کد خبر: ۴۸۶۷۵۰
سه شنبه ۲ خرداد ۱۴۰۲ ۱۵:۲۰

چگونه اضطراب، رابطه بین زوجین را خراب می‌کند؟

به گفته یک روانشناس خانواده، تا دو سال اول زندگی مشترک به دلیل تفاوت‌های فرهنگی و اعتقادی تا حدی طبیعی است، اما ادامه‌دار بودن خطر پس از گذشت دو سال از زندگی مشترک، می‌تواند یک آسیب و اختلال در زندگی داشته باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از مشکلات زوجین، مشکلات حل‌شده‌ای است که می‌تواند منجر به طلاق شود. تحقیقات نشان داده است که عوارض، مشکلات را افزایش می دهد. برای مثال، افرادی که با اختلال اضطراب فراگیر (GAD) زندگی می‌کنند، نسبت به افراد بدون GAD مستعد به مشکلات از جمله طلاق هستند زیرا خطر، زندگی فرد مضطرب را محدود به افکار و باورهای منفی و خطرناک‌آور می‌کند، درنتیجه عصبی بین زوجین قرار دارد. می‌گیرم و می‌بینم آن‌ها را نسبت به همدیگر مسدود می‌کند.

میزان رابطه سالم می‌تواند از خیانت در روابط، عدم اعتمادبه‌نفس، عدم ارتباط سالم، مقایسه یا آسیب‌های کودکی باشد. همچنین خطر می‌تواند با تغییرات زندگی مانند پیری‌های جدید، نگرانی‌ها و باروری یا تولد فرزندان همراه باشد. گاهی اوقات استرس و زوجین مربوط به مسائل مالی می‌شود که این امر در مردان بیشتر اتفاق می‌افتد. به گفته دکتر رضا ناظری، روانشناس خانواده ، این گونه‌های زندگی می‌توانند بر اساس جنبه‌های فرد ازجمله روابط تأثیر منفی بگذارند. این روانشناس خانواده می‌گوید: «اگرچه ورزش در رابطه تا طبیعی است اما تداوم خطر می‌تواند منجر به یک حد ضرر و مشکل جبران‌ناپذیر در زندگی باشد، بهتر است با درمان‌هایی که برای زندگی مشترک غلبه کرد.»

دو سال اول زندگی مشترک طبیعی است

دکتر ناظری، در ابتدای تشکیل زندگی مشترک را تا حدی طبیعی می‌داند و می‌گوید: «این طبیعی است که وقتی دو فرد با الگوها، ویژگی‌ها، فرهنگ‌ها، موقعیت‌های زندگی، نگاه‌های اعتقادی و مذهبی متفاوت از یک زندگی می‌شوند تا حدی مرزی داشته باشند. این تفاوت‌ها و نگرانی‌ها از درک آن‌ها، ناخودآگاه سطحی در رابطه با افزایش می‌دهد اما این اضطراب‌ها تنها تا دو سال اول زندگی مشترک طبیعی است.»

او ادامه می‌دهد: «ادامه‌دار بودن زندگی پس از گذشت دو سال از زندگی مشترک، می‌تواند یک آسیب و اختلال در زندگی داشته باشد که باید یک روانشناس و زوج درمانگر بررسی شود زیرا ممکن است از عوامل متعددی از کمال‌گرایی منفی باشد. باشد که این امر می‌تواند زندگی مشترک را تجربه کند، حتماً باید درمان شود.»

عوارض، مشکلات جبران‌پذیری را به فرد و رابطه آن وارد می‌کند

ناظری در رابطه با تاثیر منفی بر بدن می‌گوید: «اضطراب در گام اول باعث افزایش سطح هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین و امثالهم در بدن می‌شود. همچنین می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌های جسمانی و روانی باشد، ازجمله بیماری‌های سایکوسوماتیک و روان‌تنی، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های دارویی و انواع و اقسام تنگی نفس، آسم‌ها، آرتروتریت‌ها، آرتروزها و حتی بیماری‌هایی مانند سرطان.»

