



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

شکست



عاطفی



ورق بزنید





دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

بسیاری از ما شکست عاطفی رو تجربه می‌کنیم و بسیاری دیگر دوره‌ای رو در کنار دوستانمون که مبتلا به این مشکل هستند سپری می‌کنیم. اما آیا به درستی می‌دونیم که شکست عاطفی چیه؟ چه واکنش‌هایی داریم و در این شرایط چه کاری باید انجام بدهیم؟

شکست عاطفی می‌تونه برای هر کسی یک ضربه محسوب بشه اما بعضی افراد این ضربه رو سنگین‌تر تجربه می‌کنن تا جایی که حتی ممکنه فرد همه امیدها، آرزوها و رویاهاش رو از دست بده و مدتی طول بکشه تا بتونه به روحیه قبلی خودش برگرده.



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

فردی که شکست عاطفی رو تجربه می‌کنه اغلب با احساساتی مثل شرم، خشم و افسردگی، اضطراب، حس قربانی شدن، احساس گناه و احساس منفی در مورد خودش دست و پنجه نرم می‌کنه و در واقع آشفتگی بسیار زیادی رو تجربه می‌کنه. این تغییرات هیجانی شدید میتونه توانایی اون‌ها رو برای درست اندیشیدن و درست رفتار کردن مختل کنه و هر لحظه امکان از کنترل خارج شدن واکنش‌ها و پیش رفتن به سمت تخریب رو بیشتر می‌کنه. شاید بتونیم بگیم مهمترین پیامد ناکامی در عشق، تجربه **فرایند سوگ** هست.





دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

در واقع وقتی کسی دچار ناکامی در عشق می‌شه، مثل کسی هست که به تازگی یکی از عزیزانش رو به علت مرگ ازدست داده و مراحلی از سوگواریش رو تجربه می‌کنه که شامل، شوک، انکار، خشم(نسبت به خود و دیگران)، افسردگی و در نهایت پذیرش است. در طی این مراحل فرد روندی رو طی می‌کنه که با ناراحتی، غم، ترس و اضطراب همراه هست و میل داره فردی که رفته رو ببینه و مرتب ذهنش درگیر اون فرد می‌شه و حالت‌های گریه و خشم داره. این بی‌قراری‌ها باعث می‌شه بیشتر به درون خودش پناه ببره و خاطرات قبلی رو مرور کنه و احساس یأس و ناامیدی زیادی داشته باشه.

با ادامه مطلب در پست های بعدی با ما همراه باشید





دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

با ما در ارتباط باشید



Scu_counseling_center



Cpc.scu.ac.ir



09169006913