

# مردان و زنان مطلقه و تبعات روانی پیش رو



عکس: ایرنا

طلاق برای هر فردی، تجربه دردناکی است که تاثیرات متعددی روی زندگی فرد دارد اما این تاثیرات از جمله آثار روانی آن در طول زمان و به تدریج آشکار می شود.

بی تردید رویدادهایی مانند ازدواج و طلاق از مهم ترین نقاط عطف زندگی به شمار می روند اما طلاق به سبب ماهیت خود سلامت فرد را از جنبه های گوناگون مورد تاثیر قرار می دهد.

طلاق همراه خود موجب تغییراتی در زندگی می شود که البته بخشی از روند طبیعی طلاق محسوب می شود اما سازگار شدن مردان و زنان مطلقه با این تغییرات مستلزم زمان است.

تحقیقات متعددی روی تاثیرات جسمی و روانی طلاق بر سلامت افراد صورت پذیرفته است و این تحقیقات نشان می دهند که افراد مطلقه باید نسبت به سلامت خود بیش از دیگر افراد نگران باشند.

طبق تحقیقات پژوهشگران دانشگاه شیکاگو آمریکا از لحاظ سلامت جسمی، افراد مطلقه 20 درصد بیش از افراد متأهل در معرض ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و سرطان قرار دارند.

استرس های قبل، حین و پس از طلاق، طولانی مدت بوده و موجب ایجاد فرایندهای بیولوژیکی در افراد می شود؛ این فرایندها منجر به بیماری های قلبی و عروقی خواهد شد و روند ابتلا به سایر بیماری های مزمن را نیز تسریع می کند.

استرس موجب بروز التهاباتی در بدن می شود؛ التهاب یک عامل خطر بروز حمله قلبی به شمار می رود.

برخی دیگر از مطالعات نشان می دهد که عادات زندگی افراد پس از طلاق تغییر می کند بطور مثال افراد دو سال پس از طلاق به تدریج دچار اضافه وزن می شوند.

برخی از تحقیقات نیز نشان می دهد، مردان مطلقه پس از جدایی از همسر خود کمتر ورزش می کنند، کمتر بهداشت فردی را رعایت می کنند؛ بیشتر سیگار می کشند و به دیگر رفتارهای پرخطر تمایل بیشتری دارند.

خشم، انزوا، اضطراب، افسردگی، ترس از بی کفایتی، احساس نا امنی و احساس شکست از دیگر تبعات طلاق روی سلامت روان افراد به شمار می رود.

## زنان بیش از مردان از طلاق آسیب می بینند

دکترای روانشناسی سلامت و یکی از مشاوران برجسته کشور درباره تبعات طلاق به خبرنگار اجتماعی ایرنا می گوید: طلاق شکستی است که در مسیر طبیعی زندگی زن و مرد، اختلال ایجاد می کند؛ هر شکستی تبعات روانی خاص خود را دارد و این مساله در زنان و مردان تفاوتی نمی کند.

دکتر بدری السادات بهرامی 'می افزایش: با این وجود با توجه به ضوابط اجتماعی حاکم بر جامعه ، طلاق برای زنان ، آسیب های بیشتری به همراه دارد.

به گفته وی، افراد پس از طلاق دچار انزوا می شوند چراکه افراد فامیل و حتی دوستان به دلایل فرهنگی و باورهای اشتباه از آنان دوری می کنند.

### راهکارهای بازگشت به زندگی طبیعی پس از طلاق

اغلب افراد پس از طلاق تلاش می کنند که گذشته تلخ خود را فراموش کنند اما هرگز نمی توان زمانی که متعلق به تجربه گذشته است ، فراموش کرد.

افراد عملاً در زمان جدایی احساسات ناخوشایندی مانند خشم، غم، تنفر و یا شوک ، انکار و کوچک انگاری پدیده طلاق را تجربه می کنند.

افراد باید در ابتدا طلاق را پذیرفته و آماده ورود به مرحله جدیدی از زندگی شوند و از گذشته خود عبرت بگیرند.

طلاق باید دروازه ورود به یک زندگی سالم تر و شادتر باشد و افراد پس از طلاق باید به شدت به تغذیه سالم و ورزش توجه داشته باشند.

مشاور برجسته کشور در این زمینه به خبرنگار اجتماعی ایرنا می گوید: یکی از بهترین راهکارها برای بازگشت به زندگی طبیعی، پس از طلاق، پناه بردن به خانواده و استفاده از حمایت های نزدیکان است.

بهرامی با بیان اینکه افسردگی یکی از شایع ترین مشکلات پس از طلاق است، می افزایش: افراد مطلقه در صورت تصمیم به ازدواج مجدد حتماً باید مشاوره های لازم را با متخصصان مربوطه انجام دهند تا دوباره دچار شکست نشوند و با گام های محکم تر و انگیزه بهتری، زندگی جدید را آغاز کنند.

### آیا زمان طلاق فرا رسیده است؟

این روزها آمار طلاق به شدت بالا رفته است؛ طلاق هایی که شاید با یک مشاوره درست می توانست منجر به ادامه زندگی شود.

به اذعان کارشناسان هرچند باید با ریشه یابی و کشف علل و عوامل طلاق از آمار آن کاست، اما به صفر رساندن آمار طلاق نه مطلوب و نه ممکن است.

از این منظر، هرچند طلاق، پدیده مذموم و نکوهیده ای در فرهنگ و شرع ما به شمار می رود اما محققان طلاق را بهتر از پیامدهای یک ازدواج پراسترس و پرتنش می دانند؛ ازدواج های ناموفقی که با خشم و تنش همراه هستند و پیامدهای روحی و روانی بسیاری را به دنبال دارند.

شکی در این مساله وجود ندارد که تصمیم به انتخاب به پایان دادن یک زندگی مشترک باید به دقت از همه ابعاد و جهات، بررسی شود چراکه طلاق می تواند ثبات مالی، اجتماعی و عاطفی افراد را تحت تاثیر قرار دهد بنابراین افراد قبل از طلاق باید بارها به نتایج و عواقب آن فکر و تمام پیامدهای روانی، جسمی، اجتماعی ، امنیتی و مالی آن را ارزیابی کنند و البته اگر پای کودکی در میان باشد، طلاق آثاری مضاعف خواهد داشت.

منبع: <http://goo.gl/U3SS2Z>