

مدیرکل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر، با تأکید بر اینکه ۱۰ درصد از جمعیت معتادان کشور را زنان تشکیل می‌دهند، گفت: استرس زیاد به زنان معتاد، آنها را دچار ضعف می‌کند به همین دلیل سرعت تخریب و وابستگی به مواد مخدر در زنان بیش از مردان است.

حمید جمعه پور در گفت وگو با خبرنگار حوزه ستاد مبارزه با مواد مخدر، با بیان اینکه به طور کلی بیماری های تنفسی در میان معتادان از نرخ افراد عادی جامعه بالاتر است، تأکید کرد: یعنی مصرف کنندگان مواد مخدر تا سه برابر بیشتر مبتلا به بیماری های تنفسی می‌شوند. ضمن اینکه ابتلا به بیماری های قابل انتقال نظیر ایدز، هپاتیت، سل و سایر بیماری های قابل انتقال در این افراد بیشتر از جمعیت عمومی است.

وی ادامه داد: البته با توجه به خدمات گسترده‌ای که در حوزه کاهش آسیب انجام می‌شود درصد انتقال ایدز در میان معتادان از راه تزریق در کشور به شکل معتاداری کاهش پیدا کرده اما به طور کلی در افراد تزریقی، احتمال ابتلا به بیماری های قابل انتقال بالا است زیرا لوازم مشترک مصرف می‌کنند.

جمعه پور در بخشی دیگر از این گفت وگو به بالا بودن میزان آسیب پذیری زنان نسبت به اعتیاد در مقابل مردان اشاره کرد و دلیل آن را اینگونه عنوان کرد: کارتن خوابی، بی خانمانی استرس ها و اضطراب های زیادی به زنان معناد وارد می‌کند و آنان را دچار ضعف می‌کند. بنابراین سرعت پیشروی اعتیاد و تخریب اعتیاد بر اساس منابع علمی در زنان بیشتر از مردان است. به عبارتی دیگر سرعت تخریب و وابستگی به اعتیاد در زنان بیش از مردان است.

وی یادآور شد: ۱۰ درصد از جمعیت معتادان کشور را زنان معتاد تشکیل می‌دهند به همین نسبت جمعیت فوت شدگان مرد بیشتر است.

مدیر کل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد با بیان اینکه وقتی زنی باردار وابسته به مواد می‌شود جنین او هم به تناسب مادر وابسته به مواد است، تصریح کرد: یکی از دشواری ها و چالش های زنان معتاد باردان این است که جنین متولد شده وابسته به مواد است و باید تحت نظر متخصصان این وابستگی نوژاد بازگیری و درمان شود.

اختصاص ۹۰ میلیارد ریال اعتبار برای شکست کرونا در میان معتادان

مدیرکل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر، با یادآوری اینکه از اوایل اسفند ۹۸ که مساله شیوع بیماری کوید-۱۹ مطرح شد، در کمیته درمان و حمایت‌های اجتماعی کشور به منظور پیشگیری از شیوع بیماری در مراکز درمان، مصوب شد که تا اطلاع ثانوی پذیرش در مراکز اقامتی صورت نگیرد و بیمارانی هم که مقیم هستند در مراکز بمانند گفت: در کمیته درمان بعدی که در ابتدای سال ۹۹ برگزار شد مصوب شد که سازمان بهزیستی بخشنامه‌ای مبنی بر بازگشایی مجدد مراکز اقامتی درمان اعتیاد را به ادارات کل بهزیستی استان ها ابلاغ کند.

وی افزود: در این نامه قید شده که در استان های در شرایط قرمز از لحاظ شیوع کرونا، فعلا مراکز بازگشایی نشود چرا که براساس پروتکل ها و سامانه بهداشتی پیشگیری از کرونا، با تجمع افراد در فضای بسته احتمال سرایت کرونا بیشتر می‌شود بویژه جمعیت معتادان که به دلیل شرایط خاص خود و ضعف سیستم ایمنی و عدم رعایت بهداشت و غیره، آسیب پذیری بیشتری دارند و خطر سرایت بالاتر است.

جمعه پور با تأکید بر اینکه بیش از ۹ هزار مرکز درمان و کاهش آسیب اعتیاد در کشور وجود دارد که یک میلیون و ۴۵۰ هزار نفر بیمار را تحت پوشش درمان قرار داده اند، یادآور شد: به هیچ عنوان گزارشی از همه گیری یا بحران در حوزه ابتلای معتادان به ویروس کرونا نداشتیم.

