

۹۵/۳/۲۴

درمان راه حل - محور

(نظریه، پژوهش و کاربردی)

نویسنده

دکتر سید ابرج، مکدونالد

ترجمه

دکتر علی محمد نظری

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

عباس موزیری

جواد خدادادی

فاطمه نادری



تعلی

سرشناسه	مک دونالد، السدر ج . J Macdonald, Alasdair
عنوان و نام پدیدآور	درمان راه حل - محور (نظریه، پژوهش و کاربرست) / نویسنده آلاسدایر ج. مکدونالد؛ ترجمه علی محمد نظری ... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: نشر علم، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۳۳۷ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۸۰۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Solution-focused therapy: theory, research & practice.
یادداشت	ترجمه علی محمد نظری، عباس موزیری، جواد خدادادی، فاطمه نادری.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	درمان متمرکز بر راه حل
موضوع	حل مساله
شناسه افزود	نظری، علی محمد، - مترجم
رده بندی کنگر	RC۴۸۹/۵۴۳م۷
رده بندی دیویی	۶۱۰/۸۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۰۲۰۵



سجل

درمان راه حل - محور

(نظریه، پژوهش و کاربرست)

نویسنده: آلاسدایر ج. مکدونالد

ترجمه: دکتر علی محمد نظری، عباس موزیری، جواد خدادادی، فاطمه نادری

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۸۰۰-۱

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار نویسنده
۱۱	نویسنده
۱۱	کتاب
۱۲	ساختار کتاب*
۱۶	پیوست

فصل اول

۱۷	مدل درمان راه حل - محور: جلسه‌ی اول
۱۹	مفروضه‌های ابرگذا بر محتوای درمان راه حل - محور
۲۲	ساختار نخستین جلسه درمان
۲۳	آشنایی
۲۴	مشکل
۲۹	تغییرات پیش از درمان
۳۱	اهداف
۳۴	موارد استثنائی
۳۶	مقیاس درجه‌بندی
۴۰	پرسش معجزه‌آسا
۴۷	سخن پایانی

فصل دوم

۴۹	مدل درمان راه حل - محور: بخش دوم
۵۰	وقفه‌ها و اهداف آن
۵۲	بازخورد
۵۴	ارائه‌ی تکلیف
۵۶	بازخورد: نکات کلی
۵۹	جلسه‌های بعدی

۶۵	پایان دادن به درمان.....
۶۷	کاربست در خانواده: درمان راه حل - محور و متخصصان عمومی.....
۶۹	زوجها و خانواده ها.....
۷۳	نوجوانان.....
۷۴	کاربرد در موقعیت های مدرسه ای.....
۸۰	بوانان و مراکز بهداشت محلی.....
۸۱	رمان گروهی راه حل - محور.....
۸۳	پرفکت حدود درمان.....
۸۶	نمایش های درون معجزه.....
۸۸	سخن پایانی.....

فصل سوم

۹۱	مطالعه ی موردی.....
۹۲	یک ازدواج ناموفق.....
۹۲	مشکل.....
۹۵	تغییرات پیش از درمان.....
۹۷	اهداف.....
۱۰۲	موارد استثنائی.....
۱۰۹	مقیاس درجه بندی.....
۱۱۶	پرسش معجزه ها آسا.....
۱۲۵	گفت و گوی تیم درمان.....
۱۲۶	بازخورد.....
۱۲۷	پیشرفت های بعدی.....
۱۲۷	سخن پایانی.....
۱۲۸	قدردانی نویسنده.....

فصل چهارم

۱۲۹	اصول اخلاقی در درمان راه حل - محور.....
-----	---

۱۲۹	 اصول اخلاقی کلی
۱۳۰	 اصول اخلاقی در روان‌درمانی
۱۳۲	 دستورالعمل‌های اخلاقی برای درمانگران در انگلستان
۱۳۳	 انجمن مشاوره و روان درمانی انگلستان
۱۳۴	 اصول اخلاقی انجمن مشاوره و روان درمانی انگلستان
۱۳۵	 شورای روان درمانی انگلستان
۱۳۵	 اصول اخلاقی شورای روان درمانی انگلستان
۱۳۷	 سیرم بل اخلاقی
۱۴۰	 اخلاق و خدمت به مراجعین
۱۴۲	 مسائل اخلاقی مختص درمان کوتاه‌مدت راه حل - محور
۱۴۵	 سخن پایانی

