

## راهنمای کارشناس بهداشت روان در کار با اقدام کنندگان به خودکشی

کار با افرادی که اقدام به خودکشی داشته اند دشوار است. برای کار با این افراد لازم است بدانید فرد اقدام کننده در حال حاضر در چه وضعیتی است. برای این کار فرض کنید یکی از نزدیکان شما اقدام به خودکشی کرده است.

- چه احساسی دارید؟
  - چه کار می کنید؟
  - اگر آن فرد آسیب جدی دیده باشد چطور؟
  - در حالیکه اطرافیان اقدام کننده بسیار پریشان، عصبانی، درمانده، مستاصل و مضطربند، می توانید تصور کنید خود فرد اقدام کننده چه احساسی دارد؟
- افراد اقدام کننده معمولاً دچار آشفتگی، درماندگی، سردرگمی، گیجی و اضطراب یا خشم اند. تعدادی از آنها از اینکه زنده مانده اند خود را بدشانس یا بدبخت می دانند و ممکن است نخواهند کسی از افراد خانواده یا حتی یک کارشناس را ببینند. برای کار با این افراد لازم است بدانید این واکنش در واقع واکنشی به شرایط تحمل ناپذیر زندگی خود اقدام کننده است و نه به شما. او از دست خود عصبانی است و بیش از هر کسی خود را سرزنش میکند. بعلاوه اثر مواد مورد استفاده برای اقدام مانند داروها یا سموم تا مدتی در فرد باقی می ماند و می تواند بر واکنش های او اثر بگذارد. از این رو ممکن است اولین تماس شما با بیمار کوتاه باشد.
- برای کار با فرد اقدام کننده لازم است هم با خود فرد و هم با خانواده او جلساتی داشته باشید. زیرا در بسیاری از موارد اختلاف با خانواده نقشی در اقدام به خودکشی ایفا می کند. برای کار با این افراد بهتر است اینگونه عمل کنید:

### کار با فرد اقدام کننده

لازم است در کار با فرد اقدام کننده برای هر جلسه برنامه ای داشته باشید. ممکن است نتوانید کاملاً طبق برنامه پیش بروید ولی داشتن برنامه منسجم به شما کمک می کند کار را بهتر انجام دهید.

## جلسه اول

۱- به اقدام کننده اجازه دهید احساسات خود را بیان کند. به او بگویید که درست است "من اقدام به خودکشی نداشته ام ولی بعنوان یک انسان در زندگی با مشکلاتی مواجه بودم و از این رو می توانم بفهمم که استیصال یعنی چه".

۲- در تمام مدت جلسه وجود و شدت افکار خودکشی را بررسی کنید.

۳- احساسات فرد را به وی انعکاس دهید: مثلاً "چقدر عصبانی هستی وقتی درباره همسرت حرف میزنی".

۴- با اقدام کننده قرارداد ببندید که تا ملاقات بعدی اقدام به خودکشی نکند:

اینجانب..... موافقت می کنم که تا ..... اقدام به خودکشی نکنم. در صورتی که فکر جدی خودکشی داشتم با شماره..... تماس می گیرم و با..... صحبت می کنم یا به .....مراجعه می کنم.

نام و امضای کارشناس نام و امضای اقدام کننده

۵- قرار جلسه بعدی را برای کمتر از یک هفته دیگر بگذارید و تا جلسه آینده با تلفن از حال او جویا شوید.

۶- آموزش های لازم را در مورد پیشگیری از اقدام مجدد به خانواده بدهید. برای مثال از آنها بخواهید وسایل آسیب زننده مانند چاقو، دارو، مواد سمی و سایر موارد را از دسترس اقدام کننده دور کنند. از راهنمای کار با خانواده استفاده کنید.

۷- آموزش های لازم را در مورد برخورد با فرد اقدام کننده به خانواده بدهید. برای مثال از آنها بخواهید در حضور اقدام کننده جر و بحث نکنند یا تقصیر را به گردن یکدیگر نیندازند. از راهنمای کار با خانواده استفاده کنید.

