گزارش «ایران» از چالش های دسترسی گروه های توان خواه به ابزار توانبخشی

از سمعک تا ویلچر؛ از محدودیت تا توانمندی

رشد ۲۶ درصدی بودجه جوابگوی قیمت تجهیزات توانبخشی نیست

سمیه افشین‌فر
خبرنگار

سرپرست دفتر امور توانبخشی روزانه و توانبخشی پزشکی سازمان بهزیستی کشور گفته است که بهزیستی برای تأمین به‌موقع وسایل توانبخشی با کیفیت، دچار مشکل است و با توجه به اینکه هر روز به جمعیت هدف نیازمند اضافه می‌شود، باوجود تلاش برای تأمین اعتبارات، مشکلات وجود دارد.

رامین رضایی در گفت‌وگویی به ایرنا گفت: افزایش اعتبارات متناسب با نیازهای بهزیستی نیست و بیمه نبودن وسایل توانبخشی از یک سو و همچنین افزایش قیمت تجهیزات مورد نیاز با توجه به تورم و ارزش ارز و ریال از سویی دیگر باعث ایجاد مشکلات شده است. مراکز توانبخشی مکلف هستند وسایل آموزشی مصرفی و برخی وسایل توانبخشی خاص را داشته باشند اما تجهیزات توانبخشی معلولان در خانواده تأمین می‌شود و بهزیستی همه تلاش خود را می‌کند تا هیچ معلولی از کمبود تجهیزات توانبخشی، خانه‌نشین نشود. اهمیت وسایل توانبخشی به این است که افرادی هستند که در نبود این وسایل خانه‌نشین می‌شوند و این در حالی است که ایران پیشگام ارائه خدمات توانبخشی در منطقه است و در این زمینه با کشورهای توسعه یافته اروپایی برابری می‌کند.

بسیاری از مواردی که شاید برای ما در زندگی روزمره دارای اهمیت چندانی نباشد برای گروه دیگری از افراد جامعه جزو ضرورت های زندگی تلقی می‌شود. عصا، سمعک، ویلچر و... تجهیزاتی هستند که به استقلال افراد دارای معلولیت در جامعه کمک می‌کنند اما نوسان قیمت ارز در بازار و تحریم‌ها موجب شده که افراد دارای معلولیت برای تهیه این وسایل با مشکلاتی مواجه شوند، این در حالی است که طی سال‌های گذشته بودجه تجهیزات توانبخشی در محل بودجه سازمان بهزیستی کشور همواره از رشد خوبی برخوردار بوده است.

