

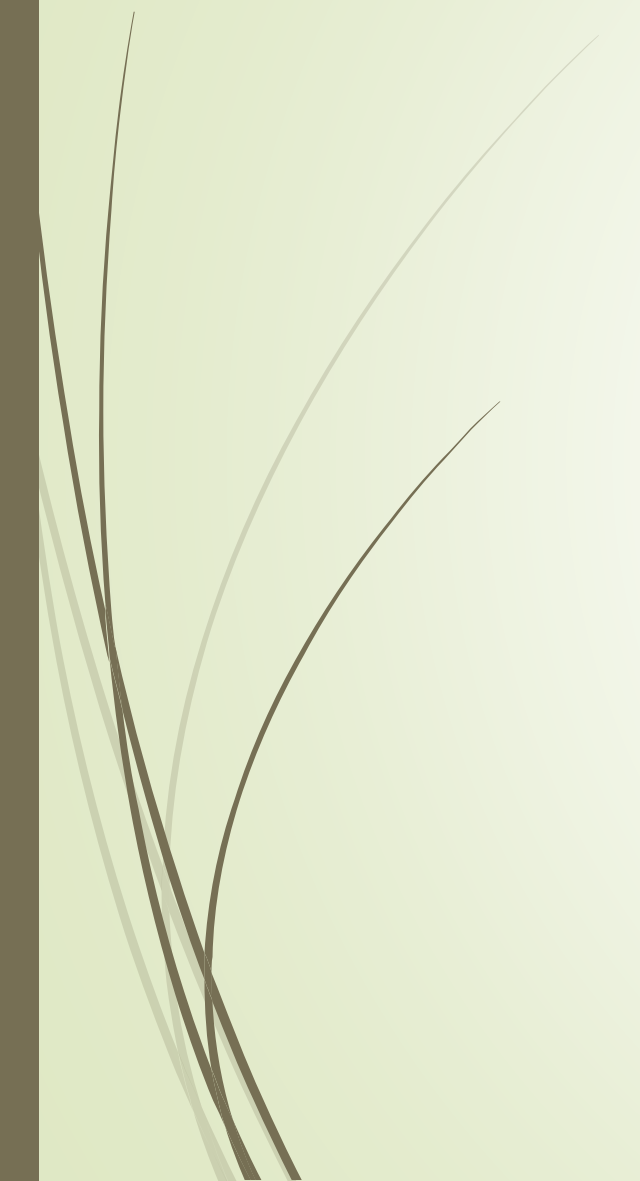

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# ترومای عشق

تهیه شده در واحد مشاوره آموزشکده فنی دختران میبد





الا يا ايها الساقى ادر كاسا ونا ولها  
که عشق آسان نمود اول ولى افتاد مشکها

## ترومای عشق چیست؟

- ✓ درد هیجانی عمیق ناشی از آسیب و شکست در رابطه عاشقانه
- ✓ وقتی از دست دادن عشق بسیار پریشان کننده است به آن ترومای عشق می گویند.
- ✓ ترومای عشق یک استرس روانشناختی است که اختلال هیجانی شدید و طولانی ایجاد می کند موجب اختلال در کارکرد تحصیلی، اجتماعی و شغلی فرد می شود و بر کیفیت زندگی فرد تاثیر میگذارد.
- ✓ سندرم گروهی از نشانگان است که به شکل قابل پیش بینی نمود می یابد.
- ✓ سندرم: اختلال خواب، عصبی بودن، خاطرات و افکار مزاحم دردناک مرتبط با ترومای عشق، خشم، اجتناب از خاطرات مرتبط با ترومای عشق
- ✓ در همه افراد سندرم یکسان نیست

## ترومای عشق متفاوت است از:

- شکست عاطفی: تروما واکنش هیجانی پریشان کننده تر از شکست عاطفی (romantic relationship) است.
- غم ناشی از قطع ارتباط: تروما واکنش هیجانی با شدت بیشتر و بلندمدت تر است.
- طرد شدن: طرد شدن شدت پریشانی کمتر و تاثیر کمی بر عملکرد اجتماعی و شغلی دارد.