۸- به اقدام کننده و خانواده بگویید که شما طی پنج جلسه با اقدام کننده جلسات مشاوره خواهید داشت.

## جلسه دوم:

۹- در ابتدای جلسه از حال او جویا شوید. در تمام مدت جلسه افکار خودکشی و شدت آنها را بررسی کنید. از اقدام کننده بپرسید که آیا می داند در چه مواقعی افکار خودکشی در او ایجاد

می شوند یا شدت می گیرند. این موقعیت ها علائم خطری هستند که نشان می دهند ممکن است فرد اقدام به خودکشی کند. بنابراین، برای این موقعیت ها راه حل های عملی پیدا کنید. برای مثال: اگر عصبانیت از پدر افکار خودکشی را راه می اندازد به اقدام کننده راه هایی را پیشنهاد کنید که احساسات خود را به روشی غیر مخرب بیان کند، برای مثال با نوشتن، پاره کردن روزنامه، مشت زدن به متکا، درد دل کردن با یک دوست، بیرون آمدن از اتاق یا خانه، ضبط کردن صدایش روی نوار. بر راه حل هایی که خود اقدام کننده می تواند اجرا کند تاکید کنید. از افراد مورد اعتماد اقدام کننده برای کمک به او در این موقعیت ها استفاده کنید. از راهنمای کار با خانواده استفاده کنید.

۱۰- آموزش روش حل مساله را درباره مشکلاتی که اقدام کننده با آنها درگیر است شروع کنید. در این جلسه فقط در حد تعریف مشکل به او آموزش دهید. از وی بخواهید تا جلسه بعد یک یا دو مشکل اصلی خود را به روش حل مساله تعریف کند و در جلسه بعد همراه خود بیاورد. این مهارت در انتهای این راهنما آمده است.

۱۱- **قضاوت نکنید.** از ابراز نظر شخصی خود در مورد اقدام کننده یا خانواده او اجتناب کنید. شما قاضی نیستید. بهترین کار ممکن این است که احساسات اقدام کننده را انعکاس دهید و به او کمک کنید با بیان مناسب هیجاناتش با آنها کنار بیاید. برای مثال: از دست پدرت بخاطر اینکه فکر می کنی بین تو و بقیه فرق می گذارد عصبانی هستی ولی با شکستن شیشه این عصبانیت را خالی می کنی. می توانی فکر کنی که چگونه میشود با این پدر مستقیم تر حرف زد؟ در پایان جلسه از اقدام کننده بخواهید که در صورت رویارویی با مشکلات ذکر شده راه حل های موقتی توافق شده- مثل مشت زدن به متکا- را انجام دهد. تا جلسه بعدی با تلفن از حال فرد جویا شوید.

### جلسه سوم

۱۲- ابتدا مانند جلسه قبل از حال اقدام کننده جویا شوید. در صورتی که فکر خودکشی داشته بررسی کنید که از چه راه حل های توافق شده ای استفاده کرده و این کارها چقدر به او در مقابله با موقعیت کمک کرده است. اگر از راه حل های مورد نظر استفاده نکرده، دلیل آن چه بوده است. هرگز اقدام کننده را برای عدم همکاری سرزنش نکنید. بررسی علل عدم همکاری

بسیار مهم است و به شما کمک می کند بفهمید که چه موانعی بر سر راه عملکرد مناسب اقدام کننده وجود دارد.

۱۳- برای انجام درست و موفقیت آمیز تکلیف فرد را تشویق کنید. همچنین به او یا دهید که با انجام کارهای دلخواه و لذت بخش برای انجام تکالیف به خود پاداش دهد.

