

الفصل الرابع

منعوط الحياة وما تفعله بنا

obeikandi.com

أريدك بادئ ذي بدء أن تنتقل مباشرة إلى الملحق الموجود في نهاية هذا الفصل وأن تجب على عبارات "مقياس أعراض المعاناة من الضغوط" المرصودة في الملحق. تذكر أن تجب عن كل عبارة منها بنعم أو بلا على حسب انطباقها عليك إيجاباً أو سلباً. بعد التأكد من الإجابة عن كل عبارة من هذا المقياس ما أمكن استمر في قراءة هذا الفصل، أي لا تعطى لنفسك درجة قبل أن تتقدم في قراءة هذا الفصل.

بالرغم من أن للضغوط دورها الإيجابي في الإعداد للمستقبل، فإن لها كما ذكرت الكثير من النتائج السلبية التي تبرر ضرورة الاهتمام بها والتدريب على مواجهتها والتغلب على آثارها السلبية. ومن المهم أن نتعرف مبكراً على العلامات الدالة على تزايد الضغط وما يصحبه من توترات، وفي اعتقادي أن تنبهنا لهذه الأعراض يعتبر إنذاراً مبكراً بالخطر، بحيث نحاول في فترة مبكرة معالجة الأمور المتفاقمة قبل أن تستعصي على العلاج، وقبل أن تتحول هذه الأعراض لأنواع إضافية جديدة من الضغط.

ومن المهم أيضاً أن ندرّب أنفسنا على ملاحظة أعراض الضغوط في الآخرين مثل أحبائنا وأعرائنا كأطفالنا وشركاء الحياة، وذلك لنفس الغرض وهو مراقبة الأعراض الدالة على تفاقم الضغوط في حياتهم أو حياتهن بهدف التنبيه المبكر للأعراض المرضية ومن ثم المعالجة الشخصية أو المهنية المبكرة إذا ما تطلب الأمر ذلك.

العلامات الدالة على تزايد الضغط

بإمكاننا أن ننظر لهذه الأعراض وفق خمس فئات رئيسة من التغيرات في الشخصية والسلوك هي: التغيرات العضوية، والنفسية، والتغيرات في العادات الشخصية، ثم اضطرابات السلوك الاجتماعي مع الآخرين.

الأعراض والعلامات العضوية الدالة على تزايد الضغط

أ) العلامات العضوية كما يمكن أن تلاحظها فيك شخصياً:

§ تسارع دقات القلب

§ جفاف الفم والحلق

§ فقدان الشهية أو تزايدها

§ آلام المعدة

§ ضيق التنفس

§ تناقص الوزن أو تزايد

§ الآلام العضلية

ب) العلامات العضوية كما تلاحظها في الآخرين :

§ التوتر وكثرة اللوازم الحركية (مثل الرجفة ، أو الحركات غير الإرادية فى العين أو

قضم الأظافر ، أو نتف الشعر)

§ تناقص الوزن أو تزايد

§ الشكوى من الآلام العضلية كآلام أسفل الظهر

§ الشحوب

الأعراض والعلامات النفسية الدالة على تزايد الضغط

أ) العلامات النفسية كما يمكن أن تلاحظها فيك شخصيا :

§ القلق الزائد وتوتر الأعصاب

§ التهرب وتجنب مصادر الضغط بدلا من التصدي لحلها

§ مشاعر الكدر والانقباض

§ الأرق واضطراب النوم

ب) العلامات النفسية كما يمكن أن تلاحظها في الآخرين :

§ الشعور بالذنب

§ الانفعال لأتفه الأسباب

§ الضحك الهستيرى

§ يبدو عليه أو عليها الحزن والكآبة

§ التحفز والاستفزاز السريع

الأعراض والعلامات الذهنية الدالة على تزايد الضغط

(أ) التغيرات الذهنية كما يمكن أن تلاحظها في نفسك :

§ النسيان

§ ضعف التركيز وتشتت الانتباه

§ تصلب التفكير

(ب) التغيرات الذهنية كما يمكن أن تلاحظها في الآخرين :

§ قلة التركيز

§ تطرف التفكير

§ النسيان السريع

§ تناقص مستوى الانتباه واليقظة الذهنية

§ المبالغة وتهويل الأمور

§ التهوين وإنكار المخاطر

التغيرات في العادات الشخصية والسلوك

(أ) التغيرات في العادات الشخصية والسلوك كما يمكن أن تلاحظها فيك :