داروخانه‌ها خالی از ماسک دولتی

فروش بدون فاکتور کارخانه ها



نایب رئیس انجمن داروسازان استان تهران، گفت: بعد از نقل قول هایی که در روزهای گذشته پیرامون توزیع ماسک با قیمت مصوب دولتی در داروخانه ها مطرح شد، وزارت صمت فعلا اقلدلی نکرده است.

بهمن صورت، در گفتگو با مهر، به تشریح وضعیت توزیع ماسک با قیمت مصوب در داروخانه ها پرداخت و افزود، بعد از اینکه در روزهای گذشته صحبت های زیادی در ارتباط با عرضه ماسک با قیمت مصوب دولتی در داروخانه ها مطرح شد، وزارت صمت فعلا ماسک توزیع نکرده و پاسخگو نیست.

وی با اعلام اینکه قرار شد قیمت ماسک سه لایه تولید داخل در کارخانه ۱۰۰۰ تومان باشد، گفت: قرار بود قیمت این ماسک برای شرکت های بخش ۱۱۵۰ و برای مصرف کننده ۱۳۰۰ باشد که فعلا خبری نیست.

صبور با عنوان این مطلب که ماسک به نرخ ۲۰۰۰ تا ۲۲۰۰ تومان در کارخانه ها موجود است، ادامه داد: البته قیمت ماسک های سه لایه، کارخانه به کارخانه فرق می‌کند.

نایب رئیس انجمن داروسازان استان تهران، در خصوص ماسک های سه لایه که با قیمت ۶۰۰۰ تومان عرضه می‌شود، گفت: این ماسک ها با ارز نیمایی وارد شده و قیمت آنها گران تر است.

وی با انتقاد از عدم توجه وزارت صمت به مشکلات داروخانه ها در مواجهه با مردم برای خرید ماسک با قیمت مصوب دولتی افزود: تولید کنندگان بدون دادن فاکتور ماسک را با قیمت های متفاوت و هر تعداد که درخواست داشته باشیم، می‌دهند. وی گفت: در گذشته بسنج اصناف دو میلیون عدد ماسک سه لایه در داروخانه ها توزیع کرد و قول داده اند که این کار تداوم داشته باشد و روزانه ۵۰ هزار عدد ماسک در بین داروخانه ها توزیع کنند که امیدواریم این اتفاق بیافتد.

جامعه



مدیرکل درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر:

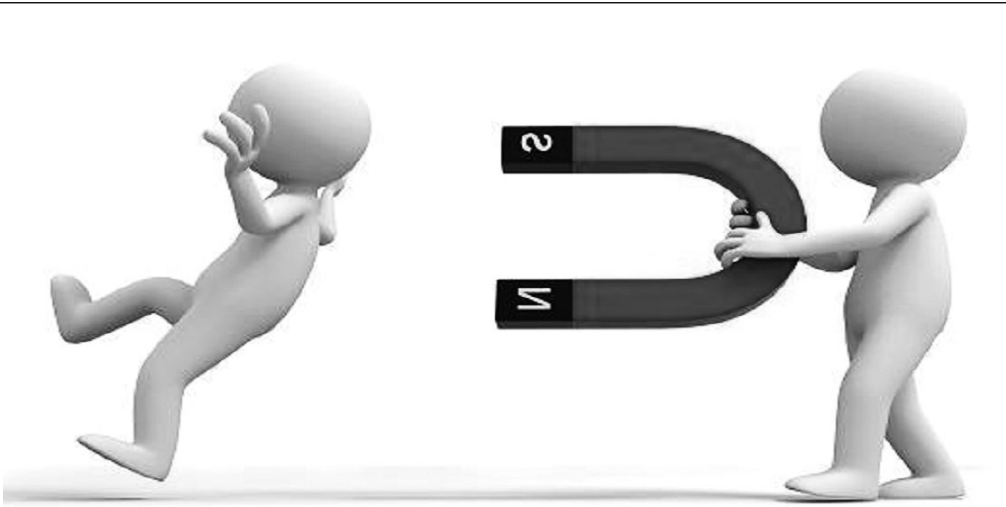
سرعت وابستگی به مواد مخدر در زنان بیش از مردان است

