



آثار روانی طلاق بر مردان

مردان و زنان هر 2 پیامدهای منفی بعد از طلاق را تجربه می کنند و در این باره تحقیقات گسترده ای در کشورهای سراسر جهان انجام شده است. طبق این تحقیقات، مردان نسبت به زنان بعد از طلاق مشکلات جدی تری را تجربه می کنند، از ضربه های روانی جدایی بیشتر رنج می برند و زودتر به ته خط می رسند.

مردان و زنان هر 2 پیامدهای منفی بعد از طلاق را تجربه می کنند و در این باره تحقیقات گسترده ای در کشورهای سراسر جهان انجام شده است. طبق این تحقیقات، مردان نسبت به زنان بعد از طلاق مشکلات جدی تری را تجربه می کنند، از ضربه های روانی جدایی بیشتر رنج می برند و زودتر به ته خط می رسند. آن ها بعد از طلاق آشفته تر از زنان هستند، بیشتر افکار خودکشی دارند و احتمال ارتکاب خودکشی شان بیشتر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، خانه تاریک و ساکت است. کلید خانه را می چرخاند، وارد خانه می شود که تا چند هفته پیش پر بود از صدای زنی که با ورودش به خانه، گلایه هایش آغاز می شد. هیچ نشانی از زن در خانه نیست، اما ذهن مرد پر است از مرور خاطرات این چند ساله. خاطرات تلخ و شیرینی که تنهایی شب را پر و چشمانش را تا صبح بی خواب می کند. انگار قرار نیست خستگی این چند سال زندگی مشترک از تنش بیرون رود. مانده است تنهایی این روزها را دوست دارد یا دلش برای روزهای پر چالش گذشته تنگ شده است. این گوشه ای از شرح حال مردی بود که به تازگی از همسرش جدا شده است.

آثار طلاق بر مردان بیش از زنان است

دکتر مجید ابهری، رفتار شناس و استاد دانشگاه در گفت و گو با مهر در این باره می گوید: بعضی اشخاص تصور می کنند زنان بیش از مردان در طلاق آسیب می بینند. ممکن است زنان از نگاه فرهنگی یا موضوع امرار معاش یا مسائل عاطفی آسیب ببینند اما تخلیه خود از نظر روانی را با گریه یا درد دل انجام می دهند، ولی مردان بعد از طلاق نه تنها دچار آسیب های روانی بیشتر می شوند بلکه به خاطر ساختار اجتماعی با درون ریزی ناراحتی ها در معرض سکت و مرگ زودرس قرار می گیرند. در خور ذکر است که مردان بعد از کودکان، بیشترین آسیب را از طلاق می بینند. نگرانی درباره سرنوشت فرزند و آینده او، گسست عاطفی با همسر، نگاه جامعه به یک مرد جدا شده و اشاره به ضعف وی به خاطر نداشتن توانایی در مدیریت زندگی، عواملی است که مرد را مورد هجوم قرار می دهند.

افسردگی رایج ترین بحران مردان بعد از طلاق

دکتر امیرحسین توکلی، روانپزشک، افسردگی را رایج ترین بحران مردان بعد از طلاق می داند و می گوید: افسردگی در این دوران بسیار شایع است زیرا مردان نمی دانند چه وضعیتی در انتظار آن هاست. به طور کلی در دوره پس از طلاق، خشم، تاسف، عشق و نفرت در هم می آمیزد. ممکن است بعضی اوقات، مرد احساس راحتی کند زیرا بر این باور است که دیگر فشارها و دخالت ها تمام شده است، اما ترس از آینده ای نامعلوم، این احساس راحتی موقت را از بین می برد.

اطرافیان مرد طلاق گرفته هم بی اعتنا هستند

همچنین سپیده دانایی در این باره می نویسد: بعضی ها به مردی که طلاق گرفته یا در آستانه طلاق است، می گویند «برای تو فرقی نداره» یا «برای تو که اتفاقی نمی افته» و ... چنین نگرش هایی باعث می شود اطرافیان مرد طلاق گرفته نیز به واکنش های او حساسیت نشان ندهند زیرا معتقدند «مرد است و اتفاقی برایش نیفتاده». اما در ادامه این مطلب می خواهیم به شما بگوییم که مردان بیشتر از زنان برای دوران بعد از طلاق به کمک نیاز دارند.

