



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

حمایت دوستان در

ناکامی عاطفی





دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

دوستانِ فردی که در یک رابطه عاطفی شکست خورده چه کارهایی باید انجام دهند؟

فعالانه گوش کنید و اون رو بپذیرید: شاید یکی از مهمترین

چیزهایی که فرد شکست خورده نیاز دارد گوشه‌ای هست که اون رو بشنوه. سعی کنید درکش کنید و با آغوش باز بپذیریدش، حرف‌هاش رو با دقت گوش بدهید و سنگ صبورش باشید، برای اینکه خوب گوش کنید ارتباط چشمی مناسب برقرار کنید و بهش نشون بدید که برای حرف‌هاش ارزش قائلید، نگید اهمیت نداره، سعی کنید نشون بدید که متوجه احساساتش هستید و شرایط سختش رو درک می‌کنید

کمک کنید احساساتش رو تخلیه و راحت گریه کنه.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

تنه‌هایش نگذارید: کمک کنید از تنه‌هایی بیرون بیاد توی کلاس‌ها شرکت کنه، وقت بیشتری با او بگذرونید، نگذارید تو اتاق خوابگاه تنه‌ها بمونه، با دوستاتون برنامه بگذارید و اون رو هم با خودتون ببرید.

کمک کنید واقعیت رو بپذیره: ممکنه دوستتون هنوز به بازگشت رابطه فکر کنه، مرتب آهنگ‌های غمگین گوش بده و مرتب به مکان‌هایی بره که با فرد قبلی بوده، اگر دیدی دوستت بعد از گذشت مدتی هنوز هم به این کار ادامه میده، سعی کن از این فضا نجاتش بدی، با هم جاهای جدید رو تجربه کنید، فیلم‌های وآهنگ‌های جدید بهش پیشنهاد بدید.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

رازدار باشید: دوستتون به شما اعتماد کرده و در مورد موضوعی کاملا محرمانه، حرف‌ها و احساساتی کاملا خصوصی با شما صحبت کرده، هرگز داستانش رو جایی دیگه نقل نکنید زیرا باعث می‌شه ضربه و بی‌اعتمادی دیگری رو تجربه کنه.

مراقب استفاده‌ش از سیگار و مواد باشد: یکی از روش‌های اشتباهی که ممکنه دوستتون برای کاهش غمش و یا فراموشی انجام بده استفاده از سیگار، الکل و انواع قرص‌ها باشه، سعی کنید از محیط‌هایی که دسترسی به این مواد براش آسونه کاملا دورش کنید. پیشنهاد رفتن به باشگاه، پیاده روی و دویدن رو بهش بدهید و سعی کنید کنارش باشید.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

مراقب افکار و رفتار آسیب زننده به خودش باشید.

گاهی اوقات افراد به خاطر احساس ناامیدی و پوچی دست به رفتارهای آسیب به خود می زنن، اگر دوستتون در مورد خودکشی یا آسیب به خود نقشه‌ای داره و به شما می‌گه، یا اموال خودش رو می‌بخشه حتما اون رو پیش یک متخصص روانشناس یا روانپزشک ببرید و یا به نزدیک‌ترین فرد از اعضای خانواده یا مسئول خوابگاه و مسئولین مرکز مشاوره اطلاع بدهید. هرگز فکر نکنید شوخی می‌کنه ، قرص‌ها و وسایل آسیب‌رسان رو ازش دور کنید.



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