

الانفصال – العناية بنفسك

يعتبر الانفصال والطلاق من بين أصعب التجارب الحياتية التي يمكن للأشخاص مواجهتها. يُظهر الرجال مجموعة كبيرة من الأحاسيس وردود الأفعال الحادة أثناء الانفصال وبعده. وفيما يلي قليل منها:

- الإحباط
- الوهن
- الغضب
- اليأس
- نكران الذات
- الوحدة
- الحزن
- الذهول
- الألم
- الارتياح
- العزلة
- الصدمة

قد تؤدي هذه الأحاسيس إلى بعض الصعوبات مثل فقدان الشهية وأرق النوم والانسحاب من الشبكات الاجتماعية وعدم الوفاء بالتزامات العمل والعائلة. في حين أن وجود شعور الألم والضيق يُعد من الأمور الطبيعية التي سنتلاشى بمرضي الوقت. سيستقر الإحساس الجديد الطبيعي حيث سيكون من الممكن متابعة العيش في حياة سعيدة ومرضية.

التكيف مع التغيير

قلما يكون الانفصال مريحاً. ستجد نفسك بين صعود وهبوط مما يجلب عليك الأسى والخسران. ستسترجع الذكريات والأحاسيس التي اعتقدت أنك قد خلفتها ورائك.

يمكن أن يكون التأثير العاطفي والذهني بمثابة اختبار لقوتك وقدرتك على العناية بنفسك. وفي الغالب يكون البحث عن دعم من أي نوع هو آخر شيء يريد الرجال فعله.

يُحاول بعض الرجال إنكار انتهاء العلاقة. بينما يشعر آخرون بالخجل من أنهم لم يتكيفوا مع التغيير بسهولة. من الضروري طلب المساعدة إذا لم تستطع التكيف مع التغيير أو شعرت بالحاجة إلى المساعدة. وستندش من مدى استعداد الأشخاص لتقديم الدعم لك.

يمكنك التحدث إلى:

● خدمة MensLine Australia على الرقم 1300 78 99 78 على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع

● الأصدقاء

● العائلة

● زملاء العمل

● الطبيب الممارس العام المحلي

● الخدمات الاستشارية

● مجموعات الرجال.

ومن الضروري التحدث إلى متخصص خصوصاً إذا كنت تجد صعوبة بالغة في الحفاظ على الروتين الطبيعي لحياتك، أو إن كنت غير قادر على مغادرة السرير، أو تراودك أفكار بإيذاء نفسك.

طرق العودة بالحياة إلى مسارها الطبيعي:

- الحفاظ على الروتين المألوف في تناول الطعام والنوم
- الحفاظ على تحقيق التوازن بين الأنشطة ووقت التفكير
- استغراق بعض الوقت للتفكير في وضعك الحالي وما هو متوفر لديك
- الحفاظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء
- ممارسة التمارين بانتظام
- تجنب شرب كحول والمخدرات الأخرى (بما في ذلك السجائر) بإفراط
- لا تكن قاسياً جداً على نفسك
- لا تخشى طلب المساعدة.

كما يمكنك أيضاً الرجوع إلى صفحة نصائح الانفصال والأطفال. يمكنك العثور على مزيد من أدوات المساعدة الذاتية على الموقع

www.mensline.org.au لمزيد من المعلومات والمساعدة اتصل بخدمة MensLine Australia على رقم 1300 78 99 78.

إن خدمة MensLine Australia هي خدمة إحالة ومعلومات ودعم احترافية عبر الهاتف للرجال، متخصصة في مجال مشكلات الأسرة والعلاقات. تُقدم هذه خدمة معاودة الاتصال باللغة العربية المتخصصة لتقديم الدعم للرجال الناطقين باللغة العربية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بخدمة MensLine Australia.

Talk it over
**Mens
Line**
AUSTRALIA

1300 78 99 78
www.mensline.org.au

إن خدمة MensLine Australia هي خدمة إحالة ومعلومات ودعم احترافية عبر الهاتف للرجال، متخصصة في مجال مشكلات الأسرة والعلاقات.