با افسردگی بعد از جدایی در رابطه چگونه کنار بیاییم و راههای درمان افسردگی بعد از جدایی چیست؟؟؟

پایان یک رابطه عاطفی و جدایی در رابطه می‌تواند تأثیر بسیار بد و غیر قابل جبرانی بر سلامت روح و روان داشته باشد. جدایی نه‌تنها می‌تواند منجر به تغییرات اساسی در وضعیت روحی و روانی در زندگی شود، بلکه ممکن است آشفتگی و حس انزوای شدیدی در افراد نیز برجا بگذارد .

طلاق و جدایی در رابطه یکی از پراسترس‌ترین و عاطفی‌ترین تجربیات زندگی هر انسانی است. صرف نظر از دلیل جدایی و موافق بودن یا نبودن شما با طلاق، به پایان رسیدن زندگی مشترک دنیای شما را زیر و رو می‌کند و تمام عواطف دردناک و ناراحت کننده را برمی‌انگیزد. علاوه بر احساس غم و اندوه برای فروپاشی زندگی‌تان، احساس گیجی و گم‌گشتگی می‌کنید، گوشه‌گیر و منزوی می‌شوید و از آینده می‌ترسید. اما کارهای زیادی هست که می‌توانید برای کنار آمدن با این درد، پشت سر گذاشتن این دوران دشوار، مقابله با افسردگی و حتی زنده کردن احساس امید و خوش‌بینی انجام دهید.

بعضی از جدایی در رابطه آسان‌تر از بقیه هستند. شاید بتوانید زود فراموش کنید و به راه خود ادامه دهید. و هیچ مشکل روحی و روانی نداشته باشید و خیلی راحت بتوانید به شرایط و زندگی عادی برگزدید و بالعکس در بعضی از موارد، ممکن است احساس خشم، ناراحتی روحی، کینه‌جویی، اضطراب و دل‌شکستگی و عقده و استرس و پرخاشری کنید. شاید بعد از پایان یک رابطه عاشقانه، و جدایی در رابطه بروز همهٔ این احساسات و رفتار ها کاملا عادی باشد. اما اگر این احساسات در طولِ زمان ادامه پیدا کنند، ممکن است نشانهٔ اتفاق جدی‌تری باشند و در بعضی موارد منجر به بروز نوعی از افسردگی شوند. در این مطلب علائم، راه های تشخیص و درمان این نوع از افسردگی را بررسی می‌کنیم.

بعضی از رخدادها و رویدادهای ناراحت‌کننده در زندگی، مانند طلاق یا جدایی در رابطه ،شکست عشقی ،مرگ عزیزان و .....، ممکن است بعضی اوقات باعث بروز رنج و ناراحتی و پریشانی بصورت جدی در افراد شوند. حتی حالات روحی عادی بعد از پایان رابطهٔ عاطفی و جدایی در رابطه به‌شدت شبیه علائم افسردگی هستند که باید بصورت جدی آن را پیگیری و با کمک از یک مشاور روانشناس آن را حل نمود و از مشکلات شدید بعدی جلوگیری کرد.

چطور متوجه شویم که دچار افسردگی شده ایم ؟؟؟؟؟

احساس افسردگی بخاطر جدایی در رابطه و دیگر علایمی که بعد از پایان رابطهٔ عاطفی پیش می‌آید اختلالِ ناسازگاری با حالتِ افسردگی تشخیص داده می‌شود. به این حالت افسردگیِ موقعیتی نیز می‌گویند .