۱۴- آموزش ادامه روش حل مساله را انجام دهید. از این روش برای حل مشکلات فعلی اقدام کننده که منجر به اقدام به خودکشی شده استفاده کنید. به اقدام کننده کمک کنید این روش را در مورد مشکلات خود به کار گیرد. از مشکلات ساده و قابل حل شروع کنید. توجه داشته باشید که شما فقط روی مشکلات فعلی اقدام کننده که منجر به اقدام به خودکشی شده کار می کنید نه مشکلات مزمن. کار روی مشکلات مزمن نیاز به زمان کافی و تخصص بالاتر دارد.

۱۵- منابع حمایتی دیگر بجز خانواده را بررسی کنید، شامل دوستان، معلمان، فامیل، همسایه ها، اهل محل، بسیج محله و غیره. فرد را تشویق کنید در فعالیتهای اجتماعی شرکت کند مانند شرکت در مسجد برای نماز خواندن، عضویت در کتابخانه، رفتن به منزل بستگان یا دوستان.

۱۶- تکلیف مربوط به اجرای حل مساله در مورد مشکلاتش را با توضیحات لازم بطور واضح و با زبان خود فرد در یک دفتر کوچک- که مخصوص اوست- بنویسید و به او بدهید تا بداند که تا جلسه بعدی دقیقاً چه کاری باید انجام دهد. فقط برای یک مشکل تکلیف بدهید.

#### جلسه چهارم

۱۷- در ابتدای جلسه حال اقدام کننده را جویا شوید و سپس تکالیف را بررسی کنید. فرد را برای انجام تکالیف تشویق کنید. در صورت عدم انجام تکالیف علت را بررسی کنید. شایعترین علل انجام ندادن تکالیف عبارتند از: نفهمیدن تکالیف و شرم از پرسش در این باره، افسردگی شدید، زیاد بودن یا پیچیده بودن تکالیف، ارتباط نامناسب مشاور با اقدام کننده، عدم دخالت دادن فرد اقدام کننده در طرح ریزی تکالیف، عدم توضیح کافی درباره اهمیت تکالیف و ارتباط آنها با مشکل فرد، بالاتر بودن سطح تکالیف از تحصیلات فرد اقدام کننده، و ترس از اشتباه یا واکنش مشاور به اشتباه.

۱۸- در صورتی که اقدام کننده سعی خود را کرده ولی روش حل مساله با مشکلی مواجه شده علت را بررسی کنید. ممکن است اختلافات خانوادگی در این امر تداخل کند. بررسی علت ها کمک می کند بفهمید که چه اتفاقی می افتد که مانع از حل مشکل می شود و اقدام کننده را به

نامیدی می کشد. با این علت های مداخله گر هم مثل یک مشکل جدید برخورد کنید و از اقدام کننده بخواهید برای این عوامل مداخله گر راه حل هایی پیدا کند. این کار به اقدام کننده پیام می دهد که هر مانعی یک مشکل است که باید راه حل مناسبی برای آن پیدا کرد. لازم است در جلسه با خانواده مساله را طرح کنید و فضای خانواده را برای اجرای روش حل مساله آماده کنید. می توانید از اعضای همکاری کننده خانواده کمک بگیرید.

۱۹- به اقدام کننده بگویید که جلسه آینده آخرین جلسه مشاوره اوست ولی او در صورت لزوم می تواند تلفنی با شما تماس بگیرد. همچنین به او بگویید که شما از بهورز می خواهید که وضعیت او را پیگیری کند.

### جلسه پنجم

- ۲۰- در ابتدای جلسه حال اقدام کننده را جویا شوید و تکالیف را بررسی کنید. در صورتی که تکالیف به درستی انجام شده او را تشویق کنید.
- ۲۱- در مورد اینکه از این پس او چگونه می تواند با مشکلاتش کنار بیاید با او صحبت کنید. بر توانایی او در حل مشکلاتش و موفقیت های او در جلسات مشاوره تاکید کنید.
- ۲۲- چنانچه هنوز مشکل فرد به حدی است که نیاز به مداخله دارد و خطر خودکشی هنوز وجود دارد، او را به یک روانشناس ارجاع دهید.

