

للعروس: كيف تتخلصين من إكتئاب ما بعد الزواج؟

مرحلة ما بعد الزفاف من أهم المراحل وأصعبها أقله بالنسبة للعروس، فهي إنطلاقة جديدة في الحياة.

وإكتئاب ما بعد الزفاف من الأمور الشائعة بين العرائس نتيجة للتغيرات الكبيرة التي تطرأ على حياتهن خلال هذه الفترة الإنتقالية.

ولكي لا تقعي في هذا المأزق، اتبعي هذه النصائح التي ستساعدك في تخطي مرحلة هذا التوتر والإكتئاب المرافق لما بعد الزواج:

النصيحة الأولى:

عليك أيتها العروس أن تعلمي أن هذه المرحلة ستمرين بها مهما فعلت وهي فترة إنتقال ما بين حياة العزوبية وحياة الإرتباط. لذلك، كوني على أتم الإستعداد لمواجهة اي امر يمكن أن يسبب لك إنزعاجا ويؤثر على نفسك وتحضري مسبقا من خلال معرفة كل المسؤوليات التي ستتحملينها.

النصيحة الثانية:

حاولي ألا تفكري بمرحلة ما بعد الزفاف والإنتقال بالمنزل الزوجي، لأن فترة التحضير للزفاف تكون فترة مرهقة ويشوبها التوتر. لذلك، لا تنقلي هذه الفترة الى ما بعد الزفاف بل على العكس اشغلي نفسك بتحضيرات شهر العسل.

النصيحة الثالثة:

إتفقي أنت وشريكك على الخطط المستقبلية لما بعد الزواج واستعدا لتطبيقها من أجل تحقيقها، فذا سيخلصك من التوتر وكيفية التعاطي مع زوجك في هذا النمط الجديد من حياتكما معا تحت سقف واحد.

النصيحة الرابعة:

من المعلوم أن إكتئاب ما بعد الزواج هو نتيجة لإبتعاد العروس عن منزل ذويها الذي ترعرت به طوال هذه السنوات، لذلك لا تنزعج أيها

الزوج عندما تطلب منك زوجتك إصطحابها الى منزل والديها بل على العكس عليك أن تحافظ على علاقتها المتينة مع أهلها لأنها بحاجة الى فترة لكي تتعود أنها أصبحت مستقلة ولديها منزلها الزوجي.

النصيحة الخامسة:

لا تترددي أيتها العروس أبدا في أن تصارحي زوجك بالمشاعر التي تخالجك لأنه طبعاً هو الأول والأخير وهو وحده القادر على مساعدك للتخلص من هذا التوتر والإكتئاب.