



اداره مشاوره و سلامت روان  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

# نشانگان ضربه عشق و مدیریت آن

فرزانه قاسمی

کارشناس مشاوره دانشکده پزشکی

رابطه با اصرار او شروع شد. همش می گفت ما می توانیم با هم رابطه خوبی داشته باشیم. بعد از مدتی به او علاقه مند شدم زمان و انرژی زیادی برای رابطه صرف کردم. دیگه فکر می کردم رابطه ما بهترین رابطه است. کم کم دیدم یک چیزهایی داره عوض میشه. کمتر زنگ می زنه، پیام هام را دیر به دیر جواب می ده هر چی می گفتم عوض شدی قبول نمی کرد. یک روز هر چی پیام و زنگ زدم جواب نداد. داشتم دیوونه می شدم تا این که یک پیام اومد مزاحم نشو من از اول هم رابطه را این طور جدی ندیدم و نمی خواهم ادامه بدهم. حالم خیلی بد شد. حالت اضطراب شدید، گیجی، تهوع شدید. دنیا دور سرم می چرخید. مدت ها خواب به چشم نمی آمد.

بسیاری از ما شکست عاطفی را تجربه می کنیم و بسیاری دیگر دوره ای را در کنار دوستانمان که مبتلا به این مشکل هستند سپری می کنیم.

اما آیا به درستی می دانیم شکست عاطفی چیست؟ چه واکنش هایی نشان می دهیم و در چنین شرایطی چه باید کرد؟ این افراد یکسری علائم و نشانه هایی از خود بروز خواهند داد که به آن نشانگان ضربه عشق می گویند.



نشانگان ضربه عشق چیست؟ مجموعه ای از علائم و نشانه های شدیدی که پس از فروپاشی یک رابطه عاطفی بروز می کند و عملکرد فرد را در زمینه های متعدد مختل کرده و مدت زیادی باقی می ماند. به نظر می آید یکی از سخت ترین و فراگیرترین تجربه های فقدان و سوگ را می توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه مشاهده کرد.

بسته به طول مدت زمانی که فرد در مرحله وابستگی عاطفی بوده، پس از قطع ارتباط، حالات عاطفی روانی و هیجانی مختلفی از جمله افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی قراری، آسیب پذیری، نشانه های فیزیکی مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی اشتها یا پر خوری و به دنبال آن افت عملکرد تحصیلی و شغلی را تجربه خواهد کرد. در رابطه های کوتاه مدت انتظار است که بتوانید ظرف مدت یک هفته تا ۱۰ روز خودتان را جمع جور کنید و در رابطه های عاشقانه ای که ماه ها طول می کشد طبیعی است به زمان بیشتری برای مسلط شدن بر اوضاع روانی پس از قطع ارتباط نیاز داشته باشیم.

## مدیریت شکست عاطفی

صرف نظر از این که چه کسی رابطه را قطع می کند انحال رابطه فرایند ناخوشایندی است و شیوه انطباق فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله آن ها ویژگی های شخصیتی افراد، تجارب در خانواده، استفاده از توانمندی ها و منابع حمایتی از جمله آن ها است و در صورتی که توان انطباقی کاهش یابد یا فرد نتواند خود را به خوبی تطبیق دهد، منجر به ناراحتی های فراوان و واکنش های نامناسب می شود. تا جایی که این آسیب می تواند ایجاد زمینه برای اختلالاتی همچون افسردگی اساسی، اضطراب فراگیر و استرس پس از واقعه را پدید آورد.

این فرد با توجه به این که رابطه به چه دلیل تمام شده، اجباری یا داوطلبانه بوده است ممکن است احساساتی نظیر احساس گناه، افسردگی و حس منفی در مورد خود را تجربه کند. تغییرات هیجانی شدید همراه با این تجربه، می تواند توانایی آن ها برای درست

اندیشیدن و رفتار کردن را مختل گرداند. هر لحظه امکان خارج شدن واکنش‌ها از کنترل و پیش رفتن آن به سمت تخریب بیشتر وجود دارد. شاید بتوان گفت مهم‌ترین پیامد ناکامی در عشق، تجربه فرایند سوگ است. در واقع، وقتی فرد در عشق دچار ناکامی می‌شود، همانند کسی است که به تازگی عزیزانش را به علت مرگ از دست داده است. در این هنگام فرد مراحل از سوگواری را تجربه می‌کند که شامل شوک، انکار، خشم (خشم نسبت به دیگران چون دیگران را مقصر می‌داند و خشم نسبت به خود)، افسردگی و در نهایت پذیرش است.