ایمان طوسی ناشنواست و از سمعک استفاده می‌کند، او به «ایران» می‌گوید: زندگی من به سمعک وابسته است، اگر سمعک نباشد ارتباطم با جامعه با مشکل مواجه می‌شود. متأسفانه هنوز سمعکی نداریم که با کیفیت و قیمت مناسب و تولید داخل کشور باشد. قیمت سمعک‌های موجود در بازار خیلی بالا است. هر زمان که من از وضعیت سمعکم راضی نیستم و به شنوایی سنج مراجعه می‌کنم سریعاً به من می‌گویند که این سمعک به دردت نمی خورد و قدیمی است باید سمعک جدیدی بخری جالب اینکه هرشنوایی سنج، سمعک متفاوتی معرفی می کند و از نظر قیمت هم قیمت سمعک‌ها بسیار بالاست قبلاً قیمت بهترین سمعک ۳میلیون تومان بود ولی این روزها هر شنوایی سنجی که می‌روم سمعک‌هایی که معرفی می‌کنند از ۱۵ تا ۵۰ میلیون تومان قیمت دارد! البته ما ناشنوایان دردهای دیگری هم داریم مثل نبودن قطعات سمعک و نبودن قالب خوب و گران بودن باتری و تجهیزات جانبی سمعک، هیچ نظارتی هم بر تجهیزات شنوایی سنجی در بازار سمعک نیست. اختلاف قیمت‌ها میلیونی است از هر شنوایی سنجی که آن مدل سمعکی که معرفی شده را قیمت می‌گیرم چندین میلیون تفاوت قیمت دارند و متأسفانه ما ناشنوایان هم به نرخ نامه‌های قیمت‌های سمعک دسترسی نداریم و از قیمت واقعی آگاهی نداریم. از طرف دیگر قالب سمعک دردی هست که سال‌ها داریم تحملش می کنیم. جنس قالب‌های سمعک خیلی بی‌کیفیت است یا پاره می‌شود یا می‌شکند یا سوت می‌کشد یا همیشه گوش‌های ما را کبود می‌کند. بارها قالب عوض کرده‌ام اما بازهم راضی نیستم. قیمت‌های قالب سمعک هم در بازار متفاوت است، هرکسی یک قیمتی می‌دهد که از۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان متفاوت است. شلنگ‌های سمعک هم کیفیت پایینی دارند. سریع خشک می‌شوند و باید حتماً تعویض شوند. سمعک ما هر هفته نیاز به باتری دارد. هر بسته باتری بین ۴۰ تا ۶۰ هزار تومان قیمت دارد البته قیمت‌ها خیلی متفاوت و سلیقه‌ای است. به طور کلی اگر سمعک کوچکترین مشکلی پیدا کند حداقل یک میلیون تومان هزینه تعمیرات است و یک شهروند ناشنوا تا آخر عمر کلی هزینه اضافی مثل هزینه سمعک ، باتری ، تعمیرات و قالب و... سمعک دارد و نمی‌تواند مثل شهروندانی که معلولیت ندارند زندگی کند. حتی بیمه هم برای کاهش هزینه‌های سمعک و قالب و تعمیرات و باتری و... هیچ خدماتی به ما نمی‌دهد.» ایمان در ادامه اشاره می‌کند: «بسیاری از قطعات سمعک در ایران تولید نمی‌شود. قطعات وارداتی هم موجود نیست. افرادی که کاشت حلزون انجام داده‌اند دغدغه زیادی برای تأمین قطعات دارند، به خاطر تحریم ها قطعات پیدا نمی‌شوند، بعضی از ناشنواها باید حتماً از سمعک های خاص استفاده کنند. مثل سمعک استخوانی و هر کدام از این انواع تجهیزات جانبی خاص خودش را دارد و قیمت هایی متفاوت‌تر این درحالی است که در دنیا بواسطه تولید سمعک های هوشمند و پیشرفته مشکلات ناشنوایان روز به روز کمتر می‌شود و اینجا سمعک و هزینه‌هایش برای ناشنواها تبدیل به کابوسی وحشتناک شده و مخارجش ناشنوایان را زمینگیر کرده است.»

■ **قیمت‌ها ثبات ندارد**

بهروز مروتی معلول جسمی-حرکتی و مدیر کمپین دفاع از حقوق معلولان هم از بی‌ثباتی قیمت ها در حوزه تجهیزات توانبخشی گله‌مند است. او به «ایران» می‌گوید: «قیمت ها هیچ ثباتی ندارد و نمی‌شود به قیمت‌ها اعتماد کرد، امروز یک قیمت را می‌گویند و فردا یک قیمت دیگر! مراکز فروش تجهیزات فاکتور ارائه نمی‌کنند چون باید براساس فاکتور به اداره مالیات جوابگو باشند. از طرف دیگر بهزیستی هم در دادن کمک هزینه‌ها اذیت می‌کند و تنها بخشی از هزینه را می‌دهد. مثلاً در مورد ویلچر اولا که هر ۵ سال یک بار ویلچر می‌دهند یا کمک هزینه‌اش را و تا ۵ سال بعد هیچ هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنند؛ مثلاً ویلچر برقی زیر ۳۵ میلیون تومان در بازار وجود ندارد و بهزیستی فقط چهار یا پنج میلیون تومان می‌دهد و تأمین آن هزینه گزاف با فرد دارای معلولیت است. در جریان ویلچر هم همین وضعیت هست؛ گاهی می‌گویند بروید بخرید بیایید ما یک بخشی را ما می‌دهیم و فرد چند میلیون هزینه می‌کند و بهزیستی فقط ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومن آن را می‌دهد در بحث عصا و پروتز حتی توالت فرنگی هم همین وضعیت برای معلولان جسمی-حرکتی حاکم است، در حالی که می‌توانند روش بهتری داشته باشند. می‌توانند پول را ابتدا به حساب مددجو بریزند و بعد خود مددجو تصمیم بگیرد چه جنسی با چه کیفیتی تهیه کند. بنابراین متأسفانه برای خرید تجهیزات توانبخشی و کمک توانبخشی سالمندان و معلولان مشکلات عدیده‌ای دارند چون سیاست‌ها و حمایت‌ها تغییری نکرده در حالی که قیمت‌ها روز به روز بالاتر می‌رود.

