**الصداع**

الصداع مرض واسع الانتشار لدرجة أننا قلما نذهب الى الطبيب بشأنه، الا اذا ظل مستمرا لعدة أيام دون انقطاع. و كثيرا ما يبدأ الصداع بالزوال من تلقاء نفسه و قد يكون ذلك عن طريق الاستعانة بالمسكنات. و بعض أنواع الصداع تنتقل الى أجزاء أخرى من الجسم مما يتطلب اجراء المزيد من الفحوصات، و لا تتوقع أن المسكنات هي العلاج الوحيد بل لا بد من وجود سبب للألم يجب البحث عنه و معالجته. و قد ينشأ الصداع من اجهاد العين فمن أهم الأشياء التي يجب فحصها البصر، كما أن التهاب الجيوب الأنفية كذلك سبب شائع للصداع.

Anger management for children is a means of helping children recognize when they are angry, and control their angry feelings for a favorable resolution to the situation. Young children often don't recognize the physical symptoms of anger, such as accelerated heart rate, rapid breathing, feelings of physical warmth, and muscle tension. Anger management for children can help children learn coping strategies for dealing with anger, such as taking deep breaths, doing a few minutes of strenuous physical exercise, or distracting themselves with a pleasant activity. Children who learn anger management skills are usually more likely to grow into well-adjusted, happy adults capable of healthy relationships.