## شباهت اختلال استرس پس از سانحه و سندرم ترومای عشقی

- وجود خاطرات زیاد در هر دو مورد
- تاثیر بسیار شدید خاطرات هشیار و ناهشیار گذشته بر افکار، احساس ها و رفتار
- در هر دو اختلال، قابل پیش بینی است چه کسی نشانگان را نشان می دهند، اما افراد با سابقه قبلی سندرم ترومای عشق آن را نشان می دهند.
- بدون توجه به جنسیت، قومیت، وضعیت اقتصادی – اجتماعی و هر نوع جهت گیری جنسی، متاهل و مجرد
- هر کس که عاشق بشود می تواند دچار سندرم ترومای عشق شود.
- اساس ابتلا «عشق» است.

## ترومای عشق می تواند به شکل های زیر «تجربه مجدد» شود

- یادآوری مکرر و مزاحم رویدادهای پیرامون ترومای عشق
- رویاهای پریشان کننده مکرر درباره ترومای عشق
- تخیلات و افکار پریشان کننده درباره تروما
- هیجان های پریشان کننده درباره مکرر درباره تروما (حسادت، غیرت، خشم، تمایل به انتقام، اضطراب، ترس، دلهره، درد عاطفی، افسردگی، بی ثباتی عاطفی)
- پریشانی شدید در مواجهه با سرنخ ها (یادآورها مانند موسیقی) مرتبط با ترومای عشق. سرنخ ها می توانند یادآور سالگردها (سال، ماه و روز) رویدادهای مرتبط با ترومای عشق باشند.
- واکنش فیزیولوژیک در مواجهه با سرنخ ها (بوجود آمده از درون یا بیرون) یا یادآورهای رویدادهای ترومای عشق. تپش قلب پیدا کردن، پروانه در شکم، احساس تهوع یا سرگیجه



## پیامدهای ترومای عشق

- ❖ اغلب افراد به دلیل وجود احساس ناخوشایند شرم،(بویژه مردان) درباره موضوع گفتگو نمی کنند.
- ❖ سندرم ترومای عشق زمینه ساز یا تشدید کننده سایر اختلالات روانشناختی است.
- ❖ پیامد واکنش به سندرم ممکن است اقدام به خودکشی یا دیگرکشی باشد.
- ❖ دیگرکشی - خودکشی مرگ دوتایی
- ❖ دوسوم دیگرکشی ها با انگیزه حسادت عشقی اتفاق می افتد.
- ❖ مشکلات قانونی و قضایی ( ۱۹۹۸، دو دانشجو ۱۱ و ۱۳ ساله که در مدرسه به دخترها و معلم شلیک کردند).



## دیگر پیامدهای ترومای عشق

- پاسخ بیمار در زمان آگاهی یا دانستن ترومای عشق پریشانی هیجانی شدید است
- پریشانی شامل: ترس، اضطراب، ناامیدی، گریه شدید، خجالت، احساس نداشتن عزت نفس و خودکارآمدی، خشم یا غم
- پاسخ های هیجانی شامل: سردرگمی، حواسپرتی، شوک، کرختی، خیره شدن
- پاسخ های فیزیولوژیک: تهوع، سرگیجه، بی قراری، حتی تب با درجه کم، گرگرفتگی، تپش قلب، لرزش، ناراحتی شکمی یا دل درد، اسهال، در اولین تجربه ترومای عشق
- در برخی افراد پریشانی به شکل نپذیرفتن یا انکار اینکه رابطه تمام شده است، دیده می شود
- چنانچه فرد تجربه پریشانی را نشان ندهد دچار سندرم ترومای عشق با شروع تاخیری است.