این روانشناس خانواده در خصوص تأثیر تجربه بر روابط زوجین توضیح می دهد: «اضطراب در گام دوم، آستانه تحمل فرد را کاهش داده و ناخودآگاه تنش و درگیری را افزایش می دهد. با کاهش آستانه تحمل، هیجان خشم نیز بالا می‌رود و این مسئله می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد. بنابراین، می‌توانم به فرد و هم در رابطه با آسیب وارد شود.»

افراد مضطرب بیشتر دچار مشکل مالی می شوند

مسائل و مشکلات مالی یکی از موضوعات است که می‌توان برای زندگی مشکل‌آفرین باشد. متأسفانه در شرایط فعلی، شرایط اقتصادی نابسامان می‌تواند یک مشکل بغرنجی را ایجاد کند و به‌خودی‌خود باعث شود، اما ناظری معتقد است که افرد مضطرب به دلیل عدم مدیریت درست مالی، بیشتر دچار مشکل مالی می‌شود: «بالا رفتن سطح ورزش باعث کاهش آرامش و مهارت می‌شود. حل مسئله، خلاقیت، همدلی و آگاهی فرد را پایین می آورد. همچنین این موضوع باعث می‌شود تبدیل‌پذیری فرد پایین بیاید و فرد نمی‌تواند در بزنگاه‌ها از خلاقیتش استفاده کند.»

ناظری می‌گوید افراد مضطرب نمی‌تواند هوش اقتصادی و مدیریت مالی خوبی داشته باشد: «افرادی که دارند، ناخودآگاه اولین چیزی که به ذهنشان می‌رسد کم بودن مبلغ است. به همین دلیل، نمی‌توان اهم و فی الأهم موضوعاتشان را تشخیص داد، کمک مالی در آن‌ها باعث می‌شود که خرج‌های بی‌رویه‌ای انجام دهند.»

او ادامه می‌دهد: «اضطراب و لذت با رابطه الاکنگی دارند. مقداری که بالا می‌رود، لذت پایین می‌آیید تا فرد مدیریت مالی را از دست بدهد.»

توصیه ناظری می‌کند: «افراد مضطرب حتماً نزد یک روانشناس بروند و راه‌های مبارزه با ورزش را آموزش ببینند. حتی توصیه می‌کنم افراد با آزمایش

میزان خون، تیروئید، خون خون، زنان استروژن و پروژسترون و مردان تستوسترونشان بررسی کنند و با تغذیه مناسب سطح راشان را کنترل کنند.»

راهکارهایی برای کاهش در زوجین

ناظری برای کاهش وزن به دویدن توصیه می‌کند: «در گام اول از قانون STG استفاده کنید. S یعنی توقف، قبل از انجام هر کاری و قبل از گفتن هر حرفی است کنید. T یعنی Thinging، قبل از انجام هر کاری فکر کنید. G یعنی برو، حرکت و عمل موردنظر را انجام بده.»

او ادامه می‌دهد: «نکته دیگری که برای کاهش نسبت به رابطه باید انجام شود، این است که حتماً هر کار و رفتاری که می‌توانید انجام دهید، درباره بازخوردش فکر کنید.»

این روانشناس خانواده، ورزش یکی دیگر از راه‌های کاهش نگرانی است و افزود: «ورزش‌هایی مثل بدنسازی و فوتبال را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که آسیب‌های بیشتری را به خودمان وارد کنیم اما ورزش‌هایی مثل بسکتبال، والیبال، ایروبیک، تنیس، بدمینتون و. حتی دویدن می‌تواند در کاهش خطر به ما کمک کند.»

ناظری در پایان می‌گوید: «ما برای تغییر باید سه کار انجام دهیم؛ یک، بدانیم و باور کنیم که از عهدش برمی‌آییم و به خودمان اعتماد کنیم. دو، هدف را از رابطه برای تغییر دادن مشخص کنیم. سه، قصد و نیت خودمان را برای تغییر و بهبود رابطه مشخص می‌کنیم تا بتوانیم با مهارتی به نام ارتباط ارتباطی، یک رابطه‌ای بسیار خوب و تأثیرگذار بسازیم.»

منبع: ایرنا