فصل پنجم

۱۴۷	 ریشه‌های تاریخی درمان کوتاه‌مدت راه حل - محور
۱۴۸	 مفاهیم سازکارهای روانی پیش از فروید
۱۴۹	 نظریه‌های روان‌پویایی
۱۵۶	 درمان‌های رفتاری
۱۵۹	 نظریه‌ی سیستم‌ها
۱۶۱	 درمان‌های کوتاه‌مدت
۱۶۵	 سخن پایانی

فصل ششم

۱۶۷	 کاربرت درمان کوتاه‌مدت راه حل - محور در حوزه‌ی سلامت روان
۱۶۸	 مدل پزشکی
۱۷۱	 سنجش ضروری
۱۷۲	 ارزیابی رفتارهای خوددیرانگر
۱۷۵	 پیشگیری از خودکشی با کاربرت رویکرد راه حل - محور
۱۸۰	 سنجش‌های برنامه‌ریزی شده

۱۸۲	 موقعیت‌های خاص
۱۸۵	 اختلالات وسواسی
۱۸۵	 سوء مصرف مواد
۱۸۹	 اختلالات خوردن
۱۹۲	 اختلالات شخصیت
۱۹۴	 شونه‌های خانوادگی
۱۹۷	 تراز جنسی بزرگسالان
۲۰۰	 سیاست‌های جنس و حمایت از کودکان
۲۰۱	 رویکرد علامت‌ایمن
۲۰۲	 برنامه‌های مراقبت از خانواده
۲۰۳	 سایر اختلالات روانی
۲۰۴	 سخن پایانی

فصل هفتم

۲۰۷	 رویکرد راه حل - محور برای بیماری‌های شدید روانی
۲۰۸	 موضوعات کلی مرتبط با تجویز دارو
۲۱۱	 اثرات خاص داروها
۲۱۳	 ترکیب دارودرمانی و مداخله‌ی راه حل - محور
۲۱۴	 پرس وجود در مورد دارو
۲۱۴	 وارد کردن دارودرمانی در بازبینی‌های مبتنی بر رویکرد راه حل - محور
۲۱۵	 اختلالات عاطفی
۲۱۸	 خلق بالا
۲۲۰	 روان پریشی
۲۲۲	 پذیرش درخواست بستری
۲۲۴	 مدیریت بیماران بستری به شدت آشفته
۲۲۸	 دارودرمانی در بیمارستان
۲۳۰	 ادامه‌ی روند درمان با بیماران بستری

۲۴۱	مصاحبه با بیماران بستری
۲۴۲	مسائل رایج در کاربست درمان راه حل - محور در نظام سلامت روان
۲۴۳	سیستم وسیع تر درمان
۲۴۵	سخن پایانی

فصل هشتم

۲۴۷	رویکرد راه حل - محور در محیط کار
۲۵۰	مدیریت راه حل - محور: یافتن همکاری سریع
۲۵۶	مدیریت تعارض در بین گروه ها
۲۵۹	گفت و گوهای پیچیده
۲۶۳	نظارت راه حل - محور
۲۶۴	تیم انعکاس دهندگان راه حل - محور
۲۶۵	انتقاد سازنده
۲۷۰	بازخورد ۳۶۰ درجه
۲۷۱	ابزار بازخورد ۳۶۰ درجه
۲۷۲	مدیریت تعارض در مورد منافع تعیین شده
۲۷۵	بروکراسی و سازمان های بزرگ
۲۷۷	سخن پایانی

فصل نهم

۲۷۹	جهت گیری های آینده ی درمان راه حل - محور
۲۸۰	آینده ی درمان
۲۸۳	آموزش و تایید صلاحیت درمانگران
۲۸۶	رسمیت یافتن درمان راه حل - محور
۲۹۰	پژوهش ها و شواهد
۲۹۱	پیشرفت های آینده
۲۹۴	سخن پایانی