§ كثرة التغيب والتأخر عن العمل

§ التعرض المتكرر للحوادث

§ الإفراط في التدخين

§ تعاطي مهدئات نفسية أو عقاقير طبية أو غير طبية

§ إفراط في مشاهدة التلفزيون

§ سوء استغلال الوقت

(ب) التغيرات في العادات الشخصية والسلوك كما تلاحظها في الآخرين :

§ سوء استغلال الوقت

§ تعاطي المخدرات

§ الإفراط في التدخين أو المشروبات الروحية

§ الغياب والتأخر عن أداء الواجبات الرئيسية

§ التعرض المتكرر للحوادث

§ الميل للمشاجرة والتعارك

§ التهرب من المسؤوليات الحيوية كالدراسة والعمل

(ج) التغيرات الاجتماعية كما يمكن أن تلاحظها فيك :

§ الحساسية للنقد

§ ضعف العلاقات مع الآخرين

§ الميل للعنف

§ الاندفاع الشديد

§ التحفز والاستفزاز السريع

§ الشعور بالرفض

(د) التغيرات الاجتماعية كما تلاحظها في الآخرين :

§ التعرض للهجوم من الآخرين

§ الاستجابة والحساسية للنقد

§ توتر العلاقات مع الآخرين

§ الاندفاع والاستفزاز السريع

§ الميل للمقاتلة والعنف

§ التسلط

§ الإلحاح

§ الميل للعنف

بدراسك للعلامات السابقة يمكن أن تتعرف على ما قد حل بك أو بغيرك من استجابات سلبية نتيجة للمعاناة من الضغوط . لا حظ أنه ليس بالضرورة أن تشعر بكل هذه الأعراض مرة واحدة، ولكن كلما زادت هذه العلامات كلما كان ذلك دليلا على تزايد التعرض للضغط . ولا توجد ضرورة أيضا لأن تظهر الأعراض في كل الفئات السابقة، يعنى أن آثار الضغط قد تظهر لدى البعض في شكل أعراض واستجابات عضوية بالصداع أو بالأرق، والبعض الآخر قد تظهر لديهم في شكل اضطراب ذهني كالنسيان السريع وتشتت الانتباه، والبعض الثالث تظهر الأعراض لديهم في شكل اضطراب انفعالي ووجداني مثل الانفعال السريع أو القلق، أو الغضب لأتفه الأشياء . . وهكذا .

أما لماذا تختلف أعراض الضغوط من فرد إلى آخر ، لماذا مثلا تظهر لديّ أنا في شكل آلام عضلية في أسفل الظهر ، أو زغللة في عيوني ، بينما تظهر لدى فرد آخر في شكل إكتئاب أو انفعال سريع وأرق؟

يكن السبب في واقع الأمر في مواقع الضعف السابقة في الفرد ، فالضغوط تستهدف أول ما تستهدف المناطق أو الجوانب الضعيفة من الكائن . فقد يسهل التعرض لأمراض القلب إن كان الشخص مصابا من قبل بعوامل الخطر المرتبطة به كارتفاع ضغط الدم ، مثلا .

فضلا عن هذا فإن بعض المهن تعرضنا لمصادر متنوعة من الضغط البدني المباشر بسبب ما يسمى بعرض الاستعمال المفرط *overuse* لعضو معين دون الأعضاء الأخرى من الجسم . فعملي أنا مثلا يتطلب ساعات طويلة من الكتابة والتأليف ، ولهذا سيكون من السهل أن تظهر لدي أعراض الضغوط في المناطق المعرضة لضغوط الساعات الطويلة من الجلوس والتركيز أمام حاسبي الآلي ، أي أسفل الظهر و حاسة الإبصار . ومن المعروف أيضا أن من يعملون بحقل الحاسب الآلي يتشابهون مع العاملين بحقل العزف الموسيقي من حيث التعرض للآلام العضلية في اليدين و الكتف ، وهي آلام بينت البحوث أنها مصدر لشكاوى أكثر من ٥٠٪ مثلا من العازفين .

