کنترل استرس



- اولویت ها را مشخص کنید.
- تمرین مواجهه با موقعیتهای استرس زا انجام دهید.
- خواسته های خود را بررسی کنید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس

## کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

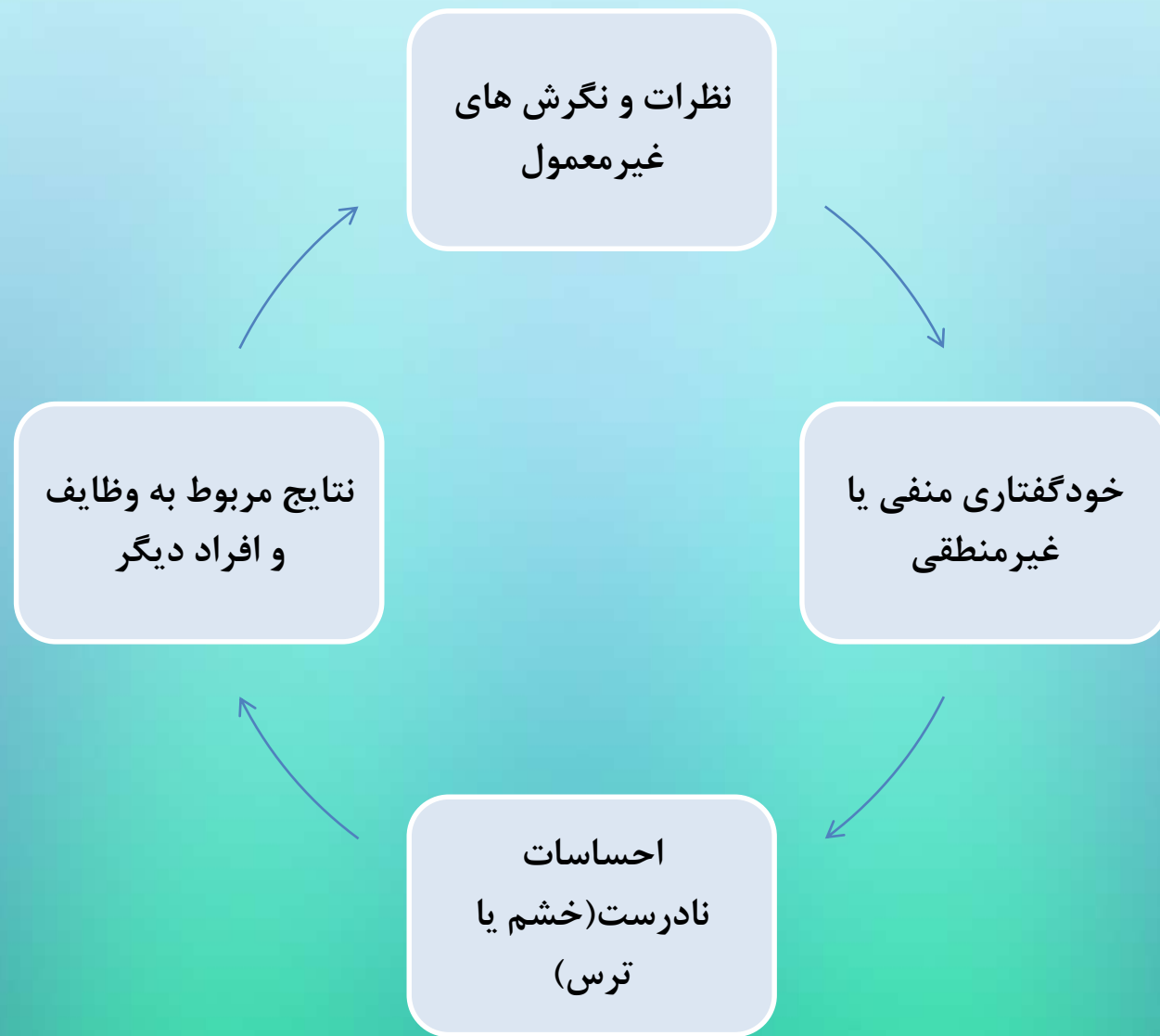
# سایر راهکارها برای کنترل استرس

- زمان استراحت و تفریح داشته باشید.
- در برنامه ریزی زمان، خبره شوید.
- یاد بگیرید "نه" بگویید.
- ورزش کنید.
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- بچه شوید.
- شوخ طبع باشید.

