

ر افزایش وزن نیز هدف باید تأمین انرژی و
روتئین کافی و افزایش سالم توده بدن باشد.

[illegible]

وی ادامه داد: برای مثال، نگرانی متعادل یک دانش‌آموذ دربارۀ امتحان می‌تواند او را به مطالعه وادار کند، اما اگر نگرانی به اندازه‌ای افزایش یابد که فرد ساعت‌های زیادی درگیر آن باشد و حتی زمان استراحت، تفریح و ورزش بی‌تواند آن را بگذراند، این افکار فاصلۀ کمیگرند. دیگر یک بار نگرانی طبیعی‌آموذ نیستیم. صحراییان نخستین گام را شناخت اضطراب دانست و گفت: برای کاهش اضطراب ابتدا باید بدانیم اضطراب چیست و بتوانیم نشانه‌های آن را در بدن و رفتار خود تشخیص دهیم. پس از آن، تغییر سبک زندگی و شناسایی عوامل استرس‌زا اهمیت زیادی دارد.