

التعامل مع تصدع العلاقات العاطفية

الدعم المزاجي:

- من الضروري أن تحزن حسب وتيرتك دون التسرع أو تجاهل الألم. يمكنك أن تمر بالإنكار والغضب والحزن والشفاء من الجروح والتصالح مع الماضي والتغلب على الغضب وقبول وتذكر الخير.
- كتابة أفكارك وحزنك وغضبك وخوفك يمكن أن يساعدك.
- عندما تتجه أفكارك نحو حبيبك السابق أو الغضب، قل "كفى!"، خذ نفساً عميقاً وفكر في أفكار إيجابية وافعل شيئاً تحبه.
- ابتكر جمل تشجعك: "أنا بخير"، "أصبح أقوى كل يوم"، "أنا من أريد أن أكون"، "لدي أصدقاء يحبونني"...
- وكررها كلما احتجت إلى ذلك.
- اهرب من التماس العطف. لا تسمح بحب شخص بجانبك لا يحبك أو لا يستحقك.
- قدر نفسك، أحب نفسك، تعلم كيف تكون مع نفسك. إنها فرصة للتعلم من أخطائك والتواصل مرة أخرى والتمتع بحياة جديدة.
- تقبل الوضع (بمجرد أن تبكي بسبب الألم، يجب أن تقرر ما إذا كنت تريد "القبول" أو "الاستمرار في المعاناة").
- حضر قائمة بالجوانب الإيجابية في حياتك.
- إذا قررت ذلك بنفسك، فاحترم قرارك وقدره. إذا كان الشخص الآخر هو الذي قرر ذلك، تقبل قراره.

بخصوص الزوجين السابقين:

- تجنب أو قلل من الاتصال به/بها حتى تشعر بالتحسن.
- حاول التركيز على تذكر الأشياء الجيدة التي مرت بها في تلك العلاقة وليس الغضب أو الحزن. لا تضع الوقت في كره. هناك يوم في الأفق حيث ستذكره بشكل أفضل.
- إذا لم يكن هناك أي عدوان وتريد ذلك، فيمكنك الحصول على علاقة خالية من الألم.

عندما تنتهي العلاقة العاطفية، سواء إذا قرر ذلك أحد من الطرفين، فإننا نشعر بالسوء والارتباك والحزن والخوف... يمكن أن يكون الحزن مؤلماً أكثر إذا كان الانفصال غير متوقع أو بعد علاقة جميلة وطويلة.

وفيما يلي نعرض بعض التوصيات للمساعدة في التجاوز:

اطلب الدعم العاطفي:

- اطلب الدعم من الأشخاص الذين تثق بهم. لا تمر بهذه الفترة وحدك. اسمح لشخص ما أن يكون في تواصل معك في حالات الطوارئ في الأوقات الصعبة.
- دع حزنك يخرج. استمع إلى مشاعرك. تكلم.
- إذا كنت بحاجة لذلك، استشر متخصصاً.

الروتين اليومي:

- حافظ على روتين حياتك الطبيعي. عش يومك. ركز على الاعتناء بنفسك وتناول الطعام والنوم الكافي. تحرك.
- اقض وقتك في ممارسة الأنشطة البسيطة التي تحبها مثل الغناء والرقص والاستماع إلى الموسيقى والمشي والذهاب إلى نادي الرياضة والاسترخاء والاستحمام والحصول على التدليك، إلخ.
- عند الشعور بتحسن قليل ابق نشيطاً وتواصل مع الآخرين.
- تجنب اتخاذ القرارات الكبيرة حتى تشعر بالتحسن.



المؤلفون: لورديس ألونسو، استير دوران، لويس كويكسارت جوردي ميبستريس، كونسيسيون دي ريبوت، البيرا ثارثا، راكيل غارثيا تريغو، كارلوتا ألويين وأنطونيبا ألسو.

المراجعة العلمية: مجموعة الصحة العقلية CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الطبية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: البيرا ثارثا.