■ **قیمت از بودجه پیشی گرفته است**

امیر سرمدی نابینا و فعال حوزه نابینایان است. او عمده‌ترین مشکل در زمینه تجهیزات توانبخشی را عدم حمایت نهاد دولتی و عدم تخصیص بودجه کافی برای خرید تجهیزات توانبخشی می‌داند و به «ایران» می‌گوید: «افراد دارای معلولیت درخواست‌هایی برای خرید تجهیزات توانبخشی دارند اما متناسب با آن بودجه‌ای وجود ندارد. به رغم اینکه طی دو سه سال اخیر بودجه تجهیزات افزایش پیدا کرده ولی قیمت تجهیزات هشت تا ده برابر شده در حالی که بودجه نهایتاً دو تا سه برابر رشد داشته است. در واقع قیمت از بودجه سازمان بهزیستی پیشی گرفته است.برای تجهیزات گران قیمت مثل ویلچر برقی یا نوت تیکر(برجسته نگار هوشمند همراه) که برای نابینایان بخصوص دانشجویان و دانش‌آموزان نابینا ضروری است سقفی در سازمان داریم، نهایت سقفی که سازمان پرداخت می‌کند ۷ میلیون تومان است ولی قیمت یک ویلچر برقی ۳۷ میلیون و قیمت برجسته نگار هوشمند (تبلت ویژه نابینایان) در بازار ۴۲ میلیون تومان است.

مسأله دیگری که به‌دنبال افزایش قیمت‌ها اتفاق افتاده واردات محصولات بی‌کیفیت از چین است. اگر قبلاً ساعت گویای باکیفیت را با ۴۰ تا ۵۰ هزار تومان می‌توانستیم تهیه کنیم الان باید با سیصد تا چهارصد هزار تومان یک ساعت بی‌کیفیت تهیه کنیم چون از طرف دیگر قدرت خرید پایین آمده است. واردکننده‌ها هم سراغ محصولاتی می‌روند که کیفیت پایین تری داشته باشد و ارزان تر برایشان تمام شود. از طرف دیگر کارشناسان و مددکاران در استان‌ها شناخت کافی نسبت به تجهیزات روز دنیا ندارند و کاملاً در استان ها سلیقه‌ای عمل می‌کنند، هیچ کار کارشناسی مشخصی انجام نشده که بگوید مثلاً اگر قرار است نابینا از عصا استفاده کند چه عصایی بهتر و با کیفیت تر است و در تجهیزات مختلف آنهایی که با کیفیت هستند و در کشور وجود دارند چه چیزهایی هستند. بنابراین کاملاً سلیقه‌ای کارها انجام می‌شود.

بهزیستی بودجه تجهیزات توانبخشی را به استان ها می‌دهد و خودش خرید نمی‌کند. استان بودجه را تقسیم می‌کند به شهرستان‌ها. در نتیجه بودجه همواره کمتر و کمتر می‌شود و برای اینکه آمار بدهند که تجهیزات خریده‌اند بودجه صرف خرید کالاهای بی‌کیفیت می‌شود که فقط بگویند ۸۰ قلم تجهیزات توانبخشی دادیم یا ۱۲۰ قلم تجهیزات توانبخشی در کشور توزیع کردیم. این فعال جامعه نابینایان به سیستم‌های حمایتی در کشورهای دیگر اشاره می‌کند و می‌گوید: «در همه دنیا سیستم‌های حمایتی دولتی تجهیزات توانبخشی را تحت پوشش بیمه قرار می‌دهند. متأسفانه در قانون حمایت از معلولان این اتفاق نیفتاد، در حالی که در کشورهای دیگر بیمه مستقیم حمایت می‌کند. مثلاً می‌گوید هر ۵ سال یک بار می‌توانی برجسته نگار بخری یا هر سال می‌توانی عصا بخری یا یک مبلغی را سالانه می‌دهند که این تجهیزات را تهیه کنند. در واقع قدرت خرید را به فرد می‌دهند و آن فرد تصمیم می‌گیرد که چه نوع تجهیزاتی را خریداری کند نه اینکه یکسری محصولات بی‌کیفیت را بخرند و مددجو هم چاره‌ای جز استفاده کردن نداشته باشد. متأسفانه این ساختار که خود فرد تصمیم بگیرد و دستش برای این تصمیم باز باشد در کشور ما وجود ندارد. سرمدی راه برون رفت از این آشفته بازار را تشکیل کارگروه‌های تخصصی می‌داند: فعلاً با همین ساختار فعلی برای برطرف شدن این معضل باید کارگروه‌های تخصصی در حوزه تجهیزات توانبخشی با تفکیک نوع معلولیت‌های مختلف در سازمان بهزیستی کشور شکل بگیرد، سپس اعضای کارگروه تأیید کنند نابینایان یا ناشنوایان کدام تجهیزات توانبخشی برایشان ضروری است و کدام محصول که در داخل تولید می‌شود یا وارد کشور می‌شود کیفیت بهتری دارد تا استان ها سلیقه‌ای عمل نکنند و از طرف دیگر قدرت خرید به فرد داده شود و فرد دارای معلولیت تصمیم بگیرد که کدام وسیله را بیشتر نیاز دارد و بر مبنای پولی که دارد برای آن تصمیم بگیرد.