كذلك ، تتفاوت شدة التوتر والضغط النفسي بتفاوت الحقل وميدان التخصص و طبيعة العمل والإطار المهني للشخص . وهناك من البحوث ما يثبت مثلا أن العاملين بميادين الإبداع الفني خاصة التمثيل والغناء والرقص والموسيقى هم من أكثر الفئات تعرضا للضغوط النفسية والاجتماعية التي تزداد شدتها لدرجة التعرض للإصابة بالمرض العقلي والانهيار الأسري . وهذا بالطبع يرتبط بالطبيعة الدقيقة المليئة بالتنافس الخاصة بهذه المهن التي يطالب أصحابها علي نحو متكرر أن يعملوا علي مدى ساعات طويلة قد تخلو حياتهم خلالها من أي علاقات اجتماعية هيمية مع الآخرين .

والآن يمكنك العودة إلى إجاباتك على مقياس " أعراض المعاناة من الضغوط " المرفق في نهاية هذا الفصل وحاول أن تحدد بالضبط ما هي نوعية الأعراض التي تغلب عليك إذا كنت عرضة الآن أو في المستقبل للتوتر . تذكر لحظات التوتر التي مرت بك في السابق لتتعرف بالضبط على مناطق الضعف والأعراض التي تستجيب لها عند مواجهة الضغوط والتعرض لما

تركه من توتر، هل هي مثلا تكون في شكل آثار استجابات عضوية بالصداع أو بالأرق، أم تظهر لديهم في شكل اضطراب ذهني كالنسيان السريع وتشتت الانتباه، أم في شكل التعرض للحوادث والقلق . إلخ

وكلما زادت هذه العلامات كلما كان من الأرجح أنك أنت أو من تعرف من المقربين منك قد بدأ يعاني من أعراض الضغط النفسي وتزايد المشكلات الصحية والنفسية المرتبطة به، وعندها سيسهل عليك أن تكتشف أو تبحث عن السبل الملائمة لمساعدتك أو مساعدة من هم حولك، ومن بين هذه السبل هذا الكتاب الذي بين يديك .

ويجب أنؤكد أن الاستجابة لضغوط الحياة اليومية لا تختلف كثيرا عن درجة الاستجابة للضغوط الضخمة والتهديدات الكبيرة فهذه وتلك تجعل الجسد يقتل نفسه ببطء وتؤثر على كفاءة جهاز المناعة مما يمهّد الطريق للأمراض السرطانية والأمراض المعدية والعديد من الأمراض الأخرى، كما تؤثر على وظائف الجهاز الهضمي والرئتين وتسبب في إثارة القرحة ووظائف التنفس .

وأكدت دراسات أجريت في العديد من بلاد العالم أن التوتر المثار من كثرة التعرض للضغوط يترك أثرا عميقا على صحة الفرد وتطور المرض لديه . فمثلا تزيد نسبة الإصابة بنزلات البرد وتتضاعف نسبة تواترها إذا تعرضت لضغط نفسي- من جراء مشكلة أو مشكلات ما- لمدة تزيد عن الشهر .

كما أظهرت الدراسات الحديثة مدى تأثير الضغط على الصحة بشكل عام، ويلخص لنا "ديفيد ماركس" وهو واحد من أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع بعضا من النتائج في هذا الصدد . فمثلا في "أمستردام" تبين أن الناس الذين تعرضوا لثلاثة أحداث غيرت مجرى حياتهم كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض البول السكري من غيرهم ممن لم يتعرضوا لهذه الكمية من الضغط .

وفي مقارنة بين مجموعتين من الأفراد تبين أن عمليات التذكر تتأثر سلبيا تأثرا حادا لدى المجموعة التي أعطيت أقراص "الكورتيزول" والتي من شأنها أن تزيد من ضغط الدم وذلك مقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم تعطى هذه الأقراص .

وفي دراسة أخرى تعتمد مجموعة من الباحثين عمل بعض البشور والقروح في أذرع ٣٦

سيدة ، فكانت النتيجة أن النسوة اللاتي تعرضن للتوتر النفسي نتيجة لهذه القروح والبثور قد انخفضت لديهن العناصر الكيميائية التي تقاوم تطور المرض عن النسوة الأخريات ممن لم يتعرضن للتوتر . فضلا عن أن عملية العلاج و شفاء هذه الجروح تأخر وقتا أطول بنسبة ٢٤٪ عند المجموعة التي لم تتعرض للتوتر .

