مشاكل العلاقة المشتركة التي تحدث بعد الإجهاض

الإجهاض يمكن أن يؤثر بشكل كبير على علاقتك.

فإنه يمكن إما أن يبعدك عن شريكك أو يقربك منه. لا أحد يعرف حقا بماذا تمرين إن لم يشهد على ذلك بنفسه. قد يكون شريكك الشخص الوحيد الذي قد تشعري معه بالأمان عند الحديث بهذا الموضوع.

لا أحد يعرف حقا سبب حدوث الإجهاض. يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب المختلفة. المهم هو أن لا تلومي نفسك وأن تسمحي لنفسك أن تحزني.

اشعري بكل المشاعر التي تنتابك حول موضوع الإجهاض. لا تبقيها في داخلك. هذا سوف يبقيك عالقة، على المدى الطويل.

فيما يلي كيفية تأثير الإجهاض على العلاقات وكيفية التعامل مع هذه الحالة:

قد تبتعدي عن شريكك:

هذا ليس غير عادي في البداية. إنك لم تخططي لهذا أن يحدث. قد تشعري وكأنه خطؤك أو أنك لا تعرفين ماذا تفعلين. أنت لست الشخص الوحيد الذي يشعر بهذه الطريقة.

يشعر العديد من الأزواج بهذه الطريقة بعد الإجهاض. وقد وجدت الأبحاث أنه عندما يشعر الأزواج بالبعد، انهم لا يتحدثون عن مشاعرهم. هذا يمكن أن يشعر الأزواج أنهم عالقين إلى الأبد. إذا استمر هذا الشيء، فإنه قد يؤدي إلى الاكتئاب.

لا يمكنك التوقف عن التشاجر مع زوجك:

إنك تتشاجرين معه حول كل شيء بسيط. لا يمكنك أن تتوافقي على أي شيء معه. وهذا قد يعني أنك لا تعرفين كيفية التعامل مع مشاعرك التي تتضمن الغضب والخسارة. عليك أن تدركي أن هذه خسارة ويجب أن تمري بالحزن.

الغضب هو في الواقع واحد من مراحل الحزن. تحتاجي إلى التعرف على

هذا كمرحلة عادية من الحزن. بدلا من التعبير عن غضبك والتشاجر مع زوجك، اعرفي لماذا أنت غاضبة.

قد تشعري أنك لا تريدين إنجاب طفل بعدما حدث معك:

إنك تشعرين بالحزن والخذل. لا يمكن لأحد أن يتنبأ بالمستقبل. اعطي نفسك الوقت للشفاء، جسديا وعاطفيا. لقد مررت بالكثير، وتحتاجين إلى استراحة. هذا هو وقت عظيم للذهاب في رحلة في عطلة نهاية الأسبوع أو لأخذ حمام دافىء مع الفقاعات المريحة. تأكدي من الحصول على كل المساعدة الطبية التي تحتاجين إليها.