## دیگر پیامدهای ترومای عشق

- اجتناب از موضوعات مرتبط با ترومای عشق، مانند تلاش برای اجتناب از احساسات، افکار یا گفتگوهای مرتبط با تروما، تلاش برای اجتناب از فعالیت ها، مکان ها یا افرادی که خاطرات مربوط به تروما را فراخوانی می کنند. بوجد آمدن اجتناب از موقعیت های که کاملاً با رویدادهای مرتبط با ترومای عشق مربوط اند.
- این انتظار وجود دارد که روابط عاشقانه در آینده با خیانت، ناامیدی، درد هیجانی و بدبختی پایان می یابد.
- توانایی تجربه احساسات عاشقانه، عاشق شدن، ترس، بیم و تنفر از افکار درباره عاشق شدن (مانند این فکر اگر عاشق بشوم بیمار می شوم) وجود دارد. اگر در ارتباطی وارد شوند می خواهند تا حدودی از شریک خود فاصله داشته باشند (نمی خواهند خیلی درگیر شوند)
- از ابتدای ارتباط، بطور مستمر در جستجوی اشتباه در شریک خود هستند. با پیدا کردن چنین اشتباهی، ارزش شریک تقلیل می یابد و از دست دادن آن در آینده خیلی مهم بنظر نمی رسد.

## دیگر پیامدهای ترومای عشق

- نشانگان مستمر یا متناوب ( قبل از ترومای عشق وجود نداشته یا به این شدت نبوده است) از برانگیختگی هیجانی یا پرخاشگری(که به درون یا بیرون جهت می یابد) شامل نشانگان زیر:
- دشواری در خواب رفتن یا در خواب ماندن
- بی ثباتی هیجانی، احساس در استانه گریستن بودن
- افزایش احساس مالکیت یا فعالیت های حفاظت از همسر و گوش بزنگی درباره رقبای بالقوه
- اضطراب، بی قراری، لرزش درونی یا بیرونی
- دشواری در تمرکز
- تحریک پذیری و خشم. خشم می تواند شدید باشد و در دوره های انتقام جویی و خشونت فوران کند. هدف خشم می تواند بی اعتنائی فرد محبوب، تهدید ارتباط(وجود رقبا) یا اهداف اتفاقی ( اطرافییانی که در هنگام فوران خشم حضور دارند، یا اشیا بی جان یا خرابکاری های گاهگاهی ) باشد.

## دیگر پیامدهای ترومای عشق

- احساس غیر واقعی بودن رویدادهای ترومای عشق ( احساس گیجی، درفضا بودن، سردرگمی، بیرون بودن، بیهوشی، حواسپرتی یا مشکلات حافظه)
- رفتارهای وسواسی برای دنبال کردن یا بازپس گیری ابژه محبوب با تهدید، ارباب کلامی، تماس های تلفنی بی اطلاع یا خشونت. این رفتارهای وسواسی می تواند درباره رقبای واقعی یا تصویری فرد محبوب
- اشتغال ذهنی، بی قراری و احساس گناه درباره انجام ندادن کارهای معینی برای پیشگیری از فقدان فرد محبوب یا انجام کارهایی که به فقدان فرد محبوب منجر شده است. اشتغال ذهنی با اینکه چه کسی مسول فقدان است و احساس اضطراب درباره انجام رفتارهای گذشته ( یا انجام ندادن آنها)