### کار با خانواده اقدام کننده

در کار با خانواده به طریق زیر عمل کنید:

- ۱- به خانواده اجازه دهید خشم و درماندگی خود را بیرون بریزند. در صورتی که خانواده آشفته تر از آن باشند که بتوان با آنها یک جا مصاحبه کرد فقط یکی از اعضای کلیدی خانواده- کسی که با اقدام کننده رابطه بهتری دارد یا اقدام کننده به او اعتماد دارد و می تواند روی دیگر اعضا هم تاثیر داشته باشد- را ملاقات کنید.
- ۲- برای آنها روشن کنید که اقدام به خودکشی نشان دهنده درماندگی است نه نشانه بی کفایتی یا ظلم خانواده.
- ۳- در مورد جلسات مشاوره با خانواده به توافق برسید به این صورت که مشخص کنید چه کسی همراه فرد اقدام کننده خواهد آمد و خانواده در چه زمانهایی با شما ملاقات خواهند کرد.

- ۴- شماره تلفن محل کار خود را به خانواده بدهید تا در صورت لزوم با شما تماس بگیرند.
- ۵- برای آنها به زبان ساده و روشن و بدون ترساندن بی مورد توضیح دهید که در حال حاضر اقدام کننده بسیار پریشان است و شما برای کمک به او به حمایت و همکاری خانواده نیاز دارید به این صورت که: تا برطرف شدن بحران لازم است وسایل آسیب زنده مانند چاقو یا داروها یا سموم از دسترس بیمار دور باشد یعنی در جایی نگهداری شوند که می شود آن را قفل کرد و اقدام کننده به آن دسترسی ندارد. **تاکید کنید که این کار فعلاً بطور موقتی انجام می شود نه برای همیشه.**
- ۶- در صورت وجود اختلاف در خانواده، با افرادی که بیمار با آنها مشکل دارد جدا جلسه بگذارید. روش حل مساله را در مورد مشکلات عنوان شده به کار بگیرید. **تا حد ممکن بی طرف باشید و بعنوان وکیل بیمار عمل نکنید بلکه حمایت افراد خانواده را جلب کنید.** بر نقاط اشتراک تمام اعضا- مثل اینکه همه میخواهند زندگی آرامی داشته باشند- تاکید کنید.
- ۸ - این نکته را همواره در نظر داشته باشید که ممکن است در بین اعضای خانواده کسانی باشند که اختلالات روانپزشکی مانند افسردگی یا سوء مصرف مواد دارند. در این صورت لازم است در جلسه انفرادی این مساله را با آنها در میان بگذارید و تاثیر این مشکل را در ایجاد وضعیت موجود روشن کنید. برای حل مشکل مذکور لازم است به آنها پیشنهاد کنید که به پزشک یا روانپزشک مراجعه کنند.
- ۹- در ابتدای هر جلسه تکالیف را پیگیری کنید و بر انجام آنها تاکید نمایید. در صورتی که تکالیف انجام نشده بود تاکید کنید که انجام آن در جلسه امروز اهمیت زیادی داشت و اگر انجام می شد کار جلوتر می رفت و امروز نتایج بهتری می گرفتید.
- ۷- تماس خود را با خانواده حفظ کنید. اگر خانواده آشفته است، می توانید از دوستان کمک بگیرید تا بطور موقت برخی کارها را انجام دهند. مثلاً می توان از یک دوست خانوادگی درخواست کرد در روزهای مشخصی بدنال اقدام کننده برود تا برای قدم زدن بیرون بروند یا فرزند کوچک را برای مدت یک ساعت نگه دارد تا اقدام کننده و همسرش بتوانند در جلسه حضور پیدا کنند.
- ۸- توجه داشته باشید که کار فقط بر روی مشکلات کنونی که منجر به اقدام شده انجام می شود.

همواره به خاطر داشته باشید وجود و شدت افکار خودکشی را ارزیابی کنید.