در طی این مراحل فرد روندی را طی می‌کند که با ناراحتی، غم، ترس و اضطراب همراه است و میل دارد فرد از دست رفته را ببیند و مرتب ذهنش درگیر است و حالت‌های تحریک پذیری، گریه و خشم دارد. این گریه و بیقراری منجر می‌شود چند مدتی بیشتر به درون خودش پناه ببرد و خاطرات قبلی را مکرر مرور کند و احساس یاس و ناامیدی زیادی داشته باشد. اما این مراحل ناامیدکننده سرانجام خاتمه می‌یابد و فرد می‌تواند دوباره زندگی جدیدی آغاز کند.

سعید وقتی شنید دختری که سال‌ها بهش علاقه داشته است و برای رابطه با او وقت و انرژی زیادی صرف کرده بود دیگر تمایلی برای ماندن با او ندارد بشدت بهم ریخت. اول نمی‌پذیرفت و با خودش گفت درست میشه جای نگرانی نیست.

بعد از مدتی خشمش زیاد شد و شروع کرد پیامک‌های تند به مریم فرستادن و بارها خودش را نیز سرزنش کرد و دوباره پیامک‌های خواهش برای برقراری ارتباط می‌فرستاد. بعد از مدتی که پاسخی نشنید احساس غم و ناراحتی زیادی داشت، گریه می‌کرد و احساس ناامیدی و پوچی، فکر می‌کرد دیگر نمی‌تواند به زندگی برگردد. از همه چی خسته شده بود... ماه‌ها گذشت تا سعید دوباره به وضعیت قبلی برگردد و تمام شدن رابطه را بپذیرد. وقتی داستان را می‌خواندید چه مرحله‌ای را در این فرایند سوگواری مشاهده کردید. اگر دچار شکست عاطفی شدید طبیعی است که مراحل سوگ را طی کنید.

## مراحل سوگ

**شوک و انکار:** ممکن است فرد پیش خود بگوید اتفاقی نیفتاده، برمی‌گردد... یا اصلاً ناراحتی ندارد، چه بهتر که این طوری شد این مراحل یعنی من دارم انکار می‌کنم.

**خشم:** بارها خشم خودش را به فرد مقابل نشان می‌دهد. حق را به خودش می‌دهد. دوست دارد از او انتقام بگیرد یا اتفاقی برای آن فرد بیفتد. در این حین حتی ممکن است خودش را سرزنش کند و نسبت به خودش خشمگین شود.

**چانه زنی:** بعد از خشم و عصبانیت فرد شکست خورده اول شروع می‌کند به چانه زدن و توسل جستن که چرا این اتفاق برای من افتاد؟ خدایا چرا من؟ و یا برای پیوند رابطه دوباره نقشه می‌کشد.

**احساس گناه:** این فکر آزاردهنده که من مقصر هستم و اگر این کار را انجام می‌دادم و یا این کار را انجام نمی‌دادم رابطه به هم نمی‌خورد به طور وسواس گونه فرد را آزار می‌دهد و مرتب احساس گناه دارد و خود را سرزنش می‌کند. این احساس نیز نشانه این است که شما هنوز درگیر رابطه هستید.

**افسردگی:** بعد از این گونه رفتارها و فکرها فرد می‌پذیرد که رابطه از دست رفته است و احساس غم زیاد دارد. گریه می‌کند، غمگین می‌شود و احساس ناامیدی دارد.

**پذیرش:** بعد از افسردگی، مرحله پذیرش اتفاق می‌افتد و فرد از لحاظ روانی آماده ورود به زندگی جدید می‌شود.

البته این واکنش‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است، یک نفر ممکن است خیلی زود این مراحل را پشت سر بگذارد و فرد دیگری ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد تا موضوع را بپذیرد. دخترها واکنش‌های عاطفی بیشتری نشان می‌دهند بیشتر گریه می‌کنند، بیشتر حرف می‌زنند و درد دل می‌کنند و پسرها بیشتر توی خودشان می‌ریزند.

## بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها)

طبق نتایج بدست آمده مراحل سوگواری حدود ۶ ماه تا ۲ سال طول می‌کشد. در این قسمت راهکارهایی برای تسهیل در فرایند سوگواری پیشنهاد شده است که به ترتیب مراحل سوگ می‌باشد.

