

# شکست عاطفی



# تعریف شکست عاطفی (عشقی)

➤ شکست عاطفی (عشقی) بیشک تجربه دردآوری است. رابطه عاطفی که به جدایی و شکست منجر می‌شود می‌تواند مجموعه‌ای از احساسات منفی مانند غم، اضطراب و خشم را برای فرد ایجاد کند. کنار آمدن و پذیرفتن شکست عشقی برای دختران و پسران ساده نیست. جدایی عاطفی و فراموش کردن معشوق ممکن است تا مدتها برای فرد قابل پذیرش نباشد.



# انواع شکست عاطفی (۱/۲)

## بهبانه تراشی

با وجود اینکه شما بسیار به او ابراز علاقه می کنید ولی او خیلی واکنش مثبتی نشان نمی دهد و احساس می کنید نسبت به شما سرد شده است. بعد از گذشت چند وقت با آوردن بهانه ای مثل اوضاع بهم ریخته خانوادگی اش از شما می خواهد که چند روزی با هم کمتر در تماس باشید ولی در حقیقت این کار مقدمه است برای سردتر شدن و پایان ارتباط شما.

## ناپدید شدن بدون هیچ حرفی

یک روز صبح که با او تماس می گیرید متوجه می شوید که تلفن همراهش خاموش شده و هرچه پیام می دهید برایش ارسال نمی شود. روزها و هفته ها می گذرد و شما همچنان منتظرید که از او خبری شود. اما حقیقت تلخ این است که او متأسفانه به تنهایی برای این رابطه تصمیم گرفته و خودش را کنار کشیده.



# انواع شکست عاطفی (۲/۲)

## حضور یک شخص جدید

چند روزی است که به عشقتان مشکوک شده اید و حس می کنید که او در حال خیانت کردن به شما است. بعد از اینکه مطمئن شدید از او سوال می کنید که علت کارش چه بوده و او تنها چیزی که در جواب به شما می گوید این است که دیگر شما را دوست ندارد و می خواهد ارتباطش را با شما قطع کند. و اکنون شما با روحیه ای آسیب دیده بدون اینکه علت خیانتش را بدانید مجبور به ترک رابطه می شوید.

## جدایی همراه با دعوا و مشاجره

بعضی نیز بدنبال بهانه برای تمام کردن رابطه یا گرفتن انتقام از طرف مقابل هستند و تصمیم می گیرند با دعوا و مشاجره به هدف خود برسند.

## جدایی با احترام و صداقت

در این نوع از شکست و ضربه عشقی طرفین رابطه کمترین میزان از استرس و ناراحتی را نسبت به انواع قبل تجربه می کنند. البته این نوع از شکست عشقی هم به دو دسته تقسیم می شود. زمانی که دو نفر خودشان به این نتیجه می رسند که ادامه دادن رابطه به نفع هیچکدامشان نیست و زمانی که یکی از طرفین رابطه با صداقت و احترام از طرف مقابل خود می خواهد که رابطه را خاتمه دهند که البته دلیل خود را برای این کارش هم بیان می کند.

# علائم روحی و جسمی بعد از شکست عاطفی

- فقدان علاقه و لذت نسبت به کارهایی که قبلا برای فرد لذت بخش بوده است.
- بی انگیزگی.
- افزایش یا کاهش وزن چشم گیر بدون اینکه فرد رژیم غذایی خاصی گرفته باشد.
- بی خوابی یا پر خوابی افراطی.
- نداشتن انرژی کافی برای انجام دادن مسئولیت های کاری و تحصیلی.
- سرد شدن روابط فرد با اعضای خانواده و دوستان به صورتی که فرد بیشتر تمایل به تنهایی پیدا می کند.
- گوش بزنگی و انتظار برای وقوع یک اتفاق ناگوار.
- بی اعتمادی نسبت به اطرافیان و یا به طور کلی بی اعتمادی به دنیا .
- سرزنش خود برای ناتوانی در نگه داشتن رابطه .
- برچسب بی کفایتی و دوست نداشتی بودن به خود زدن .
- پایین آمدن سطح اعتماد بنفس و عزت نفس
- کابوس های شبانه.
- فلش بک و مرور خاطرات گذشته .
- احساس سوزش در معده، حالت تهوع و استفراغ، ضربان قلب و تنگی نفس .
- تغییر سطح هورمون ها و بالا رفتن سطح هورمون کورتیزول یا همان هورمون استرس.



# مراحل عبور از شکست عاطفی



شوک ➤

خشم ➤

چانه زنی ➤

افسردگی ➤

پذیرش و بهبودی ➤

# راهکارهای عبور از شکست عاطفی (۱/۴)

1) به خودتان زمان دهید

گذشتن از تمامی مراحل نیاز به زمان دارد معمولاً یک بازه ۳ تا ۶ ماهه تا فرد بتواند به روال قبل برگردد.

➤ احساسات منفی خود را تخلیه کنید. غم و ناراحتی خودتان را انکار نکنید، گریه کنید، در و دل کنید، افکار و

احساساتتون را بنویسید

➤ خودتان را سرزنش نکنید. سعی کنید بفهمید کجا اشتباه کرده اید

نقاط منفی رابطه را مرور کنید

➤ از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیرید



# راهکارهای عبور از شکست عاطفی (۲/۴)

- ورزش کنید
- لیستی از اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود تهیه کنید
- تعاملات سالم خود را افزایش دهید
- از رفتارهای مخرب سلامتی دوری کنید
- ظاهرتان را تغییر دهید
- به نظافت خانه و محل کارتان بپردازید



# راهکارهای عبور از شکست عاطفی (۳/۴)

۲) مدیریت خشم

یعنی شما در این مرحله سناریو خشم خود را از اول تا آخر چندین بار بنویسید و در انتها نتیجه را بررسی کنید که آیا این کار حال مرا خوب میکند؟

با افکار انتقام جویانه مقابله کنید. سعی نکنید تنفر در خودتان ایجاد کنید چون باعث بوجود آمدن افکار غیر منطقی و انتقام جویانه می شود

۳) چانه زنی : در این مرحله باید رفتارهای خود را سبک و سنگین کنید و ببینید که آیا این تلاش واقعا ارزش دارد

۴) افسردگی: بسته به درجه افسردگی باید مداخلات مربوط به افسردگی انجام شود.

# راهکارهای عبور از شکست عاطفی (۴/۴)

۵) بلافاصله وارد رابطه جدید نشوید

وارد شدن سریع به یک رابطه جدید ممکن است از نظر روحی و عاطفی حال شما را خوب کند و حتی کمک کند که رابطه قبلی را سریع تر فراموش کنید، اما باید بدانید که در این شرایط رابطه سالمی ایجاد نمی شود.

۶) تمام شدن رابطه را بپذیرید

در این مرحله شما یاد گرفته اید که چطور عزت نفس آسیب دیده تان را ترمیم کنید و میتوانید بصورت منطقی رابطه قبلی را بررسی کنید و ببینید در مشکلات رابطه قبلی چقدر سهم داشته اید



با تشکر از توجه شما