۵۰۰میلیارد ریال اعتبار به بیمه درمان اعتیاد اختصاص یافته است

جمعه پور در بخشی دیگر از این گفت وگو درباره احتمال تعطیلی یا ورشکستگی مراکز درمانی ترک اعتیاد به دلیل افزایش قیمت تعرفه ها و قیمت پیش ساز داروی ترک اعتیاد توضیح داد: تعرفه های درمان اعتیاد، هر ساله براساس اصول و تأمین شرایط خاص توسط هیات وزیران تعیین و از سوی معاون درمان وزیر بهداشت به دانشگاه علوم پزشکی ابلاغ می‌شود. این تعرفه ها فقط برای اعتیاد نیست بلکه برای همه خدمات درمان کشور است و به گونه ای تعیین می‌شود که به ریزش بیماران یا عدم مراجعه به ترک منجر نشود.مدیرکل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر یادآور شد: تعیین تعرفه ها در حوزه اختیارات ستاد نیست اما باید تعادلی بین عرضه و تقاضا باشد. راهکار و پیشنهاد ستاد به

مراکزى که در بحث میزان افزایش قیمت دارو و هزینه ها اعتراض دارند این است که این مراکز با توجه به راه افتادن بیمه درمان اعتیاد که از سال ۹۹ در استان ها اجرایی شد، نسبت به عقد قرارداد بیمه میان مراکز درمان و ادارات کل بیمه سلامت استان ها اقدام کنند.وی درباره این قرارداد خاطر نشان کرد: در این قرارداد بیمه سلامت ۷۰ درصد هزینه درمان فرد را به هر مرکز

چگونه فرد مورد علاقه‌مان را عاشق خود کنیم؟



صورت ناخودآگاه میفند، بدون اینکه حتی به آن فکر کنید. ذهن همه کارها را خودش به تنهایی انجام می‌دهد. درست همانطور که به قلیتان می‌گوید بتید، درحالیکه به صورت خودآگاه از آن اطلاع ندارید. به همین دلیل است که ممکن است عاشق یک نفر شوید و ندانید اصلا چرا عاشق او شده‌اید. مسئولیت با ذهن ناخودآگاه شماست. عشق پدیده‌ای رمزآلود است و خیلی‌ها آن را به سرنوشتشان می‌سپارند.

شجاعی ادامه داد: اما در واقعیت، این هیچ ارتباطی با سرنوشت ندارد، فقط به ذهن ناخودآگاه شما بستگی دارد که ارزیابی کند آن فرد با لیست شما هماهنگی دارد یا خیر. حقیقت ماجرا این است که هرچه اطلاعات و آگاهی‌تان از معیارهای ذهن ناخودآگاهتان بیشتر شو می‌توانید خیلی سریع ارزیابی کنید که چرا عاشق یک نفر شده‌اید.

راهکارهای مختلف برای جذب فرد مورد علاقه
این روانشناس با تأکید بر اینکه جذابیت ظاهری افراد خیلی زود فروکش می‌کند، به طوری که فرد زیبا، همچون وسیله‌ای به نظر می‌آید که قرار است زن‌های شما را به نسل بعد منتقل کند، اضافه کرد: در هر دو جنس، تناسب فیزیکی بسیار جذاب است. با این وجود برخی ممکن است بسیار عالی به نظر برسند و تمام ویژگی‌های ظاهری را داشته باشند، اما حسی بسیار سرد و بی‌روح به شما بدهند. افراد جذاب ممکن است زیبا به نظر نرسند، اما افسوس خاصی دارند. چه رفتاری داشته باشید که شما را صرف نظر از اینکه چه ظاهری دارید جذاب‌تر می‌کند.

فرد موفق‌ی باشید

وی با اشاره به اینکه همه ما جذب آدم‌های موفق می‌شویم، افزود: اگر طرف مقابل تان ببیند که شما در غیاب او به موفقیت‌های زیادی دست یافته اید، مطمئنا به سمت تان جذب می‌شود؛ بنابراین سعی کنید که در هر شرایطی بهترین باشید تا نه تنها اطرافیان تان، بلکه عزیزترین فرد زندگی تان هم از کنار شما بودن به خود افتخار کند. شجاعی تصریح کرد: فاصله آدم‌ها را دلنگن می‌کند. اگر شما سعی کنید که مدام به سمت اش بروید و با او صحبت کنید، در واقع او را از خود رانده اید. یادتان باشد، اگر می‌خواهید که دل طرف مقابل تان برای شما تنگ شود، باید فاصله تان را با او حفظ کنید. در واقع هر چه بیشتر در دسترس باشید، احتمال دلنگن کردن او را کاهش داده اید. آیا او می‌تواند دلش برای کسی که ترکش نمی‌کند، تنگ شود؟!