بعد از جدایی به دلیل از دست دادن پشتیبان عاطفی، از دست دادن برخی از ارتباطات پیشین، به هم ریختن برنامه‌ها و آرزوهایی که برای آینده داشتید و مشکلات مالی، احساس غم و اندوه به سراغ شما می‌آید اما این غم و اندوه نباید برای زمانی طولانی دوام بیاورد. در صورت داشتن علائمی مانند اجتناب از فعالیت‌های روزمره، نادیده گرفتن دوستان و خانواده، عدم تمرکز در انجام کار، خستگی، ناامیدی، اختلال در خواب برای مدتی بیش از دو هفته انجام تست برای تشخیص افسردگی بعد از طلاق ضروری است. گریه کردن، نادیده نگرفتن و سرکوب نکردن احساساتی مانند خشم، ترس و سردرگمی، صحبت کردن با دوستان در مورد احساسات خود، تعیین اهداف و آرزوهای جدید برای آینده خود، مشاوره و روان درمانی، ورزش روزانه، نوشتن احساسات بر روی کاغذ، مثبت نگری، پذیرفتن کمک دیگران، روابط اجتماعی بیشتر و خواب مناسب می‌تواند به درمان افسردگی بعد از طلاق و جدایی در رابطه کمک کند .

با اینکه این احساسات معمولا در عرض شش ماه برطرف می‌شوند، اما درک علایم و نشانه‌های آنها اهمیت دارد تا در صورت نیاز از مشاورین و روانشناسان با تجربه کمک بگیرید .

اکثر افراد بعد از جدایی در رابطه و طلاق و .....دچار حالتی اغما مانند می شوند و هیچ موضوعی برایشان قابل اهمیت نیست و هیچ موضوعی را جدی نمیگیرند و از کنار تمام موارد بی توجه گذر میکنند اکثر موارد در تنهایی به سر می برند و توانایی روحی حضور در جمع را ندارند و جمع گریز هستند، تمام تعاملات و مراودات خود را محدود میکنند و در انزوا به سر می برند . حوصله صحبت و مکالمه با دیگران را ندارند و اصولا بی حس و حال هستند ومداوم در حال مرور خاطرات تلخ وشیربن گذشته هستند و مدام به چرا و اما و اگر جدایی در رابطه فکر میکنند . و فکر میکنند که به اخر خط رسیده اند و دیگر زندگی برایشان اهمیتی ندارد و به دنبال راهی برای رهایی از این زندگی هستند .

احساس شدید غم و اندوه بعد از پایان یافتن یک رابطه و جدایی در رابطه می‌تواند از کم تا زیاد متغیر باشد. و در بعضی اوقات شدت افسردگی ها بیش از حد بالاست گاهی ممکن است این احساسات در زمانی کوتاه بسیار قوی باشند. در بعضی موارد ممکن است افراد احساس اندوه کم‌تری داشته باشند ولی این احساس زمان بیشتری طول بکشد.

از آنجاکه واکنش احساسی به جدایی در رابطه می‌تواند شدت و قدرت بالایی داشته باشد و به‌سختی می‌توان فهمید چیزی که احساس می‌کنید عادی است یا جدی. علایم جدی‌تر که می‌توانند نشان‌دهندهٔ افسردگی باشند شامل موارد زیر هستند:

۱.احساس ناامیدی و درماندگی ۲.احساس ضعیف بودن و پوچ بودن

۳.افزایش یا کاهش وزن شدید تغییر در اشتها بصورت پرخوری و یا کم خوری

۴.کم یا زیاد خوابیدن بصورت کاملا محسوس

۵.ازدست‌دادنِ علایق و لذت های قبل و بی تحرکی شدید

۶.احساس بی‌ارزش‌بودن

۷.خستگی شدید و کمبود انرژی

۸.سستی و بی حالی و ضعف و

احساس غم و اندوه بعد از اتفاق دردناک عادی است. جدایی به اشکال عمیقی بر افراد تاثیر می‌گذارد. بعد از پایان و جدایی در رابطه افراد پیامدهای منفی مانند احساسِ اندوه، احساس تنهایی و ازدست‌دادنِ احساس فردیت را میتوان مشاهده کرد

