

انواع ضربه عشق

نشانگان ضربه عشق (Love Trauma Syndrome) به عنوان رویدادی همراه با استرس شدید و تا اندازه ای آسیب زا تجربه می شود. رویداد ضربه ی عشق استرس را بر می انگیزد و در فرد احساس ناتوانی در کنترل و پیشگیری از رویدادها را ایجاد می کند. رویدادهایی که در ایجاد نشانگان ضربه ی عشق سهیم هستند را می توان به ضربه ی عشق نوع یک و دو تقسیم کرد.

در ضربه ی نوع یک، رویدادها غیرمنتظره و ناگهانی هستند و فرد به طور کامل احساس مغلوب شدن می کند. در ضربه ی نوع دو، رویدادها ماهیتی مزمن و تکرار شونده دارند و به طور مداوم انتظارات مطلوب فرد از رابطه در هم ریخته می شود.

نشانگان ضربه عشق چیست؟

راس (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشق را معرفی نمود. نشانگان ضربه ی عشق، مجموعه علائم و نشانه های شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه ی رمانتیک بروز پیدا می کند، عملکرد فرد را در زمینه های متعدد (تحصیلی، اجتماعی و حرفه ای) مختل می کند. واکنش های غیرانتطابقی از نظر جسمی و روانی به دنبال دارد و مدت زمان زیادی این نشانه ها باقی می مانند.

این نشانه ها عبارتند از احساس تنهایی و طرد شدن، افسردگی، خشم و عصبانیت، احساس درماندگی، ناامنی عمیق، بدبینی نسبت به جنس مخالف، از دست دادن تمرکز، امیدواری، انگیزه و انرژی، نشانه های جسمانی مثل سردرد، بی نظمی خواب، بی اشتها یا پر خوری، تغییراتی در میل جنسی، بی حوصلگی و خستگی و کندی کلامی- حرکتی.



چهار ویژگی کلیدی نشانگان ضربه عشق

این چهار نشانه در برگیرنده ی برانگیختگی ، اجتناب ، یادآوری خودکار و آناستازی هیجانی هستند. نشانگان ضربه ی عشق نوعا میزان زیادی برانگیختگی هیجانی به همراه دارد. این برانگیختگی با علائم اضطراب مانند، احساس نگرانی، گوش به زنگی، بی قراری، و انتظار بدترین رویداد مرتبط است. مشکل در خواب و بیداری ممکن است به بیش برانگیختگی برگردد.

اجتناب به معنای کوششی در جهت فرار از رویارو شدن با هر نشانه ای است که ضربه ی عشقی را تداعی می کند. افراد ممکن است به طور کلی از موقعیت های اجتماعی اجتناب کنند و در نتیجه در روابط اجتماعی و حرفه ای کمتر موفق باشند. ممکن است گرایش به تنهایی و انزوا پیدا کنند و سبک زندگی آنها محدود شود.

یادآوری خودکار که در برگیرنده ی افکار و خاطرات است، در نشانگان ضربه ی عشق بسیار شایع است. شخص در خاطرات و افکار خودکار و آزار دهنده غرق می شود. این خاطرات به احساسات و

اشفتگی های ناخوشایندی منتهی می شود و گاهی در خواب به شکل کابوس خود را نشان می دهند. آناستازی هیجانی به کاهش توانایی بعضی افراد در تجربه ی آتی احساس عشق پس از رویداد نشانگان ضربه ی عشق بر می گردد.

اهمیت نشانگان ضربه ی عشق

اهمیت نشانگان ضربه ی عشق با سه مساله مهم تعیین می شود: میزان فراگیری و پایداری علائم، و میزان تخریبی که این علائم ایجاد می کنند.

مشکل فراگیری مرتبط با افکار، احساس ها و خاطره های ضربه ی عشق می باشد که به طور فزاینده و آزار دهنده ای در جنبه های مختلف زندگی هشیار(در هنگام بیداری) و ناهشیار(هنگام خواب در رویاها) این افراد دیده می شود. مشکل پایداری و مقاوم بودن این نشانگان به این واقعیت بر می گردد که علائم آشفته کننده می توانند در موارد حاد، روزها یا هفته ها دوام یابد و در موارد مزمن تر می توانند ماه ها، سال ها و یا حتی چندین دهه به طول بیانجامند. در واقع افکار مرتبط با ضربه ی عشق می توانند به طور مداوم فرد را آزار دهند و منبع دائمی نگرانی و ناراحتی شخص شوند.

بعضی افراد احساس می کنند که هیچ گاه از این شرایط رهایی نمی یابند. چون این شرایط می تواند بسیار پایدار و مقاوم باشد، در نتیجه به احساس ناامیدی، درماندگی و استیصال در مورد چشم انداز بهبودی منجر می شود. این علائم اغلب در طول زمان افت و خیز دارند و بیماران وقتی پس از یک دوره بهبودی با برگشت شدید علائم رویارو می شوند از بهبودی کامل ناامید می شوند.

به نام خداوند جان و خرد

اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویان
معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز



نشانگان ضربه عشق

تخریب در عملکرد به یکی از ملاک هایی اشاره دارد که موقعیتی روانشناختی یا روانپزشکی را در کانون توجه بالینی قرار می دهد و اصطلاح اختلال را پیش می کشد. زمانی می توان اصطلاح نشانگان را مطرح کرد که تخریب معناداری در سطح عملکرد اجتماعی، تحصیلی و حرفه ای فرد ایجاد شود. نشانگان ضربه ی عشق می تواند سطوح مختلفی از تخریب عملکرد از خفیف تا شدید را ایجاد نماید. بعضی از افرادی که دچار این نشانگان شده اند ممکن است در ظاهر بهتر از آنچه احساس می کنند به نظر برسند. آنها حتی قادرند با وجود تجربه ی آشفتگی هیجانی قابل ملاحظه بسیار بیشتر از حد معمول و سخت تر درگیر کار شوند و در کار خود، بهتر از گذشته به نظر رسند. برای این افراد کار زیاد، گریزی در جهت اجتناب از تجربه ی هیجانی فقدان و انتخاب مسیر متفاوتی برای رسیدن به بهبودی و ترمیم تلقی می شود. بعضی دیگر با کار زیاد در نهایت انرژی شان تخلیه می شود و دچار فرسودگی روانی و احساس تهی بودن از انرژی می شوند و در آن زمان هم با فرسودگی روانی و خستگی مزمن و هم با یک نشانگان ضربه ی عشق دست و پنجه نرم خواهند کرد.

افرادی که سعی می کنند تا با یک جایگزین ضربه ی عشق را ترمیم کنند و از درد هیجانی فقدان اجتناب نمایند، ممکن است در کوتاه مدت و به ظاهر نسبتا موفق باشند، اما همیشه با خطر پیامدهای سرکوبی نشانگان ضربه ی عشق رو به رو هستند (یعنی بازنمایی های مدفون شده با بار هیجانی نیرومند)، که می تواند زمانی همچون آشفته خاموش، فعال شود و همه ی زندگی شخص را با گدازه های هیجانی خود تحت تاثیر قرار دهد و نشانگان ضربه ی عشق پیچیده تری ایجاد کند.

منبع:

رساله دکتری، کارایی رواندرمانی کوتاه مدت تعدیل کننده ی اضطراب بر بهبود نشانگان ضربه عشق، دانشگاه علوم پزشکی ایران