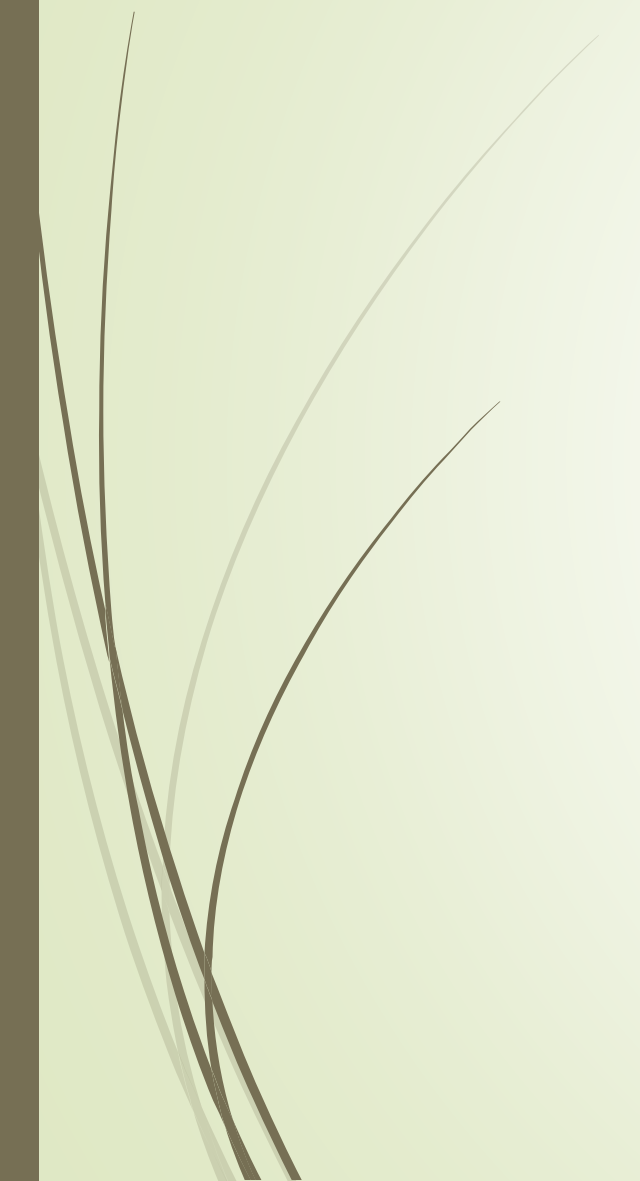

# ماهیت ترومای عشق

- قبلا ترومای عشق اختلال جداگانه شناخته نمی شد، اما بعنوان زمینه ساز اختلال افسردگی و اضطراب، یا سازگاری مورد توجه قرار می گرفت.
- اولین برخورد تجربه شوک
- احساس وحشت، ترس و درماندگی، مانند افراد درگیر در ترومای مرگ (یا تهدید مرگ)
- توانایی فرد را برای پردازش ذهنی رویداد و خنثی سازی اضطراب، پریشانی و ناامیدی تحت تاثیر قرار می دهد.
- ترومای عشق استرس را برمی انگیزد و فرد احساس می کند هیچ کنترلی و توانایی جلوگیری از اتفاق افتادن رویدادها را ندارد.

## چرا ترومای عشق اتفاق می افتد

- احساس نا امنی درونی: این طبیعی است که انسان با از دست دادن چیزی، احساس غم، ترس و اضطراب کند. اما معمولاً انسان‌ها توانایی سازگار شدن با غم از دست دادن را دارند، اما در مواردی که فرد احساس نا امنی درونی داشته باشد این سازگاری به سادگی اتفاق نمی افتد. احساس نا امنی درونی ممکن است ناشی از سبک دلبستگی ناایمن در فرد باشد که از دوران کودکی در فرد شکل گرفته است.
- ساختن عشق ایده آل در ذهن: افراد تمایل دارند شریک عشقی خود را فرد بی عیب و نقص بپندارند و همچنین عشق را یک پدیده روحانی و معنوی که نقصی در آن نیست، این افراد احتمال بیشتری دارد پس از طرد شدن و شکست عاطفی دچار ترومای عشق شوند.
- وابستگی شدید: بسیاری از افراد بعد از تجربه عشق، همه امور زندگی خود را در فرد مقابل خلاصه می کنند. این افراد به شدت به شریک عشقی خود وابسته می شوند و همین امر باعث می شود بعد از ناکامی در رسیدن به عشق خود دچار تروما شوند.





شاید عشق تجربه شکفت انگیزی باشد  
ولی به همان نسبت می تواند دردناک باشد

پایان