علل مهم افسرگی و روش های مقابله با آن کدام است؟

درافسردگی و جدایی در رابطه و جداشدن از یک فرد و پیشگیری سریع بیماری هایی مانند افسردگی با کمک از یک روانشناس میتوان به علل آن پی برد و راههای درمان آن را بررسی نمود . اما زمانی که احساسی بد و بیمار گونه بعد از جدایی در رابطه دارید اختلالی جدی است که باید حتما آن را سریعا پیگیری وراه حلی برای درمان آن پیدا کنید . وقتی تصمیم می‌گیرید که با پزشک یا روان‌درمان خود دربارهٔ آن صحبت کنید، آنها چند سؤال دربارهٔ علایم‌تان از شما خواهند پرسید. باید توضیح دهید که چه علایمی دارید، چند وقت است که آنها را احساس می‌کنید و اینکه چقدر جدی هستند.

بسته به علایم‌تان، ممکن است پزشک اختلال ناسازگاری با حالات افسردگی را تشخیص دهد. اختلالاتِ ناسازگاری زمانی روی می‌دهند که نمی‌توانید با رویداد دردناکی در زندگی‌تان کنار بیایید. علایم تشخیص این اختلال شامل موارد زیر هستند:

مشاهدهٔ علایم در طول سه ماه پس از اتفاقی دردناک دیده میشود

داشتن علایمی که بدتر از حد انتظار هستند و در روند زندگی عادی اختلال ایجاد می‌کنند

داشتن علایمی که حاصل اختلالات روحی دیگر یا مربوط به استفاده از الکل یا مواد مخدر نیستند

پیشگیری سریع و درمان در کوتاه ترین زمان

خبر خوب این است که حتی اگر دچار افسردگیِ ناشی از قطع رابطهٔ عاطفی هستید، و جدایی در رابطه معمولا علایم طی شش ماه به‌خودیِ‌خود بهبود پیدا می‌کنند. با گذشت زمان، وضع‌تان بهتر می‌شود و به‌تدریج بهبود می‌یابید. در بعضی از موارد، کم‌کم احساس می‌کنید که حالتان بهتر شده‌است

اگر علایم‌تان خفیف هستند، با تمرین‌های خود مراقبتی و پیاده‌سازی یک سیستم خوب حمایتی می‌توانید خودتان از عهدهٔ آنها برآیید.

اگر علایم‌تان جدی هستند یا احساس می‌کنید به کمک بیشتری نیاز دارید، به پزشک یا از مشاور روانشناسی استفاده کرده و یا مشورت کنید. مشاوره می‌تواند به شما کمک کند تا چشم‌اندازی از حالات روحی خود به دست بیاورید، افکار منفی را از خود دور کنید و مهارت‌های بردباری، که همیشه برایتان مفید خواهند بود، در خود ایجاد کنید. اگر علایم‌تان جدی باشند یا نشانه‌ای از بهبودی در آنها دیده نشود، احتمال دارد پزشک برایتان داروهای ضدافسردگی نیز تجویز کند. و شما را به سمت مشاوره گرفتن و تحت نظر یک روان پزشک بودن هدایت نماید و شما با پیگیری سریع و درمان به موقع خیلی سریع میتوانید به حالت اول در کوتاهترین زمان بازگردید

و پایان رابطه و جدایی در رابطه احساسی می‌تواند تغییراتی اساسی در زندگی‌تان ایجاد کند. گاهی این تغییرات خوب هستند، زیرا می‌توانند باعث رشد فردی شما شوند یا شما را به‌سمتِ رابطه‌ای بهتر و عاشقانه‌تر هدایت کنند. در بعضی موارد، می‌توانند به اختلال افسردگیِ ماندگار منجر شوند. بااینکه بعد از جداییِ عاطفی ناراحت‌بودن یا حتی احساسِ دل‌شکستگی‌کردن عادی است، اما اگر علایم شما جدی‌تر و طولانی‌تر از حد انتظار شدند، بهتر است با مشاور یا متخصص صحبت کنید. بر مراقبت از خودتان تمرکز کنید. از دوستان و خانواده کمک بگیرید و اگر علایم بدتر شدند با پزشک مشورت کنید.