

سندرم ترومای عشق

(در یک نگاه)

نویسنده:

پریسا افکاری

(روانشناس)

- سرشناسه : افکاری، پریسا، ۱۳۶۷
 عنوان و نام پدیدآور : سندرم ترومای عشق (در یک نگاه) / نویسنده: پریسا افکاری.
 مشخصات نشر : تبریز: الوین، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۰ص: مصور، جدول: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۷-۸-۹۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : عشق -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Love -- Psychological aspects
 موضوع : روان‌شناسی آسیب‌شناختی
 موضوع : Psychology, Pathological
 موضوع : روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Interpersonal relations -- Psychological aspects
 موضوع : وابستگی (روان‌شناسی)
 موضوع : Dependency (Psychology)
 رده بندی کنگ : ۷۵/BF۱۷ع/۵۱۳۹۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۸۰۶۴۰

این کتاب را می‌توانید با تخفیف از سایت انتشارات الوین www.ElvinPub.com خرید نمایید.

عنوان کتاب: سندرم ترومای عشق (در یک نگاه)

نویسنده: پریسا افکاری

ناشر: انتشارات الوین www.ElvinPub.com

لیتوگرافی: سحین

چاپ و صحافی: امین

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۷-۹۹-۸

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

تبریز- انتشارات الوین - تلفن ۴۴ ۸۴ ۵۵۶ ۰۴۱۳ - سفارشات و انتقادات: ۴۴۸۴ ۴۱۱ ۰۹۲



پیشگفتار

در دانش پزشکی و روانشناسی، اصطلاح «سندرم» (نشانگان) برای توصیف ترکیبی از علائم و نشانه‌ها به کار می‌رود که تظاهرات بالینی یک اختلالی خاص هستند. ما در روانشناسی، سندرمی داریم که از آن به عنوان سندرم ترومای عشق یا عاشقی یاد می‌کنند. «تروما» یا ضربه در دانش پزشکی به هر نوع آسیب و حادثه وارد شده به بدن انسان گفته می‌شود که از حاد به بدن وارد شود و عامل درونی یا بیماری در بدن علت ایجاد آسیب باشد. ترومای عشق زمانی اتفاق می‌افتد که به علت بروز اتفاقات تکرار فرد یک مارچگی روانی‌اش را از دست می‌دهد و با وحشت و اضطراب و درماندگی، اترس به این اتفاقات واکنش نشان می‌دهد. این واکنش در سندرم ترومای عاشقی، در شرایطی اتفاق می‌افتد که فرد بعد از یک شکست عاطفی، از دست دادن یک عزیز یا اتفاقاتی از قبیل مواجهه با خیانت و... به آن دچار می‌شود. در این زمان فرد یک سری واکنش‌های روانی از خود بروز می‌دهد که گاهی می‌تواند با اختلالاتی از قبیل افسردگی، اختلالات انطباقی یا زنی پریشی هم همراه شود. این موضوع که آیا این سندرم را یک اختلال بدگاه به حساب می‌کنیم یا این که باید آن را جزو چنین اختلالاتی به شمار آوریم، هنوز در دانش روان‌شناسی موضوعی مورد بحث است. در واقع، از دست دادن عشق و رابطه عاشقانه یا خیانت، برای بیمار نقش تروما را بازی می‌کند و فرد به آن واکنش می‌دهد.

سندرم ترومای عشق (عاشقی)، دلبستگی عاطفی و قلب شکسته معمولاً برای افرادی که به دنبال وابستگی‌های شدید عاطفی، نرسیدن معشوق و یا کسانی که بعد از وصال به محبوب بنا به عللی متارکه می‌کنند و حتی

به آنهایی که هنوز در کنار هم بوده ولی احتمال جدایی دارند رخ می‌دهد اطلاق می‌شود. این سندرم ممکن است استرس‌هایی را به افراد وارد کند که حتی زندگی فرد را به کلی فلج نماید.

