

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 تشعرى 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 تسمحى لنفسك أن تحزنى.

اشعرى بكل المشاعر التي تنتابك حول موضوع الإجهاض. لا تبقها في داخلك. هذا سوف يبقى عالقة، على المدى الطويل.

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

قد تبتعدى عن شريكك:

هذا ليس غير عادى في البداية. إنك لم تخطى لهذا أن يحدث. قد تشعرى وكأنه خطأك 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 تتشاجر مع كل شيء بسيط. لا يمكنك أن تتوافقى على أي شيء معه. وهذا قد يعنى أنك لا تعرفين كيفية التعامل مع مشاعرك التي تتضمن الغضب والخسارة. عليك أن تدركى أن هذه خسارة ويجب أن تمرى بالحزن.

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

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

قد تشعرين 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 دافئ مع الفقاعات المريحة. تأكدي من الحصول على كل المساعدة الطبية التي تحتاجين إليها.