

روان درمانی بعد از «طلاق» لازم است؟

یک روانشناس با بیان اینکه متناسب با زمینه روانی افراد، آسیب‌های طلاق می‌تواند برای برخی کمتر و برای برخی دیگر بیشتر باشد، گفت: با این حال تمام افراد پس از طلاق گرفتن، دچار آسیب‌های روانی می‌شوند و از این رو لازم است به طور تخصصی تحت نظر یک روانشناس متخصص و بعضاً روانپزشک متخصص باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر محمد ابراهیم تکلو در گفت‌وگویی، با بیان اینکه به دلیل فشارهای روانی، اجتماعی و اقتصادی موجود در جوامع، تمام افراد در تمام مراحل زندگی نیاز به مشاوره با روانشناسان دارند، گفت: در بسیاری از موارد حتی انباشت استرس‌های مثبتی که گاه در زندگی پیش می‌آید منجر به ایجاد مشکلات روانی می‌شود، از این رو مراجعه به روانشناس و کمک گرفتن از او می‌تواند کارساز باشد و در بحث طلاق نیز متناسب با تیپ روانی افراد آثار روانشناختی پس از طلاق متفاوت خواهد بود.

به گفته این روانشناس، زمینه روانی و ذهنی افرادی که طلاق گرفته‌اند و تجربیات پیشین آنها در امور متفاوت زندگی می‌تواند در میزان پذیرش طلاق توسط آنها موثر باشد، به طوری که پس از طلاق امکان تلاشی شدن روانی افرادی که از لحاظ روانشناختی زمینه خوبی ندارند، وجود دارد.

وی با تأکید بر اینکه آثار روانشناختی طلاق از فردی به فرد دیگر و متناسب با آمادگی روانی افراد نسبت به مسائل گوناگون متفاوت است، تصریح کرد: در این بین حداقل شش ماه زمان می‌برد حتی افرادی که نسبتاً به شیوه درست طلاق گرفته‌اند و ذهنشان آماده پذیرش طلاق بوده نیز با طلاق خود کنار آیند. با این حال کمک گرفتن از روانشناس این فرآیند شش ماهه را کوتاه‌تر کرده و باعث می‌شود افراد طوری این زمان را سپری کنند که رنج کمتری به آنها متحمل شود.

تکلو همچنین درباره اثرات منفی کمک نگرفتن از روانشناس و مشاور پس از طلاق نیز توضیح داد: اغلب این افراد پس از طلاق دچار خود سرزنش‌گری می‌شوند. از طرفی فشارهای روانی، اجتماعی و خانوادگی پس از طلاق بر روی افراد زیاد شده و ممکن است این فشارها افراد را به سمت افسردگی پیش‌برد و یا مدت افسردگی آنها را طولانی‌تر کند. همچنین احساس عدم امنیت، از بین رفتن عزت نفس، از بین رفتن اعتماد نسبت به جنس مخالف، بدبینی نسبت به جنس مخالف، ترس از صمیمت با دیگران و احساس دوست داشتنی نبودن نیز از دیگر چالش‌های این افراد است.

بعضاً این افراد دیگران را در تمام امور مقصر می‌دانند و مسائل را بزرگمایی می‌کنند و به امور بزرگتری تعمیم می‌دهند. این مسائل در امور فردی و خانوادگی و فعالیت شغلی و اجتماعی آنها اثر گذار است و برای رفع این موارد کمک گرفتن از مشاوران و روانشناسان لازم است.