پیوست ۱

- فهرست سایت‌های مراکز علمی و آموزشی ۲۹۵
- رویکرد راه‌حل - محور ۲۹۵

پیوست ۲

- تنفس سریع و پشت سر هم: روش شفا بخش ۳۰۱
- نشانگان اضطراب ۳۰۱
- تکلیف ۳۰۱
- مقامه ۳۰۲
- وضعیت نیست شناختن ۳۰۲
- ویژگی‌های بالینی ۳۰۴
- تشخیص ۳۰۵
- بحث ۳۰۷
- نتیجه گیری ۳۱۰
- نفس نفس زدن ۳۱۱
- نشانگان ۳۱۲
- منابع ۳۱۵

بیش گفتار نویسنده

موضوعات

■ نویسنده

■ کتاب

■ ساختار کتاب

درمان کوتاه مدت راه حل - محور در دهه ی ۱۹۸۰ میلادی، توسط استیو دی-شیزر^۱ و اینسو کیم برگ^۲ در مرکز خانواده درمانی کوتاه مدت میلواکی^۳ در ویسکانسین به وجود آمد. هر دو مددکار اجتماعی بودند، و اولین بار همدیگر را در موسسه ی پژوهش های روانی^۴ در الو آلتو، کالیفرنیا^۵، ملاقات می کنند؛ جایی که عمده ی پژوهش ها در مورد درمان راه رده^۶ در آن جا انجام شده است. دی-شیزر و کیم برگ پس از ازدواج، با مهاجرت به میلواکی، موسسه ی پژوهش های روانی میدوست^۷ را در آن جا تاسیس می کنند؛ با پژوهش های شان در آن کلینیک ادامه داده، و درمان های کوتاه مدت موجود را با در دست برداردهای درمانجویان در مورد سودمندی آنها، اصلاح می کنند. به تدریج، این تیم منجر به حذف جنبه هایی از آن روان درمانی ها شد، که فواید مشخصی برای درمانجویان نداشت. تفاوت های زیادی بین درمان کوتاه مدت راه حل - محور و روش های

1. Steve de Shazer

2. Insoo Kim Berg

3. Brief Family Therapy Center in Milwaukee

4. Mental Research Institute (MRI)

5. Palo Alto, California

6. strategic therapy

7. Midwest

سنتی وجود دارد؛ مفروضه‌های اصلی [رویکرد راه‌حل - محور] عبارت است از: درمانجو اهداف درمانی را تعیین می‌کند، و هم‌چنین درمانجویان دارای ابتکار [و استعداد] هستند، و از آن برای تغییر در جلسه‌ی درمان استفاده می‌شود. در رویکرد راه‌حل - محور، گرفتن تاریخچه‌ی مفصل ضرورت ندارد.

مصاحبه در رویکرد راه‌حل - محور، بخش‌های کاملاً مشخصی دارد. مشکلات و اهداف با عبارت‌های کاربردی تعریف می‌شوند، که درمانجو با کمک آن‌ها می‌تواند بر راه‌حل‌ها متمرکز شود. پرس‌وجو درباره‌ی تغییرات پیش - ازدرما، موارد استثنائی، مقیاس درجه‌بندی مشکل از ۱ تا ۱۰، و پرسش معجزه - آسا، همگی توسط درمانجو را به راه‌حل‌های کارساز، سوق می‌دهند. در پایان هر جلسه، بازخورد ۱۰ روزتیر را تقویت می‌کند. تکالیفی هم‌چون: «کارهای مفید گذشته را، بیشتر انجام بده. با اکنون، زمان انجام کار متفاوتی رسیده»، به ماندگاری تغییرات پس از درمان، کمک می‌کند.

کاربست فردی، زوجی، و یا خانوادگی رویکرد راه‌حل - محور، از یک الگوی نسبتاً مشابه پیروی می‌کند. درمانجو، پرسش‌ها را ترس آور نمی‌داند، و از همکاری در درمان لذت می‌برد. پیشرفت‌های درمانی، اغلب پس از ۳ تا ۵ جلسه رخ می‌دهد؛ و ۲۵٪ از درمانجویان فقط به یک جلسه‌ی درمانی نیاز دارند. این رویکرد، همانند دیگر روان‌درمانی‌ها، بر مشکلات طولانی‌مدت گذشته، چندان موثر نیست. دارو و سایر درمان‌ها را می‌توان با رویکرد راه‌حل - محور ترکیب کرد. از آنجایی که درمان راه‌حل - محور بر توانمندسازی افراد تأکید می‌کند، لذا با اتخاذ آن، دوران نقاهت و لیست‌های انتظار کاهش می‌یابد. حتی فعالان حوزه‌ی سلامت روان با به‌کارگیری این رویکرد، در کار با درمانجویان اعتمادبه‌نفس بیشتری گزارش کرده‌اند.