گلایه‌های جامعه افراد دارای معلولیت در حالی مطرح می‌شود که بنا به گفته سید مرتضی حسینی معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بهزیستی کشور بودجه حوزه توانبخشی در لایحه بودجه ۱۴۰۱ به نسبت سال قبل از رشد ۲۶ درصدی برخوردار شده است.

بنا به گفته حسینی در لایحه، دولت برای سال آینده ۵۶۶۰ میلیارد تومان در نظر گرفته است. سیدمرتضی حسینی می‌گوید: در سال جاری حدود ۴۵۰۰ میلیارد تومان برای حوزه توانبخشی اعتبار در نظر گرفته شد که تاکنون حدود ۷۰ درصد این رقم تخصیص اعتبار یافته است و این درحالی است که در این حوزه با مشکلات جدی روبه‌رو هستیم و نیاز به منابع بیشتری برای رفع مشکلات حداقلی معلولان داریم که امیدواریم در ۲ ماه آینده بخش باقی مانده از بودجه در این زمینه به سازمان پرداخت شود.

ابوالفضل نمایی

> باید کارگروه‌های تخصصی در حوزه تجهیزات توانبخشی با تفکیک نوع معلولیت‌های مختلف در سازمان بهزیستی کشور شکل بگیرد، سپس اعضای کارگروه تأیید کنند نابینایان یا ناشنوایان کدام تجهیزات توانبخشی برایشان ضروری است و کدام محصول که در داخل تولید می‌شود یا وارد کشور می‌شود کیفیت بهتری دارد تا استان ها سلیقه‌ای عمل نکنند و از طرف دیگر قدرت خرید به فرد داده شود و فرد دارای معلولیت تصمیم بگیرد

در گفت‌وگو با «ایران» نحوه مواجهه افراد با مدل جدیدی از پرخاشگری که دنیای تکنولوژی پیش پایمان قرار داده بررسی شد

بلاک کردن؛ آری یا نه!

مینا نبی
خبرنگار

مهارت‌های زندگی در دنیای پیچیده امروز نقش مهمی ایفا می‌کند. این مهارت‌ها ما را برای ارتباط و تعامل با دیگران راهنمایی می‌کند و باعث می‌شود از نظر سلامت روان خصوصاً در بعد کاهش استرس تقویت شویم.

با گسترش فضای مجازی پیچیدگی‌های مهارتی نیز رو به فزونی است. حالا باید درباره مهارت‌هایی حرف بزنیم که تا پیش از ظهور دنیای تکنولوژی امروز نیازی به بیان آنها نبود. حالا با توجه به تغییرات زندگی شکل‌های هیجاناتی مانند پرخاشگری هم تغییر کرده است. مثلاً تا به حال کسی شما را بلاک کرده؟ حالتان پس از چنین رفتاری چگونه بوده است؟ احساس عذاب وجدان و دلتنگی داشته‌اید؟ چه واکنشی از خود نشان داده‌اید؟ مدام به آن شخص زنگ زده‌اید و او جوابتان را نداده یا غمگین و افسرده شده‌اید و گاهی گریه هم کرده‌اید؟ به نظرتان رفتار کسی که دیگری را بلاک می‌کند، رفتاری سالم و منطقی است؟ اینها همه فرض‌هایی است که تا پیش از ورود تکنولوژی به زندگی حتی مطرح هم نبود اما حالا شاید دغدغه بسیاری از مردم باشد.

