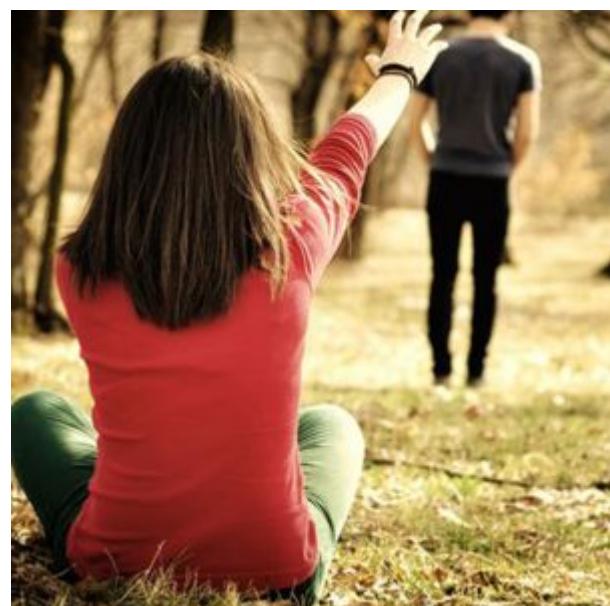


# أفضل النصائح لتخفيي ألم الإنفصال العاطفي!

ان الانفصال العاطفي مؤلم مهما كانت الفترة التي كنت فيها مع الشريك. يقول الباحثون الذين نظروا إلى أدمة المغرمين أن الخسارة ، وخاصة الرفض من شريك روما نسي ، تضيء مناطق الدماغ المرتبطة بالإدمان. هذا يمكن أن يؤدي إلى ردود فعل نفسية تسبب انشغالاً شديداً بشريك ، 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. إليك أفضل النصائح التي ستساعدك لتخفيي ألم الإنفصال العاطفي.

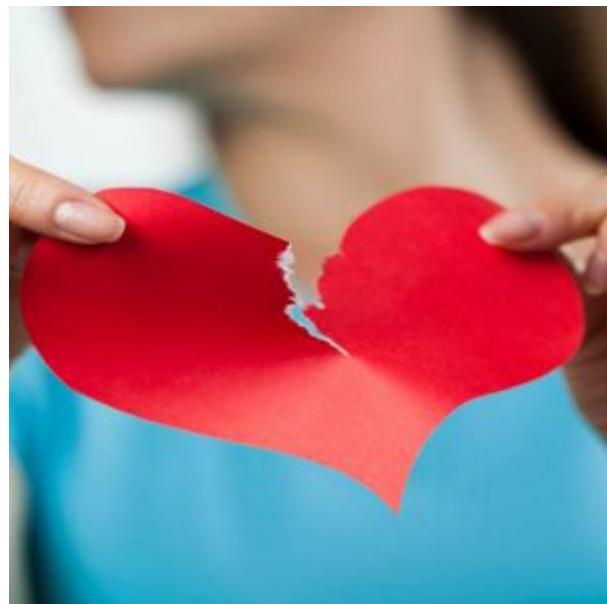
## على الصعيد الجسدي:

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 مغرريا ، لكن القيام بذلك سيؤدي فقط إلى نزولك إلى منخفض ، وفقدان النوم وزيادة الوزن. بدلاً من ذلك ، خذ خمس دقائق للجلوس بهدوء ، والتأمل ، وممارسة اليوجا أو التنفس العميق.