روانشناس بالینی گفت: فردی که در برابر تغییرات زندگی نتواند واکنش مناسبی از خود نشان دهد و تسلیم پدیده‌های استرس‌زا شود، دچار اختلال سازگاری شده‌است. مهدی قاسمی در گفت وگو با ایرنا، اظهار داشت: این اختلال را باید در راستای رفتارهای ناهنجار دانست زیرا در حالت عادی احتمال دارد فرد مبتلا به اختلال سازگاری در یک واکنش بیمارگونه در مقابل چیزی که شخص عادی ممکن است آن را بد اقبالی بنامد، رفتاری غیرمعمول از خود نشان دهد. وی ادامه داد: زمانی که فردی از مدرسه، محل کار و یا به واسطه بیماری بطور موقت یا دائم کنار گذاشته می‌شود، برای چند مدت شاید به این تغییرات واکنش و یا رفتاری نشان ندهد اما اگر احساس خود تخریبی و یا استرس در مقابل چنین تغییراتی وجود داشته باشد، ممکن است به اختلال سازگاری مبتلا شود.

قاسمی با بیان اینکه اختلال سازگاری از جمله بیماری‌های ذهنی مرتبط با عوامل استرس‌زا است افزود: در زمانی که فردی به اختلال سازگاری مبتلا شد احتمال اینکه احساس اضطراب، افسردگی و یا حتی خودکشی به سراغ او بیاید زیاد است، از این رو نباید در مواجهه با آنان سهل‌لگاری کرد.

این رواندرمانگر تصریح کرد: این دسته افراد بر حسب ظاهر زندگی عادی که دارند ممکن است حس ناراحتی و شکست به یکباره در وجود آنان بروز کند یا حتی تصمیمات غیرمتعارف اتخاذ کنند. قاسمی گفت: ناراحتی، ناامیدی، کمبود لذت و خوشحالی، گریه، عصبانیت، اضطراب، نگرانی افسردگی، مشکل خواب و تمرکز، احساس در هم شکستن و افکار مرتبط با خودکشی از جمله علائم و نشانه‌های اختلال سازگاری است.

وی با بیان اینکه هر یک از این نشانه‌ها احتمال دارد با نشانه‌های فرد دیگری که به این بیماری مبتلاست متفاوت باشد، اظهار داشت: بروز نشانه‌های استرس‌زا بطور معمول در هر فرد مبتلا به این بیماری حداقل دو تا سه‌ماه به‌طول خواهد انجامید.

این روانشناس گفت: نشانه‌ها و علائم اختلال سازگاری ممکن است احساس فرد نسبت به زندگی را تحت تأثیر قرار دهد و این موضوع می‌تواند نتایج بسیار بد و جدی به‌همراه داشته باشد اما نیاز نیست فرد مبتلا خود را مقصر بداند و

احساس ناراحتی کند بلکه با درمان‌های کوتاه‌مدت و مراجعه به مشاوران مجرب می‌توان به او کمک کرد تا احساس اصلی خود را دوباره بدست آورد.

راهکار درمان
وی با بیان اینکه درمان اختلال سازگاری بطور طولانی مدت ولی مفید خواهد بود، تصریح کرد: برای درمان این نوع بیماری از دو روش روان‌درمانی و دارویی می‌توان بهره‌جست اما اصلی‌ترین درمان برای اختلال سازگاری، روان‌درمانی است. قاسمی افزود: فرد با افراد مبتلا می‌تواند از درمان شخصی و یا گروهی نیز استفاده کنند زیرا این نوع درمان‌ها می‌تواند حمایت عاطفی از بیماران را فراهم کند و باعث شود فرد دارای اختلال با کسب مهارت‌های بیشتر به زندگی عادی خود بازگردد.

این متخصص رواندرمانگر اظهار داشت: در

روش درمان با دارو باید حتما با نظر روانپزشک وارد عمل شد و معمولا در این مرحله داروهای می‌تواند مورد استفاده مبتلایان به اختلال سازگاری قرار گیرد که نشانه‌های افسردگی، اضطراب و رفتارهای خودکشی در فرد یا افراد مبتلا مشاهده شود.