تحقیقات معتبر درباره آسیب های طلاق

مردان و زنان هر 2 پیامدهای منفی بعد از طلاق را تجربه می کنند و در این باره تحقیقات گسترده ای در کشورهای سراسر جهان انجام شده است. طبق این تحقیقات، مردان نسبت به زنان بعد از طلاق مشکلات جدی تری را تجربه می کنند، از ضربه های روانی جدایی بیشتر رنج می برند و زودتر به ته خط می رسند. آن ها بعد از طلاق آشفته تر از زنان هستند، بیشتر افکار خودکشی دارند و احتمال ارتکاب خودکشی شان بیشتر است؛ برای مثال در یک تحقیق گسترده در استرالیا احتمال خودکشی در مردان طلاق گرفته 6 برابر بیشتر از مردان متاهل بود در حالی که میزان خودکشی در زنان بعد از طلاق به طور معنی داری بالا نبود.

پیشنادهایی برای این که آسیب کمتری ببینید

گرچه مردان مانند زنان از آسیب های بعد از طلاق رنج می برند اما متأسفانه به دلیل نگرش های جامعه و باورهای اطرافیان، حمایت بسیار کمتری از زنان دریافت می کنند. با این حال و در ادامه این مطلب چند پیشنهاد به مردهایی داریم که طلاق گرفته اند تا مانع آسیب های بیشتر به زندگی شان شوند.

1 - در مورد طلاق خود فکر کنید: نیازی به انکار و سرکوب افکارتان نیست. از فکر کردن درباره طلاق فرار نکنید. لازم است زندگی قبلی خود را به خوبی تحلیل کنید و مسئولیت رفتارها و احتمالا اشتباهات خود را بپذیرید. این کار هم می تواند به سازگاری کمک کند و هم شما را برای زندگی بعدی آماده کند، زیرا اگر نقص های گذشته را بررسی نکنید و دائماً تمام مشکل را به گردن همسرتان بیندازید، کار برایتان خیلی سخت می شود.

2 - با یک نفر حرف بزنید: پیدا کردن شخصی هم دل و امین که بتوانید با او گفت و گو کنید و ناراحتی های خود را بیان کنید، بسیار موثر است.

3 - تعامل های خودتان را حفظ کنید: شاید نگرانی از سین جیم کردن اطرافیان و ترس از سرزنش و قضاوت باعث شده است که تنهایی را انتخاب کنید و تعاملات خانوادگی خود را محدود کنید. این کار احساس غمگینی و طرد شما را بیشتر می کند. لازم است تعاملات خانوادگی خود را مانند سابق حفظ کنید و فعالیت های اجتماعی مانند بیرون رفتن با دوستان و ... را از سر بگیرید. البته داشتن کلام قاطعانه و محترمانه مبنی بر این که مایل نیستید توضیحی بدهید، در زمانی که دیگران شروع به پرس و جو می کنند، نگرانی شما را کمتر می کند.

4 - فعال باشید: چند فعالیت مفید مانند باشگاه رفتن، کلاس آموزشی، فعالیت خیرخواهانه و ... می تواند به شما دوباره حس ارزشمندی و مفید بودن بدهد. البته در انجام این فعالیت ها افراط نکنید و مراقب هزینه هایی که می کنید باشید تا بعداً دچار بحران مالی نشوید.

5 - برای ازدواج مجدد صبر کنید: شما نیاز دارید که بحران طلاق را به خوبی پشت سر بگذارید و خود را تیمار کنید تا بتوانید وارد بُعد جدیدی از زندگی شوید. این فرآیند نیازمند زمان است و ازدواج مجدد بلافاصله بعد از طلاق، احتمال شکست زیادی دارد و شما را بیشتر آشفته می کند، پس صبر کنید تا زمانش برسد.