

# علامات تدل على أنك تعاني من الإرهاق في علاقتك العاطفية

العلاقات العاطفية، خاصة العلاقة التي تتدحرج، يمكن أن تصبح مطلوبة كالوظيفة بدوام كامل. إذا عملنا بجد للغاية لجعل العلاقة العاطفية تنجح ولكنها تتدحرج بدلاً من ذلك، الفترة التي تتبع غالباً ما تعتريها علامات الإرهاق العاطفي.

إليك بعض الطرق التي تدل على أنك تعانى من العلاقة العاطفية وتعانى من الإرهاق:

## 1. تعتقد أن المواجهات الغرامية فكرة سيئة:

بعد تفكك علاقة، بعض الناس لا يستطيعون الانتظار للعودة إلى مواعيد غرامية جديدة، في حين يكون الآخرون غير مبالين لهذا الأمر لفترة طويلة. هذه كلها ردود فعل إيجابية نسبياً عند تفكك علاقتك عاطفية. ولكن إذا كان لديك رد فعل سلبي قوي لفكرة الذهاب في موعد غرامي لفترة طويلة من الزمن بعد تفكك، هذه إشارة إلى أنك قد تعانى من العلاقات.

## 2. يتم استنفاد طاقتكم العاطفية:

يشعر الكثير من الناس أنهم منهكون بعد تفكك علاقتهم، وخاصة إذا كان هناك تقسيم بالممتلكات المشتركة. هناك نوع معين من الإرهاق الذي يشير إلى نضوب العلاقة: نقص في الطاقة العاطفية. إذا وجدت أنه من الصعب أن يكون هناك رد فعل عاطفي إلى أي شيء، الأشياء الإيجابية الصغيرة حتى مثل النكات والضحكة - احتياطياً لك العاطفية قد نفذت.

## 3. تتذكر لحظات سيئة بشكل واضح:

عندما يترك شخص ما وظيفة لأنه وجد فرصة أخرى أو لأنه متحمس لمتابعة مشروعه الخاص، إنه يميل إلى تذكر الوظيفة السابقة بشكل كلي - الأجزاء الجيدة وكذلك السيئة. إذا ترك وظيفته بسبب الإرهاق، فإنه يميل إلى تذكر الأيام الساحقة والمجهدة بوضوح أكثر.

إذا يمكنك فقط أن تتذكر المعارك التي كانت تحصل مع شريكك السابق وليس أي شيء آخر، الطاقة السلبية جراء تفكك علاقتك ما زالت موجودة عندك.

4. أنت متشارم عن الحب بشكل عام:

هل لك أن تخيل أنه إذا صرت في علاقة جديدة، سيكون مصيرها الفشل؟  
هل تجد نفسك تتحدث بشكل سيء عن مفهوم الحب، واصفا إياه بأنه كاذب  
أو ممهدًا للألم؟ هل تعتقد أن الناس المغرومين هم مغفلين؟ هذا  
النوع من خيبة الأمل عن الحب هو نتيجة مؤسفة من الإرهاق العاطفي