گرو گذاشتن اسناد هویتی جرم است
سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور گفت: در اختیار گذاشتن اسناد هویتی به دیگران برای هر اقدام و عملی جرم محسوب می‌شود.

سیف ا.. اپوترلی سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در پاسخ به اینکه برخی دلالتان برای خرید و فروش ارز کارت ملی سایر افراد را اجاره می‌کنند، اظهار کرد:

در اختیار قرار دادن هر سند هویتی از جمله شناسنامه و کارت ملی به دیگران برای هر اقدام و عملی جرم محسوب می‌شود.

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور با تأکید بر اینکه مردم باید نسبت به عواقب این مساله آگاه باشند تا قرب نخورند، گفت: همچنین افراد باید در حفظ اسناد هویتی خود نهایت دقت را داشته باشند تا هویت آنان توسط افراد سودجو مورد سرقت و سوء استفاده قرار نگیرد.

چگونه اسرار خود را حفظ کنیم؟
کارشناس روانشناسی در اهواز به تشریح چگونگی حفظ اسرار و پنهان داشتن مسائل خصوصی پرداخت:زینب آقاجری کارشناس روانشناسی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان از اهواز، گفت: حفظ اسرار و پنهان داشتن مسائل خصوصی که دیگران نباید از آن اطلاع داشته باشند را رازداری می‌گویند.

او افزود: مهم‌ترین دلایل حفظ راز می‌تواند بایبندی به مسائل و موضوعات اخلاقی باشد و این امر در نوجوانان که سن مواجه شدن با دنیای جدیدی از روابط است از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود. وی بیان کرد، گاهی نوجوانان از بازگو کردن مسائلی درباره دوستان خود به خانواده طفره می‌کنند، از ترس عواقب آن، صحبتی به میان نمی‌آورند چراکه نگران نظر دیگران نسبت به خود هستند و دوست‌نداردن قضاوت نادرستی درباره آنها شود و این موضوع نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است نتیجه جبران ناپذیری را به‌همراه داشته باشد. وی اظهار داشت: در فرزندتان خود بازی‌های آموزنده در خصوص رازداری انجام دهید و مرتب هوشندنی او را گوشزد کنید چراکه این امر موجب انگیزه در آنها می‌شود همچنین از طرف دوستان و اطرافیان اعتماد بیشتری نسبت به خود پیدا می‌کنند.

اختلال سازگاری، نتیجه

شکست در برابر استرس‌ها

روانشناس بالینی گفت: فردی که در برابر تغییرات زندگی نتواند واکنش مناسبی از خود نشان دهد و تسلیم پدیده‌های استرس‌زا شود، دچار اختلال سازگاری شده‌است.

مهدی قاسمی در گفت وگو با ایرنا، اظهار داشت: این اختلال را باید در راستای رفتارهای ناهنجار دانست زیرا در حالت عادی احتمال دارد فرد مبتلا به اختلال سازگاری در یک واکنش بیمارگونه در مقابل چیزی که شخص عادی ممکن است آن را بد اقبالی بنامد، رفتاری غیرمعمول از خود نشان دهد.

وی ادامه داد: زمانی که فردی از مدرسه، محل کار و یا به واسطه بیماری بطور موقت یا دائم کنار گذاشته می‌شود، برای چند مدت شاید به این تغییرات واکنش و یا رفتاری نشان ندهد اما اگر احساس خود تخریبی و یا استرس در مقابل چنین تغییراتی وجود داشته باشد، ممکن است به اختلال سازگاری مبتلا شود.

قاسمی با بیان اینکه اختلال سازگاری از جمله بیماری‌های ذهنی مرتبط با عوامل استرس‌زا است افزود: در زمانی که فردی به اختلال سازگاری مبتلا شد احتمال اینکه احساس اضطراب، افسردگی و یا حتی خودکشی به سراغ او بیاید زیاد است، از این رو نباید در مواجهه با آنان سهل‌لگاری کرد.

این رواندرمانگر تصریح کرد: این دسته افراد بر حسب ظاهر زندگی عادی که دارند ممکن است حس ناراحتی و شکست به یکباره در وجود آنان بروز کند یا حتی تصمیمات غیرمتعارف اتخاذ کنند. قاسمی گفت: ناراحتی، ناامیدی، کمبود لذت و خوشحالی، گریه، عصبانیت، اضطراب، نگرانی افسردگی، مشکل خواب و تمرکز، احساس در هم شکستن و افکار مرتبط با خودکشی از جمله علائم و نشانه‌های اختلال سازگاری است.