سید حمید رضا موسوی، روانشناس بالینی می‌گوید: با توجه به گسترش شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی، به نظر می‌رسد که بلاک کردن، پدیده‌ای به ظاهر نوظهور باشد؛ اما اگر کمی عمیق‌تر به آن بنگریم، درمی یابیم که رفتارهایی مشابه این واکنش را در دنیای واقعی نیز می‌توان دید. این گونه برخوردها، معمولاً در سبک رفتاری پرخاشگرانه دیده می‌شود. پرخاشگرها در علم روان شناسی کسانی هستند که براحتی حقوق دیگران را نادیده می‌گیرند و آسیب زدن به دیگران و احساسات آنها برایشان سخت نیست؛ چرا که برای فرد پرخاشگر، مهم، خود اوست. پرخاشگرها براحتی می‌توانند با نیش و کنایه و تلخ سخن بگویند و دیگران را ناامید کنند. آنها عادت دارند که دیگران را تهدید کنند که برای مثال«اگر فلان کار را نکنی، من بهمان کار را می‌کنم.» در واقع خشونت، چه رفتاری باشد؛ چه کلامی، پرخاشگری محسوب می‌شود. پرخاشگرها، همچنین از واژگان ارزش‌گذارانه مثل باید، فقط و حتماً استفاده فراوانی می‌کنند. آنها فقط به این فکر می کنند که چه بگویند که طرف مقابل را مغلوب کنند. پرخاشگرها براحتی به دیگران برچسب می‌زنند و آنها را تخریب می کنند و سعی می‌کنند دیگران را با تحت فشار قرار دادن مجاب به رفتاری کنند که آنها انتظار دارند. اگر نتوانند به خواسته خود دست یابند رفتار آنها به سمت پرخاشگری کلامی یا طرد کردن طرف مقابل پیش می‌رود که در سناریو بالا هردوی این رفتارها مشهود است تا در شرایط مشابه بعدی بتوانند به خواسته‌های خود دست یابند هر چند آن خواسته‌ها غیرمنصفانه و از سر زورگویی باشد.

وی ادامه می‌دهد: روشن است که بلاک کردن رفتاری یکطرفه است و به‌طور معمول نمی‌تواند رفتاری سالم باشد. در واقع وقتی کسی حرف‌های خود را می‌زند، باید منتظر شود تا شخص مقابل هم صحبت کند. این‌گونه رفتارها همان‌طور که گفته شد در سبک رفتاری پرخاشگرانه انجام می‌گیرد؛ اما در سبک رفتاری جرأتمندانه، که سبک سالم و مناسبی است، افراد معمولاً درخواست‌های تحمیلی ندارند؛ همچنین به طرف مقابل فرصت بیان شرایط و دلایل خود را می‌دهند. نکته در خور تأمل اینکه اگر کسی از طریق فضای مجازی برای دیگری مزاحمت ایجاد می‌کند و آن شخص آزاردیده، ناچار است فرد مزاحم را بلاک کند، باز هم باید با روش صحیح ابزار بلاک کردن را به کار گیرد.

به گفته وی در روش صحیح بلاک کردن، یکی از تکنیک‌های رفتار جرأتمندانه را می‌توان به کار گرفت و به آن تکنیک «رفتار جرأتمندانه پلکانی یا افزایشی» گفته می‌شود، که معمولاً از چند مرحله با شیب رو به بالا تشکیل می‌شود. در مرحله اول به فرد آزاردهنده توضیح می‌دهیم رفتارش موجب آزار ما شده است و خواهش می‌کنیم به آن رفتار ادامه ندهد.

اگر ادامه پیدا کرد، در مرحله دوم با لحنی قاطع و محکم‌تر از وی می‌خواهیم که به رفتار آزاردهنده‌اش خاتمه دهد. اگر آن شخص باز هم به رفتار ناخوشایندش ادامه داد، در مرحله سوم، علاوه بر لحن قاطع، پیامد کارش را (که در اینجا بلاک کردن است،) نیز مشخص و به وی گوشزد می‌کنیم و در مرحله آخر در صورت تکرار، پیامد کار را اجرایی می‌کنیم و فرد مزاحم را بلاک می‌کنیم. نکته مهم در این تکنیک مشخص کردن پیامد و در مرحله بعدی اجرایی کردن آن است که البته باید مواظب باشیم نوع و اندازه پیامد با اشتباه همخوانی داشته باشد؛ نه سهل‌تر و نه سنگین‌تر، تا اثرگذاری بیشتری داشته باشد.

