



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

واکنش‌های

هیجانی

و

رفتاری

به شکست عاطفی



بخش دوم



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

در ادامه مطلب شکست عاطفی به واکنش های هیجانی و رفتاری تجربه شکست عاطفی می پردازیم

□ **خشم و عصبانیت:** خشم و عصبانیت نسبت به خود باعث آسیب روانی میشه و خشم نسبت به فرد مقابل که گاهی باعث رفتارهای آسیب رسان مستقیم به اون میشه. احساس خشم به این معنی هست که هنوز احساسات شما درگیر اون فرد هست و ممکنه بخواهید به رابطه برگردید و یا رفتارهای مخرب انجام بدهید.

□ **ناامیدی و غمگینی:** احساس می کنید ناامید و غمگین هستید و احساس رنجش و آزرده گی دارید.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

□ احساس تنهایی و عدم شادمانی: خیلی‌ها این باور رودارن

که تنها فردی که میتونستن کنارش شاد باشن اون فرد هست و هیچ‌کس دیگه‌ای نمیتونه اون‌ها رو شاد کنه و وقتی شکست عاطفی رو تجربه میکنن این ترس بسیار زیاد میشه و اون‌ها رو دچار مشکل می‌کنه.

□ احساس گناه: این فکر آزاردهنده که من مقصرم و اگه این

کار رو انجام میدادم یا این کار رو انجام نمیدادم رابطه به هم نمی‌خورد و وسواس‌گونه فرد رو آزار میده و خودش رو سرزنش میکنه.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

□ **احساس پریشانی:** گاهی فرد شکست خورده بعد از شکست

احساس گنجی زیادی داره و خودش رو درمانده میدونه و فکر میکنه توی شرایطی هست که به هیچ وجه خوب نمیشه و نمیتونه از این شرایط بیرون بیاد و کاری ازش ساخته نیست.

□ **بی‌اعتمادی:** فرد دچار شکست عاطفی چون فرض مهم

زندگی‌ش اینه که دیگران امن و قابل اعتماد هستن و در رابطه امنیت وجود داره دچار تردید میشه یک احساس بی‌اعتمادی نسبت به افراد مختلف داره و از نزدیک شدن به آدم‌ها ترسیده و حتی به قضاوت خودش دیگه اعتمادی نداره.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

□ **حسادت:** در این مرحله فرد نسبت به افرادِ موفق در رابطه عاطفی احساس حسادت می‌کند، این احساس به خاطر این هست که فرد در رابطه‌ای که صمیمیت برایش مهم بوده با شکست مواجه شده.

✓ البته این واکنش‌ها ممکنه از فردی به فرد دیگه متفاوت باشه، مثلا ممکنه یک نفر زودتر حالش خوب بشه و فرد دیگه‌ای ماه‌ها و سال‌ها طول بکشه خوب بشه، یا خانم‌ها واکنش‌های عاطفی بیشتری نشون بدهند، بیشتر گریه کنن، بیشتر حرف بزنن و درددل کنن و آقایان بیشتر ناراحتی‌شون رو درون ریزی می‌کنن.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

با ما در ارتباط باشید



Scu_counseling_center



Cpc.scu.ac.ir



09169006913

مرکز مشاوره و سبک زندگی