نویسنده

پدرم پزشک و روان‌کاو بود، بنابراین از همان سال‌های ابتدایی زندگی با ایده‌های روان‌درمانگری آشنا شدم. در طول دوره‌ی آموزش روان‌پزشکی‌ام، درمان روان‌پویشی فردی و گروهی را تجربه کرده‌ام. در دوره‌ی گروه‌های تحلیلی در موسسه‌ی اسکاتلندی روابط انسانی^۱ شرکت کردم، و روان‌کاوی شدم. آموزش من در خانواده‌درمانی سیستمی^۲ باعث کشیده‌شدن من به سمت درمان راه‌ی، و سپس، درمان راه‌حل - محور شد. من از رویکرد راه‌حل - محور در کارهایم از جمله درمان روان‌پزشکی، مدیریت بیمارستان، و در مشورت‌های مدیریتی‌ام استفاده می‌کنم. من تجربه‌ی کار با کودکان، خانواده‌ها، موقعیت‌های دانشگاهی، و سرپرستی درمانگران کارگشته و کارآموزان دارم. ۲۵ سال است که روان‌پزشک بزرگسالان هستم، و در انجمن‌ها و بخش‌های مختلف فعالیت اجتماعی کار کرده‌ام؛ و به‌عنوان مدیر پزشکی در دو اتحادیه‌ی سلامت روان، تجربه‌های گسترده‌ای در مسائل کارگزینی و راهبردی دارم.

کتاب

کتاب حاضر با هدف ارائه‌ی مبانی و تشریح کاربردی روش راه‌حل رویکرد راه‌حل - محور در حوزه‌های گوناگونی از جمله سلامت روان، نگهداری از کودک، و مشاوره‌ی سازمانی نوشته شده است. درمانگران اغلب و به‌طور طبیعی به پژوهش‌هایی توجه‌اند. با این حال، در کشورهای توسعه‌یافته نیاز روبه‌رشدی برای شواهد درمانی وجود دارد؛ این به آن

1. Scottish Institute of Human Relations

2. systemic family therapy

معناست که: اثربخشی درمان‌ها باید مطابق با الگوهای پژوهش علمی^۱ که به منظور ارزیابی درمان‌های پزشکی پذیرفته شده‌اند، تعیین شود. این کتاب، مرور گسترده‌ای بر پژوهش‌های معاصر خواهد داشت؛ که داده‌های پژوهش‌های نویسنده را هم شامل می‌شود (مک‌دونالد^۲، ۱۹۹۴a، ۱۹۹۷، ۲۰۰۵).

یکی از اهداف این کتاب، بیان کاربست رویکرد راه‌حل - محور در مرئیت‌های سازمانی است؛ که امیدوارم منبع مفیدی برای مدیران و مشاوران مدیریت در روند جستجوی مداخله‌های اثربخش^۳ باشد.

ساختار کتاب*

(۱) مدل درمان راه حل - محور، جلسه‌ی اول، بخش اول؛ در این فصل نحوه‌ی گسترش، و تداوم از کاربست این رویکرد در حوزه‌ی سلامت روان کشور [انگلستان] بیان می‌شود. مرکز فصل، بر توضیح روش راه‌حل - محور، و کاربست آن در نخستین جلسه‌ی درمانی است؛ که شامل جزئیات فرایند درمان و شرح مهارت‌های خرد^۳ مصاحبه در هاله مثال می‌شود. محتوای فصل - های یک و دو بر اساس محتوای آموزشی دوره‌های منجر دانشکده‌ی سنت - مارتین^۴ (کارلیسل^۵)، و بازخوردهای دانشجویان از زمان آغاز آن در سال ۱۹۹۷، تنظیم شده است.