## به خود کمک کنید تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرید.

اگر به تازگی دچار شکست عاطفی یا عشقی شده‌اید، شدت ناراحتی و میزان هیجانات منفی در شما بسیار شدیدتر است و حتی شاید هنوز دچار شوک هستید و پذیرفتن واقعیت برایتان مشکل است و هم‌چنین ممکن است نخواهید که ارتباط قطع شود. مرحله شوک و انکار بعد از همه قطع رابطه‌ها حتماً پیش می‌آید. زمانی که فرد اطمینان نداشته باشد به این که رابطه پایان یافته یا نه؛ یا طرف مقابل گاه و بیگاه پیام‌های مثبت از خودش نشان دهد؛ سبب می‌شود که فرد وارد مراحل سوگواری نشود.

برای کمک به خود یک روز خداحافظی تعیین کنید و برای مرگ رابطه گریه کنید و غمگین باشید. اشک‌های هیجانی سوگ، کارکرد عملی دارند، و به بدن در تسکین استرس و پاک نمودن زهر آگینی هیجانی ناشی از سوگ کمک می‌کنند. البته زیاد در این حالت باقی نمانید و یک فعالیت لذت‌بخش را بعد از سوگواری قرار دهید.

یک جعبه درست کنید و هر چه را احتمال می‌دهید شما را به یاد او بیندازد در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. این جعبه را تا جایی که می‌توانید از خود دور کنید. با خود فکر کنید که چه چیز از دست دادن رابطه برایم سخت است. این دلتنگی از کجا می‌آید؟ این رابطه برای من چه کار می‌کند؟

## خشم خود را مدیریت کنید.

دوست دارید فریاد بزنید تا احساسات خود را خالی کنید. برای مدیریت خشم یک راه این است که ذهن‌تان و احساسات خشم‌تان را خالی کنید. بهترین کار در این زمان نوشتن است. در این زمان هر چه دلتان می‌خواهد به طرف مقابل بگویید. البته نوشته‌هایتان فقط ابزار احساسات باشد و از به کار بردن کلمات رکیک و زشت خودداری کنید. یکی از مهم‌ترین فواید نوشتن این است که شما وقتی می‌نویسید ناگهان احساساتی روی کاغذ می‌آید که خودتان از دیدن آن‌ها شگفت زده شده و در نتیجه به یک بینش و شناخت عمیق‌تر از خود می‌رسید و همین شناخت عمیق باعث می‌شود که رابطه‌های بعدی خود را بهتر مدیریت کنید تا دیگر مجبور به جدایی نشوید. وقتی ذهن کاملاً خالی شد، آن کاغذها را دور بیندازید یا

حتی بسوزانید.

### صبر و خویشتن داری کنید.

زمان، بهترین مسکن برای شکست‌های عاطفی است. از هر گونه برقراری ارتباط با فرد پرهیز کنید. سعی کنید شماره وی را حذف کنید. هر چه زمان بیشتری از جدایی می‌گذرد به همان اندازه ممکن است از شدت علاقه شما کم شود. گذشت زمان سبب می‌شود بتوانید منطقی‌تر در مورد گذشته خود بیاندیشید و خوبی‌ها و بدی‌های آن را بهتر بسنجید و بهتر در مورد گذشته خود قضاوت کنید.

### کمک کنید غم خود را کاهش دهید.

بعد از یک جدایی سخت شما نیاز دارید از تنهایی بیرون بیایید. تنهایی باعث می‌شود مرتب خاطرات را مرور و ذهن شما درگیر فرد باشد. خودتان را مشغول کنید، ورزش کنید، شنا و یوگا از جمله ورزش‌های مفید هستند. شبکه حمایت اجتماعی دریافت کنید و از دوستان و خانواده کمک بگیرید. سعی کنید بیشتر در جمع خانواده و دوستان دلسوزتان باشید که شما را درک می‌کنند. گذراندن وقت با افراد مورد اعتماد، ممکن است در ابتدای کار برایتان دشوار باشد اما کمک‌تان می‌کند بفهمید که افراد دیگری هم در زندگی‌تان هستند که نگران شما هستند و حمایت‌تان می‌کنند. با افراد مورد اعتماد درد دل کنید یک شبکه آرام‌بخش از دوستان بیش از هر چیز می‌تواند از دردها و آلام شما کم کند. در واقع بیان احساسات و فتگو می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد و بسیاری از استرس‌ها و فشارها را از بین ببرد.

### دیدن ویژگی‌های مثبت خود.

در این مرحله به احتمال زیاد در مورد خود منفی صحبت می‌کنید و شاید خود را لایق زندگی ندانید. شک نکنید شما هم مانند بقیه افراد نقاط قوت و ضعف دارید و فرد ارزشمندی هستید که شرایط نمی‌گذارد توانایی‌های مثبت خود را ببینید. لیستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کنید با این کار دید مثبتی به خود پیدا خواهید کرد.