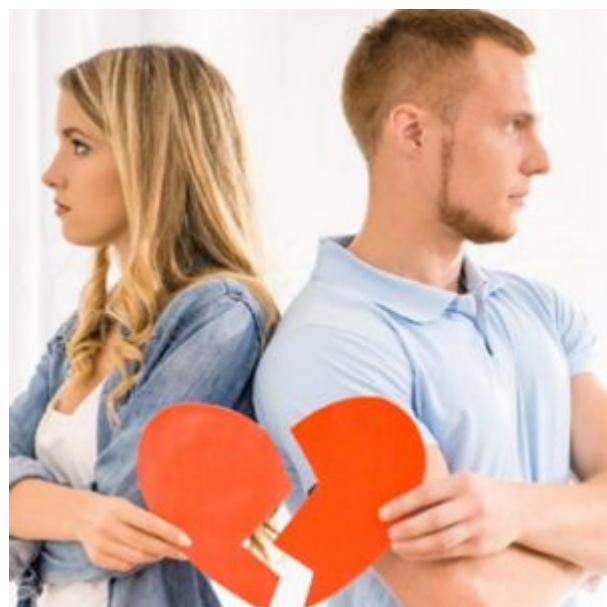


2. تناول الطعام بشكل صحي ومنتظم. لا يمكن لجسمك أن يعمل بشكل صحيح بدون التغذية السليمة. لا تخطي وجبات الطعام أو تلغا

إلى الطعام المريح. عالج نفسك كما لو كنت طفلتك - تناول وجبات صحية متوازنة وطازجة.



3. احصل على الكثير من النوم. لا يوجد شيء أكثر تجدیداً لجسمك من النوم الجيد. إذا كنت تواجه مشكلة في النوم بسبب الأفكار المولدة للألم ، جرب هذا: احتفظ بذفتر قرب سريرك ، واكتب مخاوفك وتخيل أنها تتدفق من داخلك إلى الورقة. قُلْ ، "أنا أفرج عنك بالكامل وأتركك تذهبين". أعطي نفسك الإذن للنوم بسلام.



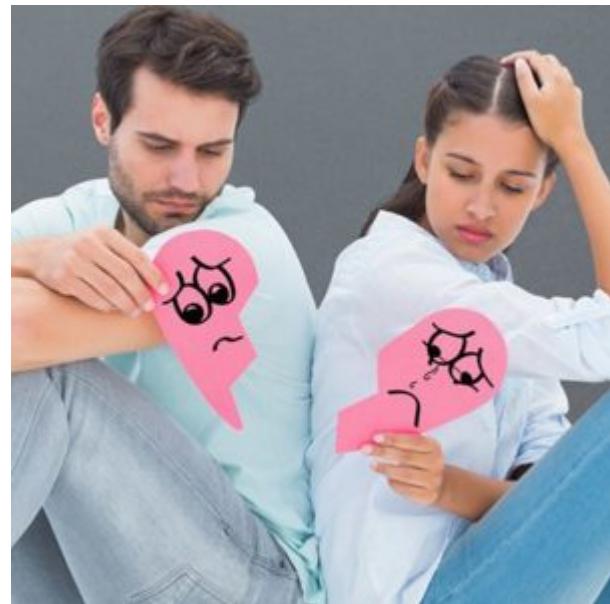
4. ممارسة التمارين الرياضية. إن عدم وجود الأندورفين الناتج عن المتعة بعد الانفصال قد يجعلك تشعر بالبطء والبؤس. ممارسة الحركة يزيد من نسبة الأندورفين في جسمك. انضم إلى النادي الصحي ، اصعد الدرج بدلاً من المصعد ، وامش للعمل ، واعمل على ممارسة اليوغا أو خذ درساً في الصلمة. قدم وعداً لعمل شيء نشط لمدة 30 دقيقة يومياً لمدة 30 يوماً ، بدون

أعذار.



#### على الصعيد العاطفي:

5. أشعر بمشاعرك. لا تتجاهلها أو تحبطها. دع الدموع تتدفق وتعبر عن غضبك. العواطف المتجاهلة ستجعلك فقط متوجش وخائف. إحدى طرق تفريغ مشاعرك هي كتابة ما قد يكون صعباً جدًا أن نقوله بصوت مرتفع لآخرين في الوقت الحالي. أو الأفضل من ذلك ، ابدأ حوارًا مع قلبك المكسور ، واطلب منه هذا الجزء من الأسئلة وأعطيها العزاء والاهتمام الذي تحتاج إليه الآن.



6. أحط نفسك با بتسمات 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 الهاوس. كل هذه الأفكار الاستحواذية والإعادة الفورية للأحداث ، 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 الهاوس 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 ملعبة حيوان يمكن أن يساعدك على التخلص منه ولو لدقيقة واحدة ، وهو ما يبدأ في عملية الشعور بالحرية.