(۲) مدل درمان راه‌حل - محور، بخش دوم؛ مکمل فرایندهای جلسه - ی اول است، و به بحث پیرامون ارزش‌ها، وقفه‌ها و بازخوردها می‌پردازد. نحوه‌ی

1. scientific research paradigm

2. Macdonald

* فصل ششم کتاب با عنوان پژوهش‌ها و شواهد درمان کوتاه مدت راه‌حل - محور از ترجمه حذف شده است.

3. micro-skills

4. St. Martin's College

5. Carlisle

ساخت و ارائه‌ی بازخورد، و مجموعه‌ای از پرسش‌ها برای ملاقات‌های بعدی، توصیف شده‌اند. هر موضوع با آوردن بخشی از گفت‌وگوهای یک درمانجو واقعی پایان می‌یابد. کاربست [این رویکرد] در موقعیت‌های خاصی مانند کار با خانواده‌ها، زوج‌ها، نوجوانان، و در مدرسه‌ها نیز ذکر خواهد شد.

(۳) مطالعه‌ی موردی؛ به گزارش کاملی از یک مصاحبه‌ی اولیه با یک زوج اختصاص دارد؛ [گزارشی] که نشان‌دهنده‌ی ویژگی‌های مهم این رویکرد در موقعیت‌های بالینی است. علاوه بر گزارش مصاحبه، توضیحاتی هم در مورد آن خواهد آمد. این مثال، موضوعات مطرح‌شده در فصل‌های پیشین را، روشن خواهد کرد.

(۴) مسائل اخلاقی در درمان؛ از مسائل اخلاقی رایج در کاربست مشاوره و روان‌درمانی بحث می‌کند. ضمناً از آن‌ها، عمومی است، و در همه‌ی موقعیت‌ها توسط درمانگران رعایت می‌شوند. اما بعضی ریشه در روابط درمانی یا موقعیت‌های درمانی خاص دارند. در این فصل، مسائل اخلاقی ویژه‌ی درمان کوتاه-مدت راه‌حل - محور نیز، اشاره می‌شود.

(۵) ریشه‌های تاریخی درمان کوتاه‌مدت راه‌حل - محور؛ درمان کوتاه‌مدت راه‌حل - محور، درمان پست‌مدرن به‌شمار می‌رود، و در مقایسه با رویکردهای گذشته و معاصرش مفروضه‌های متفاوت‌تری دارد. با این وجود، عناصر متعددی در درمان کوتاه‌مدت راه‌حل - محور هستند که بازگشت به مکتب‌ها و تکنیک‌های درمانی پیشین بوده، و [فهم آن‌ها] برای تازمات، آموزش، و پیشرفت‌های بعدی، مهم است. این فصل، به تاریخچه‌ی گسترش ایده‌های راه‌حل - محور و توصیف رابطه‌ی آن‌ها با رویکردهای معاصر می‌پردازد. به‌طور خلاصه، گسترش نظریه‌های روان‌پویشی ذهن و رفتار، تأثیرگذاری آن‌ها بر دیدگاه‌های کنونی روان‌درمانی، و سهم دیدگاه‌های رفتاری و سیستمی بررسی خواهد شد. هدف [از بررسی تاریخچه‌ی این رویکرد]، شناخت عناصری است که

توسط درمان راه حل - محور و سایر درمان‌های پست‌مدرن هم‌چنان [در درمان] حفظ شده‌اند. فصل ۵، با نتیجه‌گیری در مورد جایگاه درمان کوتاه‌مدت راه حل - محور در مقابل دیگر روان‌درمانی‌ها، تمام می‌شود.

(۶) کاربست درمان کوتاه‌مدت راه حل - محور در حوزه‌ی

سلامت روان؛ از زمان مطرح‌شدن ایده‌های راه حل - محور، کاربرد آن‌ها در حوزه سلامت روان افزایش یافته است. این فصل تجربه‌های شخصی نویسنده را زیر دربر می‌گیرد. با آن‌که، تشخیص^۱، مستقیماً مناسب درمان کوتاه‌مدت راه حل - محور نیست، اما برای تسهیل در ارجاع [درمانجویان] از طبقه‌بندی‌های رایج استفاده می‌شود. طراد،^۲ و سواس، سوم مصرف مواد مخدر، اختلالات خوردن، اختلالات شخصیت، و سایر موضوعات رایجی که بحث شده‌اند؛ مانند: [رفتارهای] خودیرانگر،^۳ خودکشی، خشونت خانوادگی^۴، سوءاستفاده‌ی جنسی، و مسائل مربوط به حمایت از بودک.