شما با خواندن این کتاب ضمن آشنا شدن با این سندرم و اختلالات متعدد همراه آن، یاد می‌گیرید که در مواقع مواجهه با این سندرم چه باید بکنید و چرا؟. در حقیقت می‌توان گفت مطالعه این کتاب نوعی توانایی علمی را برای افراد به ارمغان می‌آورد و همچنین امیدواریم بتواند برای روان‌شناسان مشاورانی که با چنین افرادی سروکار دارند مثمر ثمر واقع گردد.

افکاری

پائیز ۹۷

فهرست مطالب:

صفحه	عنوان
۸	عشق و دلبستگی عاطفی
۱۵	خصای‌های شناختی در سندرم ترومای عشق
۲۵	افتراق استرس‌ناپذیر از سانحه از سندرم ترومای عشق
۲۷	درمان سندرم ترومای عشق
۶۴	مراحل مصاحبه انگیزشی
۷۶	درمانهای شناختی رفتاری
۸۴	روشهای مصاحبه انگیزشی
۸۶	مهارتهای عمومی
۹۲	الگوی تعاملی استرنبرگ
۹۴	عناصر عشق
۹۵	راههای تداوم رابطه سالم
۱۰۰	منابع

مقدمه و تعاریف

دلبستگی عاطفی

حتماً در زندگی شخصی شما پیش آمده که خودتان را بیش از حد به شخصی یا چیزی وابسته دیده اید و یا حس کرده اید به شخص یا جایی آر قدر وابسته شده اید که ترک کردن آن برایتان امکان پذیر نیست یا حتی فکر کردن به کنار گذاشتنش برای شما، اضطراب و هراس آور است. صحبت ما، مورد وابستگی بیمارگونه ای است که تعادل احساسی ما را در زندگی از بین می برد و باعث نابودی اعتماد به نفس می شود.

عشق، دوست داشتن، دلبستگی، و وابستگی عاطفی، واژه هایی هستند که زیاد می شنویم. معنای این مفاهیم، تجاری هستند که در دوره های مختلف زندگی، با شدت بیشتر یا کمتر، از سر می گذرانیم. بصورت خلاصه، ما در مورد عشق صحبت می کنیم. گاهی فکر می کنیم که راجع به آن زیاد می دانیم و گاهی حس می کنیم که چیز زیادی نمی دانیم. مفهوم دلبستگی عاطفی، یک هیجان (Emotion) است که دو دسته می باشد: یکی ساده است (مثل ترس) و دیگری پیچیده و ترکیبی است یعنی از در آمیختن چندین هیجان پایه شکل می گیرد. (مثل عشق و عاشقی). مثلاً یکی ارضای غریزه جنسی یا اوبرزه است که بر این سطح نمی ماند بلکه به پایه دیگری می رود مثل گرفتن امنیت خاطر و اعتماد و احساس پذیرفته شدن و رفع نیاز تنهایی انسان و پیوند عاطفی این تنهایی را رفع می کند. یا احساس برتری جویی فرد را هم ارضا می کند که همه اینها عشق (love) نام می گیرند.



مراحل دلبستگی که با ایجاد یک ارتباط معمولی و ساده شکل می‌گیرد و در این مرحله فرد بر اوضاع مسلط می‌باشد و در حقیقت یک پادشاهی بر ارتباط حاکم است. بعد از این است که مرحله دوم دلبستگی عاطفی به تدریج شکل می‌گیرد، یعنی ساعات خالی فرد پر می‌شود، صرف صحبت کردن لذت بخش است. در این مرحله وابستگی دو سویه شکل می‌گیرد و بخشی از سبک زندگی فرد می‌گردد و اینجاست که فرد مثل یک معتاد می‌شود. چشم به زنگ تلفن است که کی زنگ بزند یا پیامی در شبکه‌های ارتباطی بفرستد.