## • چرخه نگرانی و خود گفتاری منفی را بشناسید.

باید بدانیم که عقاید و نظراتی که در ذهن داریم با صدای آرامی در ذهنمان تکرار می‌شوند که به واسطه آن به طور پیوسته پیام‌های ارزیابی برای خودمان ارسال می‌کنیم. در صورتی که این نظرات و عقاید منفی باشند، پیام‌های درونی و خود گفتاری‌ها نیز منفی خواهند بود. تفکر و خودگفتاری منفی نیز خود منجر به احساس ناخوشایند ترس، خشم و اضطراب می‌شوند. این اضطراب هم به صورت یک چرخه معیوب دوباره به عقاید منفی دامن می‌زند.

# چرخه اضطراب و نگرانی





دکتر آلبرت ایس تعدادی از مواردی را که به نظرش متداول ترین نگرش ها و عقاید غیر منطقی می باشند شناسایی کرده است.

در لیست زیر چندین نمونه از عقاید غیر منطقی و استدلال های منطقی در جهت مقابل نشان داده می شوند.

۱) برای هر کاری که انجام می دهیم باید از طرف همه مورد لطف یا تشویق قرار بگیرم. یا حداقل از طرف افرادی که برایم برجسته تر هستند.

**در مقابل؟**

۲) برای اینکه حس ارزشمند بودن را داشته باشم، حتما باید انسانی کاملا شایسته، لایق، باهوش و از هر نظر موفق باشم.

در مقابل؟

۳) روی افکار و عواطفم کنترل کافی ندارم.

در مقابل؟

۴) نباید در هیچ امتحانی شکست بخورم (مدرسه، امتحان گواهینامه، آزمون صلاحیت شغلی)

در مقابل؟

۵) مورد نظارت شغلی قرار گرفتن

"وای نه، امروز قراره بازرسی بشم. لعنتی، بهتره کارم رو خوب انجام بدم. وای مثل اینکه ناراضی هستند. شرط می بندم امتیاز خیلی بدی می گیرم. لعنتی! اشتباه کردم. واقعا این طور به نظر می رسه. دستام بدجوری می لرزه. کاش قبل اینکه از حال برم، از این جا برن."

در مقابل؟

## ۶) موقعیت های ناخوشایند اجتماعی

"ای بابا، از این مراسم بدم میاد. اصلا نمی‌دونم چی بگم. حتما که یک حرف احمقانه می‌زنم. همیشه با این احمق بودنم گند می‌زنم. نمی‌تونم منتظر باشم تا تموم بشه. وای نه، الان دیگه واقعا دارم عصبی می‌شم... کف دستام عرق کرده. قلبم طوری تپش داره که نمی‌تونم سرپا بایستم. مطمئنم همه متوجه شدند. باید قبل اینکه اتفاق وحشتناکی بیفته، زودتر از اینجا برم!"

## در مقابل؟

۷) سایر خود گفتاری های مثبت:

نتیجه داد. موفق شدی!

آن طور هم که فکر می‌کردی بد نبود.

ارزش آن همه ترس را نداشت.

خوب پیش می‌روی. کم کم یاد می‌گیری که خودت را وفق بدهی.

