

عدم الرد بالعنف: تجنب التصرف بطريقة عدوانية يمكن أن يؤدي إلى تفاقم المشكلة. التوثيق: تسجيل الحالات يمكن أن يكون مفيداً عند الإبلاغ عنها. البحث عن دعم: الانضمام إلى مجموعات دعم يمكن أن يساعد في التغلب على الآثار النفسية.