■ **اگر غیرمنصفانه بلاک شدیم، چه کنیم؟**

او ادامه می‌دهد: اولین چیزی که لازم است این است که ما آموزش ببینیم تا رفتاری منطقی در برابر این نوع پرخاشگری‌ها داشته باشیم، مهارت‌های ضروری زندگی و ارتباطی است؛ از جمله این مهارت‌ها، مهارت رفتار جرأتمندانه، مدیریت خشم و مدیریت اضطراب است که به ما کمک می‌کند در این شرایط بر احساسات خود مدیریت داشته باشیم؛ بیش از حد خشمگین یا مضطرب نشویم و در صورت احساس نیاز، در کمال آرامش و با اطمینان خاطر از درستی رفتارمان، قاطعانه به طرف مقابل توضیح دهیم که به چه دلیل این کار را انجام دادیم و چرا درخواست او را رد کردیم.

درباره نوجوانان و جوانان به گفته موسوی نقش تربیتی والدین بسیار مهم است. او بیان می‌کند: آنها نیز لازم است که از مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی بهرمند باشند تا بتوانند در برابر فرزند خود واکنش درستی نشان دهند و آنها را به آرامش برسانند. در چنین شرایطی اولین وظیفه والدین، حمایت و پذیرش احساسات فرزند خود است. در واقع شیوه درست آن است که به هیچ روی احساسات فرزند خود را نفی و انکار نکنند و پاسخ و واکنش نامناسبی به آنها نشان ندهند؛ بلکه با همدلی او را در آغوش بکشند و نوازش کنند و به فرزند خود بگویند من احساس تو را کاملاً درک می‌کنم. حق‌داری ناراحت باشی. هرکسی هم جای تو بود، ناراحت می‌شد؛ اما یادت باشد در موقع ناراحتی هیچ‌وقت تصمیمی نگیری. صبر کن کمی آرام بشوی. به او هم فرصت بده تا به رفتار نادرستش فکر کند. اگر متوجه اشتباهش شد، که هیچ ولی اگر نشد، در اولین فرصت مناسبی که پیش آمد، با اطمینان از درستی رفتارت، با قاطعیت به او توضیح بده که درخواستش اشتباه بوده و تو امکان چنین همراهی را با او نداشتی و اگر با او همراهی می‌کردی هم در حقش خوبی نکرده بودی؛ چون باید نمره واقعی بگیرد که بفهمد باید به دنبال قوی کردن خودش در آن درس باشد و تقلب راهکار مناسبی نیست.

این روانشناس در پایان می‌گوید: در قرن جدید، سبک ارتباطات بین فردی دارای پیچیدگی‌های بیشتری است؛ از این رو برای داشتن روابطی سالم، نیاز به آموزش‌های متناسبی با این پیچیدگی‌ها هم بیشتر احساس می‌شود. به همین سبب هم در سال ۱۹۷۴ سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را که مجموعه‌ای از ۱۰ مهارت کاربردی و ضروری برای ارتقای سطح سلامت زندگی بود، برای همه مردم در همه سنین و اقشار جامعه تعریف کرد و آموختن آن را ضروری دانست.

باشگاه خبرنگاران جوان

> درروش صحیح بلاک کردن، یکی از تکنیک‌های رفتار جرأتمندانه را می‌توان به کار گرفت و به آن تکنیک «رفتار جرأتمندانه پلکانی یا افزایشی» گفته می‌شود که معمولاً از چند مرحله با شیب رو به بالا تشکیل می‌شود. در مرحله اول به فرد آزاردهنده توضیح می‌دهیم رفتارش موجب آزار ما شده است و خواهش می‌کنیم به آن رفتار ادامه ندهد. اگر ادامه پیدا کرد، در مرحله دوم با لحنی قاطع و محکم‌تر از وی می‌خواهیم که به رفتار آزاردهنده‌اش خاتمه دهد