برای ارزیابی شدت افکار خودکشی لازم است این موارد بررسی شود:

- وضعیت روانی کنونی و افکار مرگ و خودکشی: وجود علایم افسردگی بخصوص خلق افسرده

- داشتن برنامه اقدام به خودکشی: سازمانبندی شدن برنامه و نزدیکی زمانی آن اهمیت دارد.

- سیستم حمایتی فرد چگونه است: اگر فرد سیستم حمایتی مناسب ندارد مثلاً خانواده آشفته است یا دوستان زیادی ندارد یا با دیگران ارتباط اجتماعی زیادی ندارد سیستم حمایتی او ضعیف است.

این ارزیابی را می توان با پرسیدن مستقیم انجام داد: آیا در حال حاضر غمگین است؟ آیا احساس میکند کسی به او اهمیت نمیدهد؟ آیا زندگی برایش ارزش زندگی کردن ندارد؟ و آیا احساس میکند که تمایل دارد خودش را بکشد؟ این سوالات زمانی پرسیده میشوند که:

بیمار با کارشناس ارتباط مناسب برقرار کرده و میتواند در مورد احساسات ناراحت کننده ای مانند احساس تنهایی صحبت کند. برای ارزیابی جدی بودن قصد خودکشی باید از بیمار پرسید که:

- برنامه ای برای خودکشی دارد یا خیر
- روش و ابزار خودکشی او چیست و آیا ابزار مورد نظر در دسترس وی هست یا نه،
- و آیا زمانی را برای اجرای خودکشی در نظر گرفته است یا نه.
- هر چه برنامه واقعی تر، روش در دسترس تر و زمان نزدیک تر باشد خطر خودکشی بالاتر است.

• خطر خودکشی زمانی در حد کم برآورد میشود که بیمار به مردن فکر میکند و آرزوی مردن دارد یا از زندگی خسته است اما میتواند روی مشکلات کار کند. در این صورت به بیمار اجازه دهید درباره احساساتش حرف بزند، روی ارتباط او با خانواده و دوستان کار کنید، و مهارت حل مساله را به او آموزش دهید.

• خطر خودکشی زمانی در حد متوسط است که بیمار افکار خودکشی و برنامه برای اقدام دارد اما زمان اجرای برنامه بلافاصله نیست. در این صورت به بیمار اجازه دهید در مورد احساساتش صحبت کند، به حرفهای او با دقت گوش بدهید، از خانواده و دوستان بخواهید بیمار را حمایت کنند، در مورد روشهای دیگر کنار آمدن با مشکلات و حل آنها کار کنید. روش حل مساله را به بیمار آموزش دهید، بیمار را به روانشناس بالینی ارجاع دهید.

- خطر خودکشی زمانی بالاست که بیمار قصد جدی برای اقدام به خودکشی دارد، برنامه منسجمی برای اقدام دارد، روش و ابزار خودکشی در دسترس وی است و بلافاصله و در نزدیکترین زمان قصد اقدام دارد. در این صورت با یکی از اعضای خانواده بیمار صحبت کنید و از آنها بخواهید بیمار را تنها نگذارند، بیمار را ارجاع فوری به روانپزشک بدهید و به خانواده بگویید که باید بیمار را بستری کرد.

## مهارت حل مساله

مهارت حل مساله رویکردی منظم و متوالی برای حل موثر مسایل زندگی است. این فرایند شامل ۵ مرحله است:

- ۱- انتخاب رویکرد صحیح به مشکل
- ۲- تعریف دقیق و عملیاتی مشکل با توجه به هدف
- ۳- پیدا کردن راه حل های متعدد از طریق بارش فکری
- ۴- ارزیابی راه حل های پیشنهادی و انتخاب راه حل های مفید
- ۵- اجرای راه حل ها به ترتیب اولویت و پسخوراند عمل