(۷) رویکرد راحل - محور در بیماری‌های شدید روانی؛ درمان

کوتاه‌مدت راه حل - محور می‌تواند با دیگر رویکردهای درمانی، حتی درمان‌های دارویی، ترکیب شود. می‌توان به گونه‌ای آن را کاربردی کرد که همکاری با درمانجو را تقویت کرده، و باعث پذیرش درمان شود. این منظور، کاربست‌های متخصصان، با توجه به تجربه‌های نویسنده و اقدامات فعالان بین‌المللی این حوزه، توضیح داده می‌شود (سیکولا^۵ و همکاران، ۲۰۰۰، ۲۰۰۳؛ تاز و جینا، ۲۰۰۱). جنبه‌های مرتبط با پذیرش در بیمارستان، و کاربست ایده‌های راه حل - محور برای بیماری‌های طولانی‌مدت روانی، در توانبخشی، و در بخش‌های تامین اجتماعی،

1. diagnosis

2. self-harm

3. domestic violence

4. Seikkula

5. Thase & Jindal

تشریح شده است. گزارش بیماری که طبق قانون سلامت روان بستری شده است، نیز می آید.

(۸) رویکرد راه حل - محور در محیط کار؛ در این فصل، تکنیک‌هایی

برای مدیران با هدف مدیریت بحران^۱، توضیح داده می‌شود. از رویکردهای حل تعارض‌های تیمی و سازمانی (سیکولا و همکاران، ۲۰۰۳)، و راه‌های ارائه نقد و سازنده در فرایند ارزیابی و دیگر موقعیت‌ها هم، سخن می‌گوییم (روریگ^۲، ۲۰۰۵). از تیم‌های نظارت و انعکاس‌دهنده‌ی راه حل - محور^۳ (نورمن^۴ و همکاران، ۲۰۰۵) به عنوان ابزارهایی برای افزایش کاربرد ایده‌های راه حل - محور در تیم‌ها، صحبت می‌شود؛ و رویکردهای جدیدتری برای مقابله با موقعیت‌هایی که منابع قدرتمند آنها، درمانجویان و کارکنان را تحت فشار قرار می‌دهد، عرضه می‌شود.

(۹) فرصت‌ها و جهت‌گیری‌های آینده‌ی درمان کوتاه‌مدت راه -

حل - محور در فصل دهم ارائه خواهد شد. برنامه‌های آموزشی و اعتبارنامه‌های حرفه‌ای بر مبنای واکنش‌های کنونی نسبت به رویکرد راه حل - محور تجدید نظر شده‌اند. بر پژوهش‌های در حال انجام در اروپا و آمریکا، دورها نظری می‌اندازیم؛ و از نقش انجمن اروپایی درمان کوتاه‌مدت^۵ در تامین کمک‌رشته‌های پژوهشی و انتشار یافته‌های تحقیقاتی، خواهیم گفت. هم‌چنین، جهت‌گیری‌های پژوهشی احتمالی در آینده نیز بیان می‌شود.

1. crisis management

2. Röhrig

3. supervision & solution-focused reflecting teams

4. Norman

5. European Brief Therapy Association

پیوست‌ها

پیوست یک: فهرستی از سایت‌های مراکز علمی و آموزشی مرتبط.

پیوست دو: تنفس سریع و پشت‌سرهم منجر به بروز نشانگانی شبیه اضطراب و اضطراب فراگیر^۱ می‌شود. پس از تشخیص، درمان نیازمند کمترین مداخله‌های درمانی خواهد بود. هر چند روش‌های راه‌حل - محور برای چنین مشکلی موثرند، رویکردهای ساده‌تر دیگر نیز برای آن، کافی‌ست. این پیوست خلاصه‌ای از این موقیعت و یک بروشور آموزشی برای مدیریت آن ارائه می‌دهد.