

У разведенных людей, живущих в состоянии стресса 2-3 года в результате такого резкого изменения в жизни велика вероятность злоупотребления алкоголем или другими психоактивными веществами. Затянувшаяся депрессия может привести к осложнениям психологического и физиологического характера. Поэтому лучше, когда бракоразводный процесс ведет не только адвокат, но опытный семейный психолог. Для реабилитации пострадавших есть множество психотерапевтических методик, которые не просто способны изменить взгляд на проблему, но помочь установить причины трагедии, хотя бы для того, чтобы она не повторилась в следующий раз.

По статистическим данным не менее 13 всех семей распадается, причем молодежь составляет большее их количество. Такое обесценивание брака психологи объясняют необдуманностью вступления в брак молодыми парами. Брак, заключенный в таких условиях, как правило, заканчивается разводом в первые семь лет брака.

Но развод это итог длительного процесса отдаления супругов друг от друга. Женщины раньше начинают испытывать неудовлетворение от брака, но, как правило, решение о разводе чаще принимают мужчины. Особенно тяжело переживает развод супруг, разрыв с которым связан с появлением в жизни второй половинки другого предмета обожания. Тогда это не просто развал семьи, а жестокое предательство, сопровождающееся ощущением никчемности оставленного супруга. И переживания от потери идеального и ожидаемого образа брака, подобны переживаниям от смерти близкого человека.

Первой реакцией преданного человека становится отрицание факта измены и предстоящего развода. Ведь очень сложно примериться с мыслью о разводе, когда на развитие и поддержание отношений в браке затрачено столько сил и энергии. И на этом этапе супруг готов примериться со случившимся, деля вид, что ничего не произошло, и начинает предпринимать тщетные попытки по сохранению неудачного брака. Затем чувства сменяются на озлобленность, которая сопровождается обвинениями и местью. Потом вновь предпринимаются попытки восстановить брак, и если это не

удается на смену всей этой палитре чувств, приходит депрессия. У брошенного супруга резко уменьшается уровень самооценки, он перестает доверять другим людям и даже начинает их избегать. Женщины чувствуют себя подавленными и злыми, а мужчины ощущают рассеянность.

После постепенного спада депрессии начинается стадия адаптации. Человек вновь учится жить самостоятельно. Причем для мужчин наиболее трудным становится вопрос ведения домашнего хозяйства и распределение на это доходов. А для женщин, которые в браке вели домашнее хозяйство, остро встает финансовый вопрос.

Женщины же, которые активно работали над своей карьерой в период замужества, развод принимают менее болезненно. И дело даже не в материальном благополучии, а в чувстве собственной полезности, которое дает работа. Тот же их супругов, который до развода вел активную общественную жизнь: работа с людьми, частые контакты с друзьями, быстрее справляется с депрессией и налаживает новые знакомства с представителями противоположного пола.

В период адаптации очень важна поддержка родственников и друзей, которые помогут разделить горе. Не менее важно удаление сомнений в собственной непривлекательности. Для восстановления пониженной самооценки может подойти саморазвивающие занятия, увлекательные хобби, полезная деятельность и многое другое, что дает эффект самореализации и самоутверждения. Очень важно не изолироваться от окружающего «жестокое» мира. Избавление от страха одиночества возможно только путем общения и знакомств.

Также не стоит забывать, что последствия развода отрицательно отражаются и на детях. Неплохо было бы заняться подавлением негативных чувств друг к другу бывших супругов, для того чтобы смягчить эту травму для ребенка.

У разведенных людей, живущих в состоянии стресса 2-3 года в результате такого резкого изменения в жизни велика вероятность злоупотребления алкоголем или другими психоактивными веществами. Затянувшаяся депрессия может привести к осложнениям психологического и физиологического характера. Поэтому лучше, когда бракоразводный процесс ведет не только адвокат, но опытный семейный психолог. Для реабилитации пострадавших есть множество психотерапевтических методик, которые не просто способны изменить взгляд на проблему, но помочь установить причины

Как пережить развод?

Автор: Flameterror
08.11.2009 03:58 -

трагедии, хотя бы для того, чтобы она не повторилась в следующий раз. И хотя развод тяжелый период в жизни, тем не менее, одному из бывших супругов, а иногда обоим он дает путевку в новую счастливую жизнь.