### خودگویی مثبت با خود.

بسیاری از افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، باور دارند که تنها می‌مانند و هیچ کس آن‌ها را دوست نخواهد داشت. یادتان باشد شما توانمندی دوست داشته شدن و دوست داشتن را دارید فقط در این مرحله بخاطر غم ممکن است خودتان ناخودآگاه کمک کنید دیگران از شما فاصله بگیرند. مثلاً کمتر وارد گروه‌ها اجتماعی می‌شوید؛ برخورد دیگران را بیشتر کینه‌جویانه برداشت می‌کنید، روابط سردتر با دیگران برقرار می‌کنید؛ از کوچک‌ترین رفتاری، فاجعه می‌سازید. فعالیت‌های قبلی‌تان را انجام دهید و با خود تکرار کنید من در دوره سوگ هستم و این واکنش‌ها طبیعی است دوره سوگ که تمام شود می‌توانم انتخاب درست و مناسبی داشته باشم.

### کمک کنید تا وارد مرحله دیگری از زندگی بشوید.

خیلی از مواقع شکست‌ها در زندگی برای ما فرصت رشد می‌آورد. به شکست‌تان به عنوان فرصتی برای خودشناسی نگاه کنید. نقاط قوت و ضعف خود را بررسی کنید و تلاش کنید نقاط قوت را بیشتر کنید و نقاط ضعف را اصلاح کنید. شاید یک راهکار برای ورود شما به مرحله دیگر این است که بتوانید از زاویه دید طرف مقابل هم به رابطه نگاه کنید و اگر احتیاج به آموزش مهارت‌هایی مانند حل مساله و مذاکره و... دارید حتماً مهارت‌ها را یاد بگیرید. مهارت‌های برقرار کردن رابطه مناسب را بیاموزید و حتی اگر لازم است اهداف زندگی‌تان را بررسی و تغییر دهید. یادمان باشد در اطراف ما افراد



زیادی هستند که با شکست‌های زیادی روبرو شده‌اند اما هم‌چنان خوب هستند. به دوروبری‌های خودتان فکر کنید تا ببینید دنیا پر است از پاسخ‌های منفی که دیگران شنیده‌اند و حتی پاسخ‌های منفی که خودتان داده‌اید.

در این موارد حتماً از روان‌شناس دانشگاه یا مشاور کمک بگیرید. اگر احساس غم شدید و ناامیدی زیاد دارید یا فکر می‌کنید دیگر نمی‌توانید به زندگی ادامه بدهید یا دوست دارید به فرد مقابل و خودتان آسیب برسانید یا برای آسیب‌رسانی نقشه دارید حتماً کمک تخصصی بگیرید. اگر هیجانانگیزتان را نمی‌توانید مدیریت کنید، بی‌اشتها یا پراشتها شده‌اید، خواب‌تان دچار آشفتگی شدید شده است، کم انرژی و بشدت تحریک‌پذیر یا بی‌قرار شده‌اید حتماً به متخصص مراجعه کنید. شکست عاطفی به دلیل فقدان و ضربه، اثرات زیادی دارد پس بهتر است از کمک یک متخصص برای عبور از این مراحل کمک بگیرید. یادتان باشد؛ انتظار نداشته باشید همه چی را فراموش کنید.

### بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها)

بعد از شکست عاطفی برخی افراد کارهایی انجام می‌دهند که منجر به آسیب‌های شدید و ماندگار خواهد شد.

### پناه بردن به تنهایی ممنوع.

شکست عاطفی می‌تواند از شما یک فرد تنهای افسرده با واکنش‌های شدید و نامناسب بسازد. بخاطر خودتان که شده بعد از گریه‌ها و ناله‌ها حتماً در جمع‌ها حضور پیدا کنید حتی اگر حوصله ندارید. حوصله نمی‌آید شما باید حوصله را بیاورید.

### استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی‌آور ممنوع.

شکست عاطفی می‌تواند یک نفر را به یک معتاد یا الکلی تمام عیار تبدیل کند. بسیاری از افراد اولین سیگارشان را بعد از شنیدن یک نه کشیده‌اند. برای کنار آمدن با مشکلات راه‌های متفاوتی وجود دارد نوشتن نامه، مدیریت هیجان، دردل ولی قطعاً مصرف سیگار، الکل و مواد نیست.

## ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین ممنوع.

گاهی اوقات افراد بعد از شکست عاطفی فکر می کنند با فرد دیگری وارد رابطه شوند بسیاری از دردها و رنج هایشان تمام خواهد شد. اگرچه تحمل درد جدا شدن یا دل کندن از فردی که دوست دارید، با حضور یک فرد دیگر راحت تر است ولی این موضوع مانند این است که شما زخمی عمیق برداشته اید که احتیاج به درمان دارد و فقط با مسکن می خواهید درد را آرام کنید. چه بسا زخم عفونت نیز بکند.

بنابراین ایجاد رابطه جدید بخاطر حل نشدن رابطه قبلی حتی رابطه جدید را نیز خراب می کند و این کار باعث می شود نتوانید به صورت کامل موضوع را برای خودتان حل و فصل کنید. یادتان باشد اگر بخواهید با شروع رابطه جدید به خودتان یا به فرد قبلی ثابت کنید که مشکلی نداشته اید باید گفت این تصور کاملاً اشتباه است. تا وقتی هنوز در هیجان رابطه قبلی درگیر هستید نمی توانید رابطه خوبی برقرار کنید.

شاید نفر جدید را دقیقاً شبیه به آدم قبلی یا کاملاً متفاوت انتخاب کنید اگر بخواهید با شروع رابطه جدید به خودتان یا به فرد قبلی ثابت کنید که مشکلی نداشته اید باید گفت این تصور کاملاً اشتباه است. یادتان باشد تا زمانی که خاطره فرد قبلی در ذهن شما پر رنگ است این کار رابطه را خراب و یا یک نفر دیگر را دچار شکست عاطفی می کنید یا خودتان دوباره شکست می خورید. پس مدتی که سوگوار عشق قبلی تان هستید به دنبال جایگزین نگردید. متوسط این مدت ۶ ماه است اما شما خودتان حرارت سنج عاطفه تان هستید تا زمانی که حرارت عاطفی قبلی را دارید صبر کنید.

## مقصر دانستن و سرزنش خود ممنوع.

وقتی رابطه ای تمام می شود گویا دنیا خراب شده و با یک عینک سیاه روی چشم همه دنیا از جمله خودمان را سیاه می بینیم. من نمی توانم... من مقصر بودم... آنجا نباید این کار را می کردم. ای کاش این کار را می کردم، من چه اشکالی داشتم که او مرا نخواست؟ چرا رابطه را به هم زد؟ همه و همه افکاری است که احساس منفی

طرد شدن و عدم پذیرش را به ما می دهد یادتان باشد رابطه خیابان دوطرفه است هر دو در آن سهم دارند یادتان باشد اگر فردی نخواست با شما ادامه بدهد افراد مناسب دیگری هستند که بخواهند رابطه مناسب و هدف داری داشته باشند.

## آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق ممنوع.

حتماً بارها داستان هایی شنیده اید که افراد بخاطر نه شنیدن کارهای بسیار خطرناکی کرده اند. البته بیشتر انسان ها این نوع کارها را انجام نمی دهند. آسیب مستقیم به فرد مثل کتک زدن... یا غیرمستقیم مثل آبرو بردن و... از جمله کارهایی است که به شما در حل ماجرا کمکی نمی کند بلکه مشکلات بیشتری نیز در پی دارد. بهر حال فرد مقابل هم در مقابل رفتارهای شما واکنش نشان می دهد و گاهی عواقب غیرقابل جبرانی بوجود می آید. البته این رفتارها را می توان بخشی از مرحله خشم و تا حدودی قابل درک دانست، اما در واقع اگر دست به چنین رفتارهایی بزنید، مهم ترین صدمه به خود شما وارد می شود.

به خودم کمک کنم تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرم، خشم خودم را مدیریت کنم، در استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور صبر



و خویشتن داری کنم، ورزش کنم، از خانواده و دوستان با اعتماد کمک بگیرم، در جمع شرکت کنم، خودگویی مثبت داشته باشم. خودم را باور کنم ارتباط جدیدی برقرار نکنم به خودم کمک کنم تا به پذیرش برسم و وارد مرحله بعدی زندگی بشوم از روان شناس یا متخصص کمک بگیرم.

## منابع:

-صادقی، منصوره السادات و موتابی، فرشته. (۱۳۹۷). مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر. تهران: امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری، دفتر مشاوره و سلامت.  
-صادقی، منصوره السادات. (۱۳۹۶). شکست عاطفی و ابعاد روانی اجتماعی آن. تهران: امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری، دفتر مشاوره و سلامت.