

3 نصائح مهمة للتغلب على الحزن بعد أى صدمة



الجمعة 19 مايو 2023 04:43 م

بعد الانفصال قد يصاب أحد أطراف العلاقة بحالة من الحزن وعدم التغلب عليها، يمكن أن يصعب عليه التعايش والرجوع إلى حياته بشكلٍ إيجابي، لذا يستعرض "اليوم السابع" خلال السطور التالية مراحل حزن ما بعد الصدمة وطرق التغلب عليها وفقاً لما جاء في موقع momjunction مراحل الحزن ما بعد الانفصال:
الصدمة :

الصدمة هي من أوائل مراحل الحزن التي يمر بها الشخص بعد الانفصال عن شريك حياته، يمكن أن تحدث بالصدفة معرفة أن شريكك غادر البلاد، في هذه الحالة قد تصاب بصدمة وتدرك حقيقة انتهاء الأمر، أيضاً الصدمة بعد الانفصال أمر طبيعي لذا حاول أن تأخذ وقتاً كافياً لكي تنجح في تخطي هذه المرحلة □

الإنكار:

من الممكن أن تصاب بإنكار ورفض حقيقة الانفصال في هذه الحالة قد يكون أمراً طبيعياً، سبب اعتقادك بأنك سوف تقضي حياتك مع هذا الشخص ولكن فجأة تنتهي العلاقة، أيضاً قد تواجه صعوبات في البدايات □

الغضب

الغضب مرحلة ناتجة عن الإنكار بحقيقة الأمر، لذا قد تشعر بالعجز وعدم القدرة على النهوض مرة أخرى فتجد أن تواجه غضبك بسبب أمور تافهة وغير حقيقية ولا تستدعي كل هذا القلق والعصبية، لكن هذا الشعور متراكم من قبل، أحياناً قد تشعر بالرغبة في إخراج غضبك على أصدقائك المقربين وأحبائك □

كيف تتغلب على الانفصال:

ساعد نفسك بنفسك:

حاول الابتعاد عن الطرق السلبية في التفكير، بأن تقوم بتحويل سماتك وتقوم بتوجه أسئلة " أنا ينقصني إيه، هل أنا شخص غير مرغوب فيه،" لذا يفضل أن تستبدل التفكير في نقدك أو إظهار عيوبك إلى دعم ذاتك وتقبلها بكل شيء □

السفر:

أحياناً السفر لمكان آخر مع بعض الشخصيات المقربة للقلب قد يكون أمراً مهماً ويمكن أن يساهم في العلاج وتخطي مرحلة الانفصال بسرعة، لذا من الممكن أن تقوم بالبحث عن مكان جديد ومن ثم زيارته لأول مرة .
الامتناع عن السعي تجاه علاقة جديدة:

الارتباطات من الخطوات الهامة والتي يمكن أن تجعلك تشعر بثقتك بنفسك، ولكن لفترة وجيزة عندما يتلاشى الاندفاع أو ينتهي هذا الشعور سوف تشعر بالندم على أفعالك، لذا كن جيد التفكير ولا تحاول في الارتباط إلا بعد فترة من الحالة النفسية السيئة التي تمر بها