وی با بیان اینکه هر یک از این نشانه‌ها احتمال دارد با نشانه‌های فرد دیگری که به این بیماری مبتلاست متفاوت باشد، اظهار داشت: بروز نشانه‌های استرس‌زا بطور معمول در هر فرد مبتلا به این

بیماری حداقل دو تا سه‌ماه به‌طول خواهد انجامید. این روانشناس گفت: نشانه‌ها و علائم اختلال سازگاری ممکن است احساس فرد نسبت به زندگی را تحت تأثیر قرار دهد و این موضوع می‌تواند نتایج بسیار بد و جدی به‌همراه داشته باشد اما نیاز نیست فرد مبتلا خود را مقصر بداند و احساس ناراحتی کند بلکه با درمان‌های کوتاه‌مدت و مراجعه به مشاوران مجرب می‌توان به او کمک کرد تا احساس اصلی خود را دوباره بدست آورد.

راهکار درمان

وی با بیان اینکه درمان اختلال سازگاری بطور طولانی مدت ولی مفید خواهد بود، تصریح کرد: برای درمان این نوع بیماری از دو روش روان‌درمانی و دارویی می‌توان بهره‌جست اما اصلی‌ترین درمان برای اختلال سازگاری، روان‌درمانی است.

قاسمی افزود: فرد با افراد مبتلا می‌تواند از درمان شخصی و یا گروهی نیز استفاده کنند زیرا این نوع درمان‌ها می‌تواند حمایت عاطفی از بیماران را فراهم کند و باعث شود فرد دارای اختلال با کسب مهارت‌های بیشتر به زندگی عادی خود بازگردد.

این متخصص رواندرمانگر اظهار داشت: در روش درمان با دارو باید حتما با نظر روانپزشک وارد عمل شد و معمولا در این مرحله داروهای می‌تواند مورد استفاده مبتلایان به اختلال سازگاری قرار گیرد که نشانه‌های افسردگی، اضطراب و رفتارهای خودکشی در فرد یا افراد مبتلا مشاهده شود.

گرو گذاشتن اسناد هویتی جرم است

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور گفت: در اختیار گذاشتن اسناد هویتی به دیگران برای هر اقدام و عملی جرم محسوب می‌شود.

سیف ا.. اپوترلی سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در پاسخ به اینکه برخی دلالتان برای خرید و فروش ارز کارت ملی سایر افراد را اجاره می‌کنند، اظهار کرد:

در اختیار قرار دادن هر سند هویتی از جمله شناسنامه و کارت ملی به دیگران برای هر اقدام و عملی جرم محسوب می‌شود.

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور با تأکید بر اینکه مردم باید نسبت به عواقب این مساله آگاه باشند تا قرب نخورند، گفت: همچنین افراد باید در حفظ اسناد هویتی خود نهایت دقت را داشته باشند تا هویت آنان توسط افراد سودجو مورد سرقت و سوء استفاده قرار نگیرد.

چگونه اسرار خود را حفظ کنیم؟

کارشناس روانشناسی در اهواز به تشریح چگونگی حفظ اسرار و پنهان داشتن مسائل خصوصی پرداخت:زینب آقاجری کارشناس روانشناسی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان از اهواز، گفت: حفظ اسرار و پنهان داشتن مسائل خصوصی که دیگران نباید از آن اطلاع داشته باشند را رازداری می‌گویند.

او افزود: مهم‌ترین دلایل حفظ راز می‌تواند بایبندی به مسائل و موضوعات اخلاقی باشد و این امر در نوجوانان که سن مواجه شدن با دنیای جدیدی از روابط است از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود. وی بیان کرد، گاهی نوجوانان از بازگو کردن مسائلی درباره دوستان خود به خانواده طفره می‌کنند، از ترس عواقب آن، صحبتی به میان نمی‌آورند چراکه نگران نظر دیگران نسبت به خود هستند و دوست‌نداردن قضاوت نادرستی درباره آنها شود و این موضوع نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است نتیجه جبران ناپذیری را به‌همراه داشته باشد. وی اظهار داشت: در فرزندتان خود بازی‌های آموزنده در خصوص رازداری انجام دهید و مرتب هوشندنی او را گوشزد کنید چراکه این امر موجب انگیزه در آنها می‌شود همچنین از طرف دوستان و اطرافیان اعتماد بیشتری نسبت به خود پیدا می‌کنند.