وهناك أيضا ما يثبت أن تفاقم تأثير التوتر المرتبط بتزايد الضغط النفسي لا يقف عند هذا الحد ، فالتوتر صلة وثيقة ببعض الأمراض التي تؤدي للوفاة مثل السرطان وأمراض القلب والإصابات الناتجة عن حوادث السيارات وارتفاع ضغط الدم ، وسوء استخدام العقاقير الطبية كانت أو غير طبية .

أعود فأخص الآثار السلبية الدالة علي تزايد الضغوط و عدم تحملها فيما يلي من نقاط :

٧ التأثير في الصحة العامة للفرد ، فمن شأن التعرض الدائم للضغط أن يتطور بالفرد إلي اضطراب الصحة البدنية والنفسية معا . ومن المعلوم أن هناك طائفة كبيرة من الأمراض تنتج بشكل مباشر عن التعرض للضغوط في شكلها المزمن والحاد بدءا من الصداع والإصابة بالأمراض الخفيفة كالبرد ، وانتهاء بالأمراض النفسية الدائمة (كالقلق الاكتئاب) ، والأمراض العضوية و ربما الموت المفاجئ .

٧ وليست الأمراض النفسية والعضوية هي النتيجة الوحيدة للضغوط السيئة ، لأن للضغوط أيضا نتائج جانبية أخرى تساهم في زيادة آثارها السلبية . فنتيجة لتزايد الضغوط نجد أنفسنا ضحايا لتطور عادات شخصية سيئة ، والتخلي عن العادات الصحية التي اعتدنا عليها . فقد نلجأ لاستخدام العقاقير المهدئة لتعطينا علي مقاومة مشاعر القلق أو التوتر ، أو المنبهات لتعطينا علي السهر وإنجاز الأمور المؤجلة وتعويض الوقت الضائع . وبهذا فهي قد تفسح الطريق لمزيد من المشكلات الإضافية كالإدمان أو سوء استخدام العقاقير ، مما يضعف من الآثار الصحية السيئة ، ويقلل بالتالي من قدراتنا علي التعامل معها جيدا .

٧ والضغوط تؤثر أيضا بشكل سيئ علي العلاقات الاجتماعية ، فالشخص الذي يعاني منها تجده دائما في حالة انفعالية سيئة ، فيتزايد غضبه ، وتزايد انفجاراته الانفعالية مع الزملاء أو أفراد الأسرة ، أو الرؤساء . فقد أظهرت الدراسات المعاصرة مثلا أن نسبة الميل للعنف الخارجي والأسري (إيقاع الأذى بالزوجات أو

الأطفال أو تزايد نسبة الشجار مع زملاء) تزايد لدي الأشخاص الذين يعانون من ضغوط العمل والدراسة، و الأمراض النفسية .

٧ وتركز معظم الدراسات للأسف علي البالغين مما يعطى الانطباع بأن الأطفال لا يتعرضون للتوتر النفسي والضغط العصبي . والحقيقة أن الدراسات الحديثة بدأت تركز حديثا على تأثير الضغط النفسي على الأطفال . وتبين هذه الدراسات نتائج مماثلة . فمثلا تبين أن واحد من كل ثلاثة أطفال يعاني من الأمراض الناتجة عن التوتر مثل الصداع وآلام المعدة وآلام الصدر والدوار والربو .

٧ فضلا عن أن الأطفال ممن يعانون من ضغوط ومؤثرات مختلفة يصابون أكثر من غيرهم بأمراض البرد والأنفلونزا وآلام البطن المتكررة . فضلا عن التعرض للإصابة بالأمراض النفسية الأخرى بما فيها القلق الاكتئاب والمخاوف المدرسية والتخلف الدراسي . وقد يعاني الأطفال بصمت فلا تظهر الأعراض لديهم بسرعة كما تظهر لدي البالغين، ولكن هذا لا يجب أن يعني أنهم في منأى عن الخطر . فقد أثبتت إحدى الدراسات أن آثار الضغط والتوتر على الطفل لا تظهر إلا بعد أن يصل الطفل لمرحلة النضوج . مما يشير إلى أن التعرض للضغوط في الطفولة قد يترك آثارا طويلة المدى على الطفل .