به خاطر پیشرفتت می‌توانی خوشحال باشی.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- **۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)**
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

## ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس:

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.
۲. عادت تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه عوض کنید. از زمان برای آرامش، استفاده و لذت ببرید.
۳. زمانی از روز را برای مدیتیشن و گوش کردن به سی دی های آرام سازی استفاده کنید.
۴. به جای نوشیدن قهوه در طول روز از آبمیوه استفاده کنید.
۵. کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویت‌ها را در دستور کار قرار دهید.
۶. سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
۷. از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.
۸. اگر ممکن است، میزان صدای اطرافتان را کم کنید.
۹. همیشه برای صرف ناهار زمان خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاریتان)
۱۰. سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.

۱۱. مرتب ورزش کنید.
۱۲. تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
۱۳. به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.
۱۴. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.
۱۵. افرادی که منفی گرا هستند را نادیده بگیرید.
۱۶. اگر آزرده می شوید به اخبار گوش نکنید.
۱۷. از خود تعریف کرده و چیزهای مثبتی بگویید.
۱۸. منابع خشنودی برای خود بیابید. ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علایق، آخر هفته های مخصوص یا تعطیلات باشد.
۱۹. به خود با یک چیز جدید و خوب جایزه دهید.
۲۰. سعی کنید اظهار کننده باشید. یاد بگیرید که احتیاجات و اختلافات خود را برای بیان خواهش و گفتن نه یاد بگیرید.

۲۱. از درخواست کمک نترسید.
۲۲. برای رسیدن به قرار وقت اضافه بگذارید.
۲۳. وقتی احساس استرس کردید نفس عمیق بکشید.
۲۴. در موقعیتهای سخت سعی کنید مورد خنده دار بیابید.
۲۵. راننده بد اخلاق نباشید.
۲۶. مهربانی و توجه نشان دهید. در را برای کسی باز کنید ، نامه ای را بردارید و غیره...
۲۷. وقتی استرس دارید از خود بپرسید آیا واقعا مهم است؟ آیا یکسال بعد هم مهم خواهد بود؟
۲۸. در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.
۲۹. شنونده بهتری شوید.
۳۰. در مقابل تغییرات نرمش به خرج دهید. همیشه آن طور که می خواهیم پیش نمی رود.
۳۱. دعا کنید، با خدا، با آن قدرت فراتر، و با راهنمای درونی تان صحبت کنید.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)



# سناریو ۱

سارا ۳۸ ساله، متاهل و کارمند است. او در ۲۵ سالگی ازدواج کرده و اکنون یک پسر ۱۲ ساله و یک دختر ۶ ساله دارد. همسر سارا نیز کارمند است. آنها در تهران زندگی می کنند. خانواده همسر سارا در تهران زندگی می کنند. اخیرا سارا احساس می کند نشاط سابق را ندارد. خیلی احساس خستگی می کند. گاهی اوقات بدنش درد می گیرد و خیلی اوقات حتی حوصله غذا خوردن هم ندارد. سارا همچنین متوجه شده است که در مقایسه با گذشته خیلی حساس تر شده است و با هر چیز کوچکی می رنجد، به آسانی از کوره در می رود و دائما دارد زیر لب با خودش حرف می زند. البته سارا همچون گذشته وظایف خود را در محل کار و در خانه به خوبی انجام می دهد و به فرزندانش رسیدگی کافی می کند اما برای انجام این کارها انرژی فراوانی صرف می کند، به طوری که شب ها جلوی تلویزیون که می نشیند، همان جا خوابش می برد و صبح ها نیز با همان احساس خستگی از خواب بیدار می شود. قبلا او تفریحات زیادی داشت که از کلیه آنها لذت می برد اما اکنون حوصله انجام هیچ کدام از این کارها را ندارد. تعجب سارا از این است که قبلا با وجود این که زندگی دشوارتری داشت، راحت تر با مشکلات کنار می آمد.