### مراحل اجرا:

۱- **انتخاب رویکرد صحیح به مشکل:** بکارگیری روش حل مساله مستلزم این است که فرد بپذیرد موقعیت های مشکل بخشی از زندگی طبیعی هر کسی است و نمی توان انتظار داشت هرگز با مشکل مواجه نشویم. دیگر اینکه اغلب مشکلات قابل حل اند یا لااقل می توان تا حدی کاری برای حل آنها انجام داد. نخستین کاری که فرد لازم است انجام دهد، **خودداری از واکنش نشان دادن بدون فکر است.** تشخیص به موقع مشکل می تواند از بدتر شدن آن جلوگیری کند؛ برای مثال اگر در اواسط سال تحصیلی متوجه شویم که پیشرفت ما در یک درس مناسب نیست بهتر می توانیم برای موفقیت در آن درس برنامه ریزی کنیم تا وقتی که در زمان امتحانات پایان سال به این مساله توجه کنیم. بنابراین **اولین گام، توقف و تفکر است.**

روشهای نامناسب در هنگام رویارویی با مشکل در این مرحله عبارتند از: سرزنش کردن خود بخاطر داشتن مشکل، تلقی مشکل بعنوان نشانه بیکفایتی و ضعف، اجتناب از قبول مشکل و انکار آن، انجام کاری با عجله و بدون فکر کافی، ناامیدی و اعتقاد به اینکه مشکل قابل حل نیست.



معنی وجود مشکل از نظر فرد در این مرحله مهم است زیرا آمادگی او را برای بکارگیری روش حل مساله مشخص می کند.

۲- **تعریف دقیق و عملیاتی مشکل با توجه به هدف:** تعریف عملیاتی به معنای تعیین موارد خاص مشکل و اجزایی است که بیش از آن قابل تقسیم شدن نیستند. برای مثال "داشتن مشکل مالی" تعریف عملیاتی مشکل نیست؛ ولی "نیاز به حدود پنجاه هزار تومان درآمد ماهانه بیشتر" یک تعریف عملیاتی است. تعریف دقیق مشکل و هدف، زمینه را برای رسیدن به راه حل های مناسب آماده می کند. برای رسیدن به یک تعریف عملیاتی لازم است فرد مشکلات پیچیده را تا حد ممکن ساده کند، موارد مبهم را روشن و واضح بیان کند، و در هر مورد اولویت خود را مشخص نماید. در صورتی که این مرحله به خوبی اجرا شود، مشکلات کمتری در ادامه پیش خواهد آمد. یک مثال از تعریف عملیاتی این است: من به ده هزار تومان پول تو جیبی احتیاج دارم تا بتوانم وسایل مورد نیازم را بخرم. یا: وقتی پدرم مادرم دعوا می کنند من هم به شدت عصبانی می شوم و با پدرم دعوا می کنم و همین باعث می شود که پدرم پول تو جیبی ام را برای آن ماه قطع کند.

۳- **پیدا کردن راه حل های متعدد از طریق بارش فکری:** در این مرحله فرد باید تا جایی که می تواند راه حل ارایه کند. کیفیت و قابل اجرا بودن راه حل ها مهم نیست. تنها مساله مهم تعداد هر چه بیشتر راه حل هاست. بارش فکری یعنی فرد ذهن خود را بدون قضاوت باز بگذارد تا راه حل پیدا کند. محدود نکردن ذهن باعث می شود بار فکری کمتر شده، فرصت بیشتری برای دستیابی به پاسخ بوجود آید. وقتی تعداد پاسخها زیاد باشد احتمال پیدا کردن پاسخ های مناسب به مساله بیشتر می شود. لازم است فرد بداند در یک زمان فقط یک کار از او خواسته می شود (تولید راه حل های هر چه بیشتر) و نباید انتظار داشته باشد دو کار را با هم انجام دهد (تولید و قضاوت). هنگام استفاده از تکنیک بارش فکری باید به این نکات توجه کرد: ۱- انتقاد ممنوع است، ۲- افکار آزاد بیش از افکار منطقی استقبال می شود، ۳- تعداد مهم است نه کیفیت، و ۴- ترکیب افکار مختلف مهم است. تمام راه حل ها روی برگه ثبت می شود. هر چه فرد پاسخ های بیشتری تولید کند در این مرحله موفق تر بوده و لازم است تشویق شود.