والآن ، ما الذي يمكن أن نفعله حيال هذه الضغوط؟ إنها ليست مرضا يسهل التخلص منه بوصفة طبية . وليس بيدنا دائما أن نتحكم في العالم الخارجي حتى نقلل أو نلغي ضغوطه علينا . كما لا يجوز لنا أن نهرب وننزوي خوفا منها . من هنا تحي فائدة الإجابة بصدق على عبارات المقياس المرصود في نهاية هذا الفصل (الملحق ١-٤) حتى تصل لتقدير دقيق للأعراض الدالة على المعاناة . تابع بعد ذلك فصول هذا الكتاب بتركيز ، و تدرب جيدا على ممارسة ما يمنحك إياه من وسائل وأساليب للتحكم في الضغوط حتى تحقق ما تصبو إليه من فاعلية وحماية من الآثار المرضية التي تتملك الإنسان عندما يعجز عن معالجة الضغوط بشكل إيجابي .

الملحق ١ - ٤

مقياس تقدير أعراض المعاناة من الضغط

للتعرف على العلامات والأعراض الدالة على تزايد الضغط والتوتر، اجب عن الأسئلة

التالية :

الرقم	العبرة	نعم	لا
	(أ)		
١.	أنزعج بشدة لأسباب تافهة؟		
٢.	يسيطر علي إحساس بالحزن		
٣.	أصاب سريعا باليأس		
٤.	لا أشعر بالرضا عن نفسي .		
٥.	أشعر بالخوف من المستقبل .		
٦.	أشعر بقلق دائم .		
٧.	أشعر بأنني مقصر في حق أسرتي .		
٨.	هل كثيرا ما تشعر بأنه لا طاقة لديك للعمل ؟		
٩.	أشعر بأنه لا فائدة من أي جهد أبذله ؟		
١٠.	أحتاج للعلاج النفسي .		
١١.	أشعر بعدم أهمية أي شيء في الحياة .		
١٢.	أشعر بأنني أضعت حياتي فيما لا فائدة فيه .		
١٣.	أغضب لأتفه الأسباب		
١٤.	أشك في قدرتي علي تحقيق أي نجاح أو شيء نافع .		
١٥.	أشعر بالملل دائما .		
	(ب)		
١٦.	أعاني كثيرا من الصداع .		
١٧.	أعاني بكثرة من آلام المعدة وسوء الهضم .		
١٨.	عند النوم، تتزاحم الذكريات السيئة لدرجة أنني أعجز عن النوم؟		
١٩.	أعاني بشدة من صعوبات في النوم؟		

الرقم	العبارة	نعم	لا
٢٠.	أعاني من ارتفاع ضغط الدم؟		
٢١.	أشعر بزيادة في ضربات القلب		
٢٢.	أصاب كثيرا بالإمساك		
٢٣.	تمر علي أيام كثيرة من التوتر وعدم الاستقرار .		
٢٤.	أعرض دائما للإصابة بالزكام و أمراض البرد		
٢٥.	أشعر بالتعب والإرهاق طوال اليوم		
٢٦.	أتعاطى كثيرا من أدوية سوء الهضم والحرقان		
	(ج)		
٢٧.	يشغلني التفكير في المستقبل بشدة .		
٢٨.	تفكيرى فى الأمور أصبح مشوشا .		
٢٩.	لا توجد لدي هوايات تشغل تفكيرى		
٣٠.	أعاني من النسيان السريع		
٣١.	أجد صعوبة شديدة في التركيز علي موضوع محدد		
٣٢.	ذهني دائما مشحون ومنتشغل .		
٣٣.	أجد صعوبة في متابعة الأحداث العامة والأخبار .		
٣٤.	أعتقد أنني فاشل .		
٣٥.	درجاتي وتقديري أقل دائما من المعتاد		
٣٦.	أعتقد أنني أقل ذكاء من زملائي .		
	(د)		
٣٧.	أسرف هذه الأيام في تدخين السجائر والمهدئات؟		
٣٨.	توجد لدي أشياء كثير محتاج للإنجاز ولكنني لا أجد الوقت لإنهائها .		
٣٩.	أتعاطي كثيرا من المنبهات والكافين مثل الشاي والقهوة		
٤٠.	حدثت لي خلال هذا العام كثيرا من الحوادث المفاجئة .		
٤١.	عندما أبدأ في أى عمل جاد كالذاكرة ، يصيبني التعب أو الرغبة في النوم .		
٤٢.	لا أستطيع التحكم جيدا في وقتي .		
٤٣.	أحب مشاهدة التلفزيون لأوقات متأخرة يوميا .		

