أفضل النصائح لتخطي ألم الإنفصال العاطفي!

ان الانفصال العاطفي مؤلم مهما كنات الفترة التي كنت فيها مع الشريك. يقول الباحثون الذين نظروا إلى أدمغة المغرمين أن الخسارة ، وخاصة الرفض من شريك رومانسي ، تضيء مناطق الدماغ المرتبطة بالإدمان. هذا يمكن أن يؤدي إلى ردود فعل نفسية تسبب انشغالاً شديدًا بشريكك ، ومشاعر اليأس المحموم ، والشعور بالذنب حول ما كان يمكن أن تفعله بشكل مختلف وحتى الألم الجسدي. يبدو أن الاستغناء عن الشريك أمر لا يمكن تصوره. اليك أفضل النصائح التي ستساعدك لتخطي ألم الإنفصال العاطفي.

على الصعيد الجسدي:

1. التأمل بدلاً من أخذ الأدوية. تجنب الإفراط في استخدام الأدوية والكحول والسجائر والقهوة ومقاومة الرغبة في تحريك مشاعرك بتناول الشوكولا والطعام. لن ينتهي بك الأمر إلا بالشعور بالأسوأ تجاه نفسك. في أوقات الشدة ، قد يكون تناول مشروب أو تناول ربع آيس كريم مغريا ، لكن القيام بذلك سيؤدي فقط إلى نزولك إلى منخفض ، وفقدان النوم وزيادة الوزن. بدلا من ذلك ، خذ خمس دقائق للجلوس بهدوء ، والتأمل ، وممارسة اليوغا أو التنفس العميق.
2. تناول الطعام بشكل صحي ومنتظم. لا يمكن لجسمك أن يعمل بشكل صحيح بدون التغذية السليمة. لا تتخطى وجبات الطعام أو تلجأ إلى الطعام المريح. عالج نفسك كما لو كنت طفلتك – تناول وجبات صحية متوازنة وطازجة.
3. احصل على الكثير من النوم. لا يوجد شيء أكثر تجديدًا لجسمك من النوم الجيد. إذا كنت تواجه مشكلة في النوم بسبب الأفكار المولدة للألم ، جرب هذا: احتفظ بدفتر قرب سريرك ، واكتب مخاوفك وتخيل أنها تتدفق من داخلك إلى الورقة. قُلْ ، "أنا أفرج عنك بالكامل وأتركك تذهبين". أعطي نفسي الإذن للنوم بسلام.
4. ممارسة التمارين الرياضية. إن عدم وجود الاندورفين الناتج

عن المتعة بعد الانفصال قد يجعلك تشعر بالبطء والبؤس. ممارسة الحركة يزيد من نسبة الأندورفين في جسمك. انضم إلى النادي الصحي ، اصعد الدرج بدلاً من المصعد ، وامش للعمل ، واعمل على ممارسة اليوغا أو خذ درسًا في الصلصة. قدم وعدًا لعمل شيء نشط لمدة 30 دقيقة يوميًا لمدة 30 يومًا ، بدون أعذار.

على الصعيد العاطفي:

5. أشعر بمشاعرك. لا تتجاهلها أو تحبطها. دع الدموع تتدفق و تعبر عن غضبك. العواطف المتجاهلة ستجعلك فقط متوحش وخائف. إحدى طرق تفريغ مشاعرك هي كتابة ما قد يكون صعبًا جدًا أن نقوله بصوت مرتفع للآخرين في الوقت الحالي. أو الأفضل من ذلك ، ابدأ حوارًا مع قلبك المكسور ، واطلب منه هذا الجزء من الأسئلة وأعطها العزاء والاهتمام الذي تحتاج إليه الآن.
6. أحط نفسك بابتسامات ورؤوف سعيدة. خصص وقتًا للأنشطة التي يمكنها ان تشعرك بحالة جيدة – أي شيء من تناول كوب من الشاي مع صديق لأخذ الأطفال إلى حديقة الحيوان للعب جولة من الغولف. احرص على أن تحيط نفسك بالأشخاص الذين سيرتقون بك ، وليس الأشخاص غير الراضين الذين سيجرونك إلى أسفل. أظهرت الدراسات أن الضحك أو الابتسام فقط لديه وسيلة لرفع مزاجك على الفور.

على الصعيد العقلي:

7. توقف عن الهوس. كل هذه الأفكار الاستحواذية والإعادة الفورية لأخر الأحداث ، يجب أن تتوقف الآن. أفضل طريقة للقيام بذلك هي أن تقول لدماغك "توقف!" إذا لم تتوقف الأفكار ، قل "لا! توقف الآن! كفى! لا أكثر! توقف!". إن قول "توقف" يقاطع عملية التفكير الهوس ويكسر دورة الألم. على الفور ، إعادة توجيه أفكارك بعيدا إلى شيء جيد يحدث في حياتك.
8. خذ إجازة لمدة 60 ثانية. التفكير في أفكار الاسترخاء والتعبير عن العبارات المهدئة يبدأ عملية الشفاء ويساعدك على تخفيف القلق. خذ نفسا عميقا وقل بصوت عال ، "أنا هادئ.

أنا آمن وأستطيع التعامل مع هذا. "أي شيء من شم الزهرة إلى ملاعبة حيوان يمكن أن يساعدك على التخلص منه ولو لدقيقة واحدة ، وهو ما يبدأ في عملية الشعور بالحرية.