۴- **ارزیابی راه حل های پیشنهادی و انتخاب راه حل های مفید:** در این مرحله در مورد مناسب بودن یا نبودن هر پیشنهاد بر اساس پیامد های احتمالی آن تصمیم گیری می شود. برای رسیدن به انتخاب های نهایی فرد باید هر پاسخ را از لحاظ مفید بودن، مضر بودن، یا خنثی بودن برای

خود و دیگران درجه بندی کند. این کار با دادن امتیاز از ۰ تا ۱۰ یا درجه بندی زیر انجام می شود:

++ = خیلی خوب، + = خوب، ۰ = خنثی، - = بد، -- = خیلی بد

برای خودم                      برای دیگران

..... (راه حل الف)                      .....

بهمین ترتیب تمام راه حل های پیشنهادی ارزیابی می شود. راه حل های مناسب آنهایی هستند که هم برای فرد خوب باشند و هم برای دیگران؛ یا لاقط برای دیگران آسیب رساننده نباشند؛ برای مثال، دزدی ممکن است پول مورد نیاز فرد را با سرعت و با کمترین زحمت در اختیار او قرار دهد، اما به دیگران آسیب می زند بنابراین راه حل مناسبی نیست. پس از انتخاب راه حل های مناسب لازم است این انتخاب ها برای به اجرا درآمدن اولویت بندی شوند. اولویت بندی بر اساس آسانی انجام، در دسترس بودن سریع امکان اجرا، تمایل بیشتر فرد، احتمال موفقیت بیشتر، و امتیاز بیشتر انجام می شود. سپس برای هر اولویت مشخص می شود که چه کارهایی برای اجرا باید انجام شود. برای مثال، اگر اولویت اول پیدا کردن شغل دوم است فرد باید مشخص کند از چه طریق این کار را انجام خواهد داد؛ با مراجعه به صفحه نیازمندی های روزنامه، درخواست از جایی که آشنایی دارد، درخواست از چند دوست برای کمک، و... لازم نیست فرد فقط از یک روش برای هر استراتژی استفاده کند در مثال ذکر شده می تواند بطور همزمان تمام روش ها استفاده کند تا امکان موفقیت خود را افزایش دهد.

#### ۵- اجرای راه حل ها بترتیب اولویت و پسخوراند عمل: وقتی استراتژی (پیدا کردن شغل دوم) و

روش (مراجعه به صفحه نیازمندی ها، سپردن به چند دوست و...) مشخص شد، لازم است فرد با یک زمان بندی دقیق این روش ها را اجرا کند. همچنین لازم است فرد مشخص کند بعد از چه مدتی ارزیابی خواهد کرد که طبق برنامه عمل کرده یا نه و اینکه تا چه حد روش مورد استفاده در حل مشکل به او کمک کرده است. بازبینی و دادن پسخوراند عمل به خود مانع از هدر رفتن زمان می شود. بعلاوه، اگر طی مدت معقولی یک روش به نتیجه نرسید، باید تصمیم گیری شود که همان روش ادامه پیدا کند یا اولویت بعدی اجرا شود. چنانچه تمام روش ها با شکست روبرو شد باید در مراحل حل مساله تجدید نظر شود زیرا این نکته نشان دهنده این است که یکی (یا تعدادی) از مراحل به درستی اجرا نشده است.

در صورتی که مشکل شخص حل شود فرایند حل مساله پایان می یابد. در غیر اینصورت بازبینی شده، مجدداً تمام مراحل اجرا می شود. حل مساله تا وقتی ادامه دارد که فرد به هدفش برسد و مشکل خود را حل کند.