

با استرس بعد از طلاق چه کنیم؟

طلاق یکی از بزرگترین عوامل استرس زا در زندگی آدم هاست. لیستی از عوامل استرس زا از سوی روان شناس مشهور، هانس سلیه، منتشر شده است ...



سلامت نیوز: طلاق یکی از بزرگترین عوامل استرس زا در زندگی آدم هاست. لیستی از عوامل استرس زا از سوی روان شناس مشهور، هانس سلیه، منتشر شده است که در آن طلاق پس از مرگ عزیزان، بیشترین عامل استرس محسوب میگردد. استرس که آن را به تنیدگی یا فشار روانی هم میگویند، بیشتر به جای استرسور، یعنی عامل فشار روانی به کار میرود. البته اغلب این دو مفهوم به جای یکدیگر به کار میرود. استرس باعث از دست دادن تعادل حیاتی و شرایط بهینه زندگی میشود. در شرایط بهینه موجود زنده حداکثر بازدهی خود را بروز میدهد. اما موقع وجود داشتن یک عامل فشار روانی مثل طلاق فرد دیگر نمیتواند بهترین عملکرد را خودش را نشان دهد. در این مقاله میخواهیم به استرس بعد از طلاق و راههای کنار آمدن با آن بپردازیم.

استرس با ما چه کار کند؟

اگر بخواهیم خیلی خلاصه و خودمانی بگوییم، استرس ذره ذره جسم و روان ما را می جود. خیلی از ما فکر میکنیم استرس فقط همان تپش قلب و سردرگمی است که تا اولین بار با یک عامل استرس آور به زندگی می آید تجربه اش می کنیم. اما خیلی ها نمی دانند که اگر عامل فشار روانی باقی بماند حتی زخم معده و جوش صورت چند ماه بعد، به خاطر همین فشار روانی به وجود آمده است. وقتی که میروید دکتر و میگوید مشکل جسمی تان ریشه #171;عصبی» دارد معمولا منظورش این است که شما یک استرس طولانی مدت را تجربه کرده اید. طلاق به چند دلیل میتواند روان و جسم ما را تا آخرین مرحله مواجهه با استرس بکشانند. اول این که شدت این فشار روانی خیلی زیاد است. همان طور که گفتیم بعد از مرگ همسر طلاق بالاترین استرس را دارد. دوم این که در کشور ما حاشیه های طلاق هر کدامشان خودش یک عامل استرس هستند. سوم هم این که فرایند طلاق مخصوصا طلاقهای غیرتوافقی در کشور ما خیلی طولانی است و افراد را تا مدتی طولانی در برابر این فشار روانی باقی نگه میدارد. سلیه، یکی از مشهورترین روان شناسان حیطة استرس میگوید، اگر آدمها نتوانند با استرس منطبق شوند، سه مرحله عمده را تجربه میکنند. این مراحل عبارتند از :

مرحله هشدار (واکنش اخطار) :

مرحله هشدار همان وقتی است که ما تازه با عامل استرس رو به رو میشویم. این مرحله میتواند تغییرات جسمی، اخلاقی و خلقی در ما به وجود بیاورد. در طلاق مرحله هشدار همان وقتی است که تصمیم طلاق دیگر در ذهن ما و همسرمان قطعی شده است و ما طلاق را به عنوان یک فشار روانی درک میکنیم.

مرحله مقاومت :

در مرحله مقاومت نشانه های بدنی مرحله هشدار نا پدید میشود. در این مرحله انگار نه انگار که ما در مقابل یک استرس قرار داریم. اما بدنمان دارد از حساب ذخیره ارزش برای مقاومت در برابر استرس مایه میگذارد. یعنی این که دیر یا دیر صدای دیگر بخش های بدنمان در می آید. اتفاقی که در مرحله سوم میافتد.

مرحله فروپاشی:

وقتی که حساب ذخیره ارزی تمام شد و بدن برای مطابق شدن با استرس از همه منابع استفاده کرد کم نشانه های جسمی این استرس طولانی مدت آشکار میشود. این نشانه های معمولا خودشان را به عنوان بیماریهای روان تنی نشان میدهند. بیماریهایی مثل زخم معده، بیماریهای پوستی و حتی سرما خوردگی. این بیماریها به خاطر ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و استفاده بیش از حد از منابع دیگر بخشهای بدن به وجود می آیند. در همه افراد، فشار روانی منجر به ایجاد مشکلات جسمی میشوند اما برخی از آنها را واکنش گران آتشین می نامند. این افراد به راحتی و بیش از سایرین دچار مشکلات زیر میشوند: عصبانیت، اضطراب، افسردگی، بیوست یا اسهال، تهوع و استفراغ.

در تحقیقات مختلف ثابت شده است که فشار روانی سیستم ایمنی بدن فرد را تضعیف می نماید. شایعترین بیماریهای ناشی از استرس عبارتند از : فشار خون بالا، سکنه مغزی، بیماریهای کرونری قلب، انواع تبخال، زخم معده، زخم عتقی عشر، سردردهای میگرنی، سایر سردرد ها، حساسیت ها، تنگی نفس، حساسیتهای پوستی، تب یونجه، کمر درد و.... یکی از دلایلی که زندگی های آشفته آسیب

بیشتری از طلاق به دنبال دارند، حضور مداوم و مزمّن استرسها در زندگی فرد است.

14 راه برای مقابله با استرس طلاق

حالا که دستتان آمد استرس پس از طلاق میتواند با جسم و روان ما چه کار کند، باید بدانید که مدیریت موفق مواجهه با این بحران چه شکلی است است. این ده راه ساده اما علمی را میتوانید برای مواجهه با استرس طلاق به کار ببرید:

تغذیه سالم، کنترل وزن

ایجاد محیط آرام و دوری از محیطهای پر سر و صدا

رفع نگرانیها و ناملایمات کوچک و مستمر

آگاهی از روشهای مثبت ابراز وجود و به کار بردن آنها

یادگیری مهارتهای ارتباطی و اجتماعی (هنر گفتگوی سازنده، خوب گوش دادن و ...)

مدیریت زمان

شوخی طبیعی

سپاسگذاری و شکر نعمتهای خداوند (قلبی، زبانی، عملی)

دوری از شتابزدگی در کارها

ارزیابی شناختی درست و کارآمد از رویدادها

به کار بردن فنون مراقبه، یوگا و به خصوص تن آرامی

داشتن برنامه های روشن و هدفمند برای آینده

ارتباط معنوی با خداوند و انجام واجبات دینی و دوری از محرّمات

کمک خواستن از مشاور و درمانگر در صورت لزوم

منبع: موسسه روانشناختی بیدار