الرقم	العبارة	نعم	لا
	(هـ)		
٤٤ .	أتمنى لو أجد أحدا أستند إليه ليخلصني من آلامي النفسية .		
٤٥ .	لا أحد يقدر ما أنا فيه من معاناة .		
٤٦ .	مشاحناتي مع الزملاء في تزايد مستمر؟		
٤٧ .	أشعر بالعزلة والوحدة .		
٤٨ .	لا يوجد لدي أصدقاء بالمعنى الحقيقي .		
٤٩ .	أشعر بعدم الراحة مع الناس .		
٥٠ .	علاقاتي بزملائي ليست طيبة .		
٥١ .	علاقاتي بالأسرة متوترة .		
٥٢ .	أكره الذهاب للعمل .		
٥٣ .	لا أشارك في المناقشات العامة .		
٥٤ .	لا أدين لأحد بشيء .		
٥٢ .	الأعباء الاجتماعية كثيرة لدرجة أنني لا أجد الوقت لإنجاز الأشياء الهامة؟		
٥٣ .	لا أشعر بأن أحدا يحبني .		

العبارات السابقة تمثل نتائج محتملة للمعاناة من الضغوط . ليس المقصود منها وضع تشخيص طبي أو نفسي ، ولكن الهدف منها إطلاعك علي المصادر المحتملة لمعاناتك الشخصية منها ، أو ما إذا كانت الضغوط قد بدأت تتطور إلي أشكال سلبية . فإجابتك عنها هي مجرد مهاديات سلوكية توجه انتباهك مبكرا إلي احتمالات الخطر وعلاماته ومصادره النوعية إن كانت نفسية أو عضوية أو من أي مصدر آخر . لاحظ أنه ليس بالضرورة أن تشعر بكل هذه الأعراض مرة واحدة ، ولكن كلما زادت هذه العلامات كلما كان ذلك دليلا على تزايد التعرض للضغط . ولا توجد ضرورة أيضا لأن تظهر الأعراض في كل الفئات السابقة . ولهذا من المطلوب أن تقدر درجتك الكلية التي تعطيك تقديرا عاما للمعاناة من آثار الضغط . على أن الدرجة الكلية وحدها لا تبين لك الأعراض النوعية التي قد تغلب عليك . ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال الدرجة المرتفعة على الأبعاد الخمسة أي : أ ، ب ، ج ، د ، هـ التي يشتمل عليها المقياس ، حيث الدرجة المرتفعة في :

(أ) تشير إلى سيطرة الأعراض النفسية : تزايد أعراض التوجس والقلق كالخوف من الفشل-

تقلب المزاج- تزايد مشاعر الاكتئاب- الشعور بالعجز عن القيام بالنشاطات المعتادة- الحدة الانفعالية (الغضب لأتفه الأسباب).

ب) أعراض عضوية: تزايد الاضطرابات الحشوية (سوء الهضم- آلام المعدة - الحرقان)- تزايد خفقان القلب- مشكلات النوم- التعرض للإصابة بالبرد- أمراض الحساسية- التوترات العضلية والشد ، مثلاً: ضيق التنفس - الصداع - التعب السريع .

ج) أعراض ذهنية و في طريقة التفكير : العزوف عن الموضوعات التي تحتاج للتفكير والتركيز- العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة- النسيان السريع- صعوبة في التركيز- صعوبة في التذكر- تفكير غير عقلائي .

د) أعراض في السلوك والتصرفات : التوتر الشديد- الإفراط في التدخين- تعاطي عقاقير مهدأة أو منبهة- فقدان الشهية- مشكلات جنسية- التعرض للحوادث والإصابات- انخفاض مستوى التحصيل الدراسي .

هـ) اضطرابات السلوك الاجتماعي : الاندفاع- تزايد الصراعات الاجتماعية- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم- قلة العلاقات الاجتماعية- تزايد المسؤوليات الاجتماعية- توتر العلاقات بالناس- توتر العلاقات بأفراد الأسرة .