



پیام روانشناس

خود مراقبتی در

پشگیری از فرسودگی زناشویی

خانم اکبری: ارشد روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س/۲۳

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

راهکار های پیشگیری از فرسودگی زناشویی:

۱- عشق ورزیدن به همسر به عنوان اولین و مهمترین فرد زندگی

۲- اختصاص دادن زمان جداگانه به همسر: که در جریان این زمان تعارض ها حل می شود اختلاف ها بر طرف می شود و سوء تعبیرها روشن می شود.

۳- یافتن علایق مشترک با همسر: مانند پروژه های مشترک کاری یا عضویت در گروه های داوطلبانه و لذت بردن از انجام کارها با یکدیگر که در این صورت دو اتفاق می افتد:

الف) درگیر شدن با مسایلی متفاوت از جربان روزمره زندگی

ب) فرصتی برای انجام کارهای معنادار فراهم می شود که باعث ایجاد حس تعلق به همسر و رضایت می شود.

۴- تاکید بر نکات مثبت همسر: هیچ فرد و ازدواجی کامل نیست، زوج های خوشبخت بیشتر به چیزهایی که در همسرشان می پسندند تمرکز

می کنند نه بر چیزهایی که دوست ندارند در مقابل زوج های ناراضی بر نکات منفی همسرشان توجه می کنند.

۵- ایجاد تنوع در زندگی زناشویی: برای آنکه زندگی شور و هیجان داشته باشد باید کارهای روزمره را به شیوه های مختلف انجام داد همسران باید باهم تصمیم بگیرند چیزهایی را که آنان را به هیجان می آورد پیدا کنند.

۶- به تعادل رساندن بال ها و ریشه ها: ریشه ها نماد امنیت و تعهد و اعتماد هستند. یعنی همسران فکر می کنند یکدیگر را به طور کامل با تمام مزیت ها و کمبود هایشان می شناسند و به همان صورتی که هستند دوست دارند. بال ها نماد شور و هیجان و رشد شخصی هستند. مزایای بال ها عبارتند از: آزادی، خودشکوفایی و هیجان هستند. ریشه ها و بال ها هر دو برای بقای زندگی مشترک لازم هستند.

خود مراقبتی چیست؟

خودمراقبتی شامل اقدامات و رفتارهای اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا بتوانند سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود را حفظ کنند و نیازهای خود و اطرافیان را برآورده سازند.

سلامت و پویایی نظام خانواده و زندگی زناشویی بستگی به کیفیت روابط بین زن و مرد دارد. طبعاً اگر چنین روابطی بر اساس عشق و تعهد صمیمانه و پایدار باشد بر اعضای خانواده تأثیر عمیق و شگرف دارد. کیفیت روابط زن و شوهر بر سلامت روانی افراد خانواده عمیقاً تأثیر می گذارد.

فرسودگی زناشویی

فرسودگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌اعتنایی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است.

از نظر میگردن فرسودگی از پا در افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات

ناشی می شود هنگامی که توقعات عاشقانه محقق نشوند احساس ناکامی و سرخوردگی به طور مستقیم به همسر نسبت داده می شود و سبب تحلیل رفتن عشق و تعهد می شود.

فرسودگی یک روند تدریجی است و به ندرت ناگهانی بروز می کند. هنگامی که روابط صمیمانه متوقف می شود انرژی عشق به آزردهی و خشم تبدیل می شود و در نتیجه منازعات فراوان و آشفتگی های مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات را پدید می آورد و در نتیجه انباشته شدن این مشکلات و سرخوردگی ها در زوجین نوعی سرخوردگی و دلزدگی در روابط بوجود می آید. فرسودگی زمانی ظاهر می شود که زوجین متوجه می شوند با وجود تمام تلاشی که کرده اند این رابطه به زندگی شان معنا و مفهومی نداده و هرگز نخواهد داد.

مراحل فرسودگی زناشویی:

فرسودگی زناشویی شامل سه مرحله می باشد:

۱- سرخوردگی و ناامیدی: نشخوار فکری

سرخوردگی نسبت به همسر در سکوت کامل توسط فرد فرسوده که منجر به فاصله گرفتن زوجین از یکدیگر و افزایش افکار طلاق، جدایی و بودن با شریکی بهتر می شود.

۲- مابین ناامیدی و فرسودگی: تنفر از رفتارهای منفی همسر به طوریکه ناتوانی در چشم پوشی از خطاهای همسر در مرحله اول کار آسانی بود.

۳- دلسردی و بی تفاوتی: فاصله گیری عاطفی و جسمی و کاهش رفتارهای ترمیمی به دلیل مقصر دانستن همسر در ایجاد مشکلات می باشد. این مرحله موجب کاهش نفرت اما افزایش سردی عاطفی و در نهایت فرسودگی زناشویی می شود.

پیامد فرسودگی زناشویی:

از آنجا که فرسودگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتار خصمانه را به دنبال دارد می تواند به نارضایتی زناشویی تبدیل شده و بنیان خانواده را متزلزل کند و در شدیدترین نوع آن این فرسودگی باعث فروپاشی رابطه می شود.