# ادامه...

مثلا دو سال گذشته که آنها خانه ای را پیش خرید کرده بودند و در کنار پرداخت قسط های خانه، اجاره خانه نیز می پرداختند هم او هم همسرش ساعات طولانی در محل کار خود می ماندند و تازه وقتی به خانه می رسیدند، سارا به درس های پسرش می پرداخت. علاوه بر این دختر کوچولوی او در آن زمان به مهدکودک می رفت و اداره کردن این دختر و تحویل گرفتن او از مهدکودک محتاج برنامه ریزی و دقت زیادی از جانب سارا و همسرش بود. با این حال اکنون که سارا تمام مشکلات را پشت سر گذاشته است، بسیار خسته است و به قول خودش دائما بیمار است. او دیگر اضافه کاری بر نمی دارد ولی کار عادی اش را هم به خوبی قبل انجام نمی دهد. سارا معتقد است این حالت او دو علت اصلی دارد. یک علت، مشکلات او در محل کار و با همکارانش است و علت دیگر این است که همسرش پیشنهاد کرده است مادر شوهر سارا که به تازگی همسرش را از دست داده است، با آنها زندگی کند. سارا برآشفته است و معتقد است که همسرش شرایط او را درک نمی کند. همسر سارا می گوید مشکل اینجاست که سارا خودخواه و بی منطق است. به نظر او سارا نمی تواند با هیچ کس کنار بیاید و زندگی را هم به خودش و هم به اطرافیانش در خانه و محل کار سخت می گیرد.

# نکات مهم

- به نظر شما مشکل سارا چیست؟
- چرا سارا در حال حاضر استرس را تجربه می کند؟
- سارا چه علائمی از استرس را تجربه می کرد؟

## مدول آموزشی خود مراقبتی در کنترل استرس کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف استرس (۳ دقیقه)
- ۴- علل استرس (۳ دقیقه)
- ۵- علائم و نشانه های استرس (۱۵ دقیقه)
- ۶- روش های مقابله با استرس (۵ دقیقه)
- ۷- راهکارهای کنترل استرس (۷ دقیقه)
- ۸- سایر راهکارهای مفید (۱۵ دقیقه)
- ۹- ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس (۱۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو ۱ (۵ دقیقه)
- ۱۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

## سناریو ۲

خانم اخلاقی ۲۸ ساله، متاهل و کارمند است. او در ۲۲ سالگی ازدواج کرده و اکنون یک پسر ۱۱ ساله و یک دختر ۱۰ ساله دارد. همسر خانم اخلاقی نیز کارمند است. شغل او به صورتی است که دائما به ماموریت های خارج از شهر می رود و به این ترتیب او مدت کمی را در منزل و نزد خانواده اش به سر می برد. به این ترتیب مسئولیت اصلی اداره امور روزمره خانه و بچه ها بیشتر به عهده خانم اخلاقی است. او از عهده این وظایف به خوبی برمیاید ولی بدیهی است که بسیار خسته می شود. اخیرا خانم اخلاقی احساس می کند سر حال نیست. گاهی احساس بی قراری می کند. خیلی حساس شده و ترجیح می دهد از دیگران فاصله بگیرد تا کمتر دچار رنجش شود. مدت هاست دیگر سینما و ورزش نمی رود. بچه ها گله مند هستند که مادر خیلی زود عصبانی می شود. همسر خانم اخلاقی هم شکایت دارد. او می گوید که خانم اخلاقی دائما از درد عضلانی، خستگی، ناراحتی گوارشی و کم خوابی شکایت می کند. او همچنین از اینکه مدت هاست کسی را به خانه شان دعوت نمی کنند گله مند است. البته علی رغم تمام اینها خانم اخلاقی همچنان نهایت تلاشش را می کند و در خانه، اداره و در رابطه با بچه ها وظایفش را به هر نحوی که شده انجام می دهد.

# نکات مهم

- به نظر شما مشکل خانم اخلاقی چیست؟

مشکل خانم اخلاقی به زبان خیلی ساده این است که او تحت فشار است و به بیان دیگر، استرس را تجربه می کند. عواملی در اطراف و در درون خانم اخلاقی وجود دارند که استرس آفرین هستند و این علائم و ناراحتی ها، ناشی از رویارویی خانم اخلاقی با این عوامل است.

- خانم اخلاقی چه علائمی داشت؟

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم