

افسردگی بعد از طلاق

هر ازدواجی ممکن است به ناسازگاری و آشفتگی و نهایتاً طلاق منجر شود. طلاق یکی از مهمترین مشکلات زندگی انسان‌ها محسوب می‌شود و می‌تواند زن و شوهر را از نظر روحی بسیا تحت تاثیر قرار بدهد.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

بنابراین، طبیعی است که طرفین ازدواج بعد از طلاق دچار مشکلات و اختلالات روحی بسیاری شوند که شایعترین آن‌ها افسردگی بعد از طلاق نام دارد.

صرف نظر از اینکه طلاق تصمیم شما بوده است یا نه، تغییری که نشان دهنده آن است می‌تواند ترسناک باشد. این انتقال به ناشناخته ممکن است منجر به تغییرات خلقی، افسردگی و اضطراب شود.

راه‌های مقابله با طلاق و غلبه بر افسردگی پس از طلاق شامل این است که به خود فرصت دهید تا غصه بخورید و التیام پیدا کنید.

صحبت کردن با خانواده، دوستان یا یک حرفه‌ای؛ و پذیرفتن واقعیت آنچه می‌توانید و نمی‌توانید کنترل کنید.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

درمان افسردگی بعد از طلاق

زندگی پس از طلاق می‌تواند سخت باشد، صرف نظر از اینکه چقدر می‌خواستید از ازدواج خود خارج شوید. حتی اگر می‌دانید که جدایی شما در نهایت یک چیز مثبت است، همچنان در غم از دست دادن هستید و بهبودی طلاق می‌تواند دشوار باشد درمان افسردگی بعد از طلاق روش‌های خاص خود را دارد.

این واقعاً تنها راهی است که می‌توانید یاد بگیرید چگونه با طلاق کنار بیایید و بر ضرر غلبه کنید. درک این نکته که طلاق می‌تواند فوق‌العاده دردناک و برای سلامت روان شما دشوار باشد، ضروری است.

افسردگی ناشی از طلاق واقعی است و چالش‌هایی که احتمالاً با آن‌ها روبرو خواهید شد تقریباً غیرممکن است که در طول فرآیند طلاق با آن‌ها مقابله کنید.



مشاوره بعد از طلاق

مشاوره طلاق فرآیندی است که به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را در مورد طلاق کنترل کنید و یاد بگیرید که به طور سازنده تعارض را مدیریت کنید.

می‌توان آن را با افراد یا زوجها انجام داد. به طور کلی، طلاق احساسات دردناک زیادی را برای هر دو طرف ایجاد می‌کند و توانایی پردازش این احساسات می‌تواند به بهبود سریع‌تر و ایجاد رابطه سالم‌تری پس از طلاق با شریک (سابق) خود کمک کند.

طلاق نیازمند ارتباط برای تعیین تدارکات مالی، برنامه‌ریزی‌ها، فرزندان، دوستان، خانواده گسترده و غیره است. بسیاری از زوجها در ابتدا مهارت‌های ارتباطی سالمی در ازدواج نداشتند و طلاق ارتباط را حتی سخت‌تر می‌کند.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

افسردگی بعد از طلاق در زنان

به طور کلی، زنان مهارت‌های مقابله‌ای خاصی را به شکلی ذاتی دارند که آن‌ها را با تغییرات نامطلوب سازگارتر می‌کند. زن‌ها با رویکردهای درونی خاص خود افسردگی بعد از طلاق را سریع‌تر می‌گذرونند.

در حالی که مردان وقتی به دنبال آرامش از درد عاطفی هستند به بیرون نگاه می‌کنند، زنان به درون نگاه می‌کنند. آن‌ها به احتمال زیاد فهرستی درونی از نقشی که در مرگ ازدواج داشتند تهیه می‌کنند و تمایل بیشتری به رها کردن گذشته دارند تا بتوانند روی آینده تمرکز کنند.

زنان بیشتر از مردان مایلند احساسات خود را با کمک یک متخصص مرتب کنند. زنان همچنین تمایل دارند برای غم و اندوه پایان ازدواج خود وقت بگذارند، که منجر به پذیرش و بسته شدن می‌شود. زنان بیشتر از مردان خود را با یک سیستم حمایتی مثبت مانند دوستان و خانواده احاطه می‌کنند.

مردان بیشتر مستعد انزوای اجتماعی هستند و ممکن است تمایلی به به اشتراک گذاشتن آنچه در زندگی آن‌ها می‌گذرد نداشته باشند.



افسردگی بعد از طلاق در مردان

همه افراد چه زن و چه مرد با خطر افسردگی بعد از طلاق روبرو هستند. اما یک مطالعه کانادایی نشان داد که اگرچه این درست است، اما مردان پس از طلاق با خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی روبرو هستند.



عوامل زیادی در افزایش افسردگی بعد از طلاق برای مردان نقش دارند. هیچ دو موقعیتی یکسان نیستند، بنابراین آنچه در یک مورد منجر به مسائل می‌شود ممکن است در مورد دیگر نباشد و از آنجایی که هیچ دو نفر نسبت به موانع مشابه واکنش مشابهی نشان نمی‌دهند، پاسخ‌ها تا حد زیادی متفاوت است. با این حال، تعدادی از تم‌های رایج تکراری ظاهر می‌شوند.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

فشاری وجود دارد که با تغییرات شدید و عدم اطمینان همراه است. حتی اگر طلاق انتخاب درستی باشد و بدانید که در دلتان ترسناک و ناراحت کننده است. مسائل مالی اغلب در این امر نقش دارند.

ممکن است برای اولین بار در سالها متوجه شوید که مجبور هستید همه صورت حسابها را از یک چک پرداخت کنید. و اگر نفقه همسر یا پرداختهای حمایت از فرزند دارید، این باعث بار اضافی می شود.



دلایل افسردگی پس از طلاق

شرایط روحی متشنج و عدم تمرکز معمولاً در زن و شوهرانی که به تازگی زندگی مشترک خود را پایان داده اند دیده میشود. عدم ثبات در روحيات در اوایل جدایی امری بسیار رایج و طبیعی است؛

اما در برخی موارد، همسران فراتر از این ها رفته و دچار اختلالات روانی شدید و افسردگی بعد از طلاق می‌شوند.

طبق بررسی‌هایی که مرکز **همراه‌باش** بر روی مراجعه‌کنندگان انجام داده است؛ اکثر زوجینی که پس از طلاق دچار مشکل افسردگی پس از طلاق شده‌اند، با مشکل طلاق غیر توافقی مواجه بودند .

برخی مواقع، زن و شوهر هنوز به ادامه زندگی مشترکشان امیدوارند، برخی دیگر هنوز از لحاظ عاطفی به همسرشان وابسته اند.

ازدواج هایی که به دلیل خیانت همسر منجر به طلاق میشود نیز، از گروه هایی هستند که در معرض "افسردگی بعد از طلاق" قرار میگیرند.

زندگی پس از طلاق می تواند دشوار باشد. گاهی اوقات ممکن است افراد در طلاق مراحل غم و اندوه را پشت سر بگذارند. وقتی بچه ها درگیر هستند، می تواند به چالش بزرگتری تبدیل شود .

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

چیزهایی مانند گفتن به فرزندان که طلاق می گیرید می تواند زمان بسیار دشواری باشد و ممکن است باعث شود افراد افسردگی را تجربه کنند.

در طول دوره گذار طلاق، که می تواند یک رویداد آسیب زای زندگی باشد، افراد در یک سیستم خانواده دوره سازگاری را پشت سر می گذارند و ممکن است احساس از دست دادن را تجربه کنند .

حمایت اجتماعی منبع اصلی برای غلبه بر این بحران و سازگاری موفقیت آمیز با زندگی پس از طلاق است.

طلاق نشان دهنده پایان یک ازدواج و از دست دادن نهایی یک رابطه صمیمی است. مسائل بعد از طلاق که باعث افزایش افسردگی و اندوه می شود شامل مشکلات اقتصادی و عدم حمایت نسبی شخصی است.



خدمات مشاوره خانواده تلفنی

آیا به دنبال راهکارهایی برای مدیریت و بهبود روابط خانوادگی خود هستید؟ آیا نیاز به یک گوش دوستانه دارید تا با مشکلاتتان روبرو شوید؟ مشاوره خانواده تلفنی به شما کمک می کند تا با آرامش به مسائل خانوادگی تان نگاه کنید .



چرا مشاوره خانواده تلفنی؟

- دسترسی آسان: با یک تماس تلفنی، به مشاوره خانواده دسترسی پیدا کنید. بدون نیاز به حضور حضوری یا جابجایی .
- حفظ حریم خصوصی: مشکلات خانوادگی شما در یک محیط محرمانه بررسی می‌شود، بدون نگرانی از انتشار اطلاعات .
- تجربه حرفه‌ای: مشاوران خانواده ما دارای تجربه و تخصص در حل مسائل خانوادگی هستند و به شما راهکارهای موثر ارائه می‌دهند .
- زمان مناسب: می‌توانید در زمانی که برای شما مناسب است تماس بگیرید، حتی در ساعات غیراداری یا تعطیلات .
- پشتیبانی مستمر: مشاوران ما آماده‌اند تا به شما در طول زمان کمک کنند و پیگیری کنند تا مشکلاتتان حل شوند. با مشاوره خانواده تلفنی، راهی کارآمد و راحت برای

بهبود روابط و زندگی خانوادگی خود پیدا کنید. اکنون تماس بگیرید و از این فرصت برای شروع یک زندگی خانوادگی بهتر استفاده کنید.

چگونه متوجه شویم که دچار افسردگی بعد از طلاق شده ایم؟

افسردگی انواع مختلفی دارد؛ به عنوان مثال، افسردگی اساسی، افسردگی دو قطبی، آتیپیکالین و افسردگی موقعیتی از متداول ترین انواع افسردگی ها محسوب می شوند.



افسردگی های موقعیتی ناشی از وقوع اتفاقات ناخوشایند مثل از دست دادن عزیزان، طلاق، شکست عشقی و مانند این اتفاقات است. به افسردگی موقعیتی افسردگی کوتاه مدت نیز می گویند، زیرا روند درمان افسردگی های موقعیتی نسبت به سایر افسردگی ها سریع تر است؛

یعنی اگر افراد به سرعت جهت درمان افسردگی شان اقدام کنند، در مدت کوتاهی درمان می‌شوند. در برخی موارد حتی نیازی به دارو درمانی نیز نمی‌باشد؛ البته مدت زمان و نوع بهبود نسبت به افراد متفاوت هستند. از شایع‌ترین علائم نشانه‌های افسردگی موقعیتی عبارتند از:

احساس خستگی و بی حالی

عدم تمایل به حضور در جامعه

احساس بی‌انگیزگی و ناامیدی

عدم تمرکز در انجام امور

گریه کردن غیر معمول برای مسائل کوچک

اختلال در خواب

اختلال در اشتها

احساس بی‌قراری و استرس بدون دلیل

بنابراین، در صورتی که پس از طلاق و یا جدایی از شریک عاطفی خود دچار علائم فوق‌شدید؛ حتماً به یک مشاور افسردگی بعد از طلاق مراجعه کنید تا پیش از تشدید علائمتان و تبدیل شدن به افسردگی بالینی، مشکلاتان حل شود و سریع‌تر خود را با شرایط جدید سازگار کنید.

پیشنهاد می‌شود که پس از طلاق، برای مراجعه به روانشناس، منتظر بروز علائم ذکر شده نباشید و پیش از بروز این علائم به مشاور روانشناس مراجعه کنید.

مشاورین همراه باش با سال‌ها سابقه در زمینه مشاوره طلاق می‌توانند شما را در این مسیر پرچالش همراهی کنند و به شما کمک کنند تا هر چه زودتر سلامت روانتان را به دست آورید.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

مشاوره و روانشناسی زوجین

مشاوره زوج درمانی یک خدمات بی نظیر و حیاتی در بهبود و تقویت روابط زناشویی است. این نوع مشاوره به زن و مرد در یادگیری مهارت‌های ارتباطی بهتر، حل و فصل مشکلات، و تقویت احساسات عاطفی کمک می‌کند.



در زیر، به برخی از مزایای ویژه این خدمات اشاره خواهیم کرد :

- بهبود ارتباطات: مشاوره زوج درمانی به زوجها کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی بهتری را یاد بگیرند. این ارتباطات بهبود یافته می‌تواند برای حل مشکلات و پیشگیری از تداخل‌ها در آینده بسیار مفید باشند .
- مدیریت کنترل احساسات: مشاوره زوج درمانی به زوجها کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر درک کرده و مدیریت کنند. این مهارت می‌تواند از بروز کشمکش‌ها و بحران‌ها جلوگیری کند .
- تقویت اتصال عاطفی: این نوع مشاوره به زوجها کمک می‌کند تا اتصال عاطفی خود را تقویت کنند و به روابط عشقی و عاطفی قوی‌تری دست یابند .
- پیشگیری از جدایی: مشاوره زوج درمانی می‌تواند به پیشگیری از جدایی و از بین رفتن روابط کمک کند. این خدمت به زوجها ابزارهای لازم برای مدیریت کنندگی بهتر در رابطه خود ارائه می‌دهد .

- تقویت مهارت‌های والدینی: اگر زوجها فرزندان دارند، مشاوره زوج درمانی می‌تواند به آنها کمک کند تا مهارت‌های والدینی بهتری پیدا کنند و به فرزندان‌شان یک محیط پایدار و سالم فراهم کنند.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

به طور خلاصه، مشاوره زوج درمانی نه تنها به تقویت روابط زناشویی کمک می‌کند، بلکه به بهبود کیفیت زندگی زوجی و خانواده نیز کمک می‌کند. این خدمات به زوجها ابزارهای لازم برای مواجهه با چالش‌های زندگی ازدواجی می‌دهند و آنها را در رسیدن به روابط سالم و پایدار یاری می‌کنند.



چگونه افسردگی بعد از طلاق را کنترل کنیم؟

اگر به تازگی زندگی مشترک خود را پایان داده اید و انبوهی از مشکلات جدید به سراغتان آمده است؛ با خواندن مطالب ذیل، می‌توانید با نحوه واکنش موثر در حین مواجهه با مشکلات پس از طلاق آشنا شوید.

راه حل‌های ذکر شده باعث میشود بتوانید افسردگی بعد از طلاق را کنترل کرده و یا از بروز آن پیشگیری کنید.

قدرت پذیرش خود را بالا ببرید!

اساسی‌ترین مسئله در بحث طلاق، ایجاد آمادگی برای مواجهه با چالش‌های جدید است. ما باید پیش از گرفتن تصمیم جدایی، تمامی جوانب این تصمیم را بسنجیم و خود را برای

مسائل احتمالی آماده کنیم. سعی نکنید احساس غم و اندوه را از خود بیرون کنید؛ بلکه، ظرفیت خود را برای تجربه احساسات مختلف افزایش دهید.

جنگیدن با احساسات منفی تنها شما را بی انگیزه تر خواهد کرد. احساس نا امید، دلتنگی، غم و اندوه را بپذیرید و اجازه دهید این احساسات باعث رشد ظرفیت روانیتان شود.

مواظب باشید، که نباید اجازه دهید که این احساسات مانع انجام امور روزانه و فعالیت هایی که از پیش انجام می دادید شود.

اگر این احساسات باعث ایجاد اختلال در تمرکز شما برای انجام امور روزانه شما شوند، وقت آن است که از مشاورین متخصص در حوضه خانواده کمک بگیرید.

ورزش کنید

دکتر میشل کریگ میلر، استادیار روانپزشکی دانشکده پزشکی هاروارد می گوید: « ورزش و تحرک بدنی برای برخی از افراد مانند داروهای ضد افسردگی عمل می کند، اگر چه ورزش به تنهایی کافی نیست .

ورزش کردن باعث ترشح هورمون شادی آور اندورفین در بدن ما می شود که باعث افزایش سطح انرژی و انگیزه ما خواهد شد.

همچنین، افزایش اعتماد به نفس و کیفیت تعاملات اجتماعی از تاثیرات ورزش کردن می - باشند. انواع ورزش می تواند باعث بهبود افسردگی بعد از طلاق شود؛ ولیکن ورزش یوگا یکی از موثر ترین آن هاست زیرا یوگا علاوه بر تقویت جسمانی، باعث تقویت روان و افزایش کنترل اعصاب نیز می شود.

در اجتماع حضور پیدا کنید

حتما وقت زیادی را برای بودن در جمع دوستان و آشنایان خود اختصاص دهید. به سفر بروید و سعی کنید تا جایی که ممکن است از فضاهایی که یادآور خاطرات دوران ازدواجتان است

فاصله بگیرید. حضور در اجتماع و تفریح کردن در شما نشاط و سرزندگی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود کمتر به مشکلاتتان فکر و احساس ناراحتی کنید.

ممکن است پیش از طلاق، به دلیل مشکلات زناشویی نمی‌توانستید با دوستان و آشنایانتان وقت بگذرانید؛ الان وقت آن رسیده که برای جلوگیری از افسردگی بعد از طلاق، دوباره به جمع کسانی که دوستشان دارید بازگردید.

برای زندگی‌تان هدف گذاری کنید

یک لیست از اهدافی که دوست دارید و یا در گذشته دوست داشتید انجام بدهید، تهیه کنید. اگر این اهداف خیلی بزرگ هستند و موقعیت انجام آن‌ها را ندارید؛

دست از اهدافتان نکشید، بلکه آن‌ها را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید و برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید و تمامی موانع را از سر راه خود کنار بگذارید.

تمرکز بر روی اهداف شخصی باعث می‌شود که بیشتر به رشد فردی خود بپردازید و خودتان باعث سرزندگی خودتان شوید.

طوفان فکری خود را بنویسید

نوشتن تاثیر قابل توجهی در آرامش روانتان دارد. یک تکه کاغذ بردارید و تمامی احساساتتان را بر روی کاغذ بنویسید؛ به این توجه نکنید که چه چیزی را می‌نویسید، فقط هر چه به ذهنتان می‌رسد را بر روی کاغذ بیاورید.

اینجا وقت آن است که به ازدواج خود فکر کنید و تفکرات مثبت و منفی خود را بر روی کاغذ بنویسید. نوشتن دردها، سختی‌ها و دغدغه‌های زندگی‌تان به شما کمک می‌کند تا بتوانید آن‌ها را از ذهنتان بیرون بیندازید و فضای خالی برای ورود احساسات مثبت را ایجاد نمایید.

خدمات مشاوره خانواده حرفه ای در مشهد

آیا به دنبال راه حل های بهتر برای مسائل خانوادگی خود هستید؟ مشاوره خانواده در مشهد آماده است تا به شما در ایجاد روابط سالم و پایدار خانوادگی کمک کند .

مشاوران ما با دانش و تجربه فراوان در زمینه های ارتباطات خانوادگی، مشکلات اجتماعی، تربیت فرزندان، و حل اختلافات خانوادگی آماده اند تا شما را در مسیر بهبود زندگی خانوادگی همراهی کنند .



خدمات مشاوره خانواده همراه باش شامل :

- مشاوره برای بهبود ارتباطات خانوادگی
- مدیریت و حل اختلافات خانوادگی
- آموزش مهارت های پرورشی به والدین

- پشتیبانی از والدین در مواجهه با مشکلات فرزندان
- مشاوره در موارد خاص مانند اعتیاد، افسردگی و اضطراب خانوادگی

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

با تیم مشاوره خانواده همراه باش در مشهد، می‌توانید به طرز قابل ملاحظه‌ای زندگی خود و خانواده‌تان را بهبود ببخشید. بیشتر بدانید و با ما تماس بگیرید تا راهنمایی حرفه‌ای و کمک ارزشمند خود را در ایجاد یک خانواده سالم و خوشبختی دریافت کنید.



افسردگی بعد از جدایی

نشانه‌های زیادی از افسردگی بعد از طلاق وجود دارد که باید از آن‌ها آگاه بود. فراتر از غمگین بودن است. افسردگی یک وضعیت پزشکی جدی است که می‌تواند تأثیر زیادی بر نحوه تفکر، عمل و احساس شما داشته باشد. علائم افسردگی ناشی از طلاق می‌تواند شامل هر یک یا ترکیبی از موارد زیر باشد:

• از دست دادن اشتها

• افزایش اشتها

• کاهش یا افزایش وزن

• مشکل در خوابیدن

• تحریک‌پذیری بیش از حد

• خشم

• بی‌خوابی ناگهانی

- افزایش خستگی
- مشکل در تمرکز یا تمرکز
- مشکل در تصمیم‌گیری
- طلسم گریه (اغلب غیر قابل کنترل)
- احساس ناامیدی
- احساس بدبینی
- احساس گناه
- سوء مصرف مواد

راهکارهای درمان افسردگی بعد از طلاق

بهبودی پس از پایان ازدواج و ادامه آن پس از طلاق زمان بر است، اما این یک فرآیند کاملاً فردی است. نکاتی برای غلبه بر افسردگی بعد از طلاق شامل تمرین شفقت به خود، درگیر شدن در عادات سالم، معاشرت و جستجو یک مشاوره است. مهم‌ترین نکات این روش‌های درمانی عبارت‌اند از:

۱. سالم بخورید

وقتی شروع به اولویت‌بندی سلامتی خود، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی می‌کنید، ممکن است به تغییر احساس شما در مورد خود کمک کند. به عنوان مثال، تغذیه سالم می‌تواند به شما کمک کند احساس قوی‌تر و تمرکز بیشتری داشته باشید.

به نوبه خود، این به شما کمک می‌کند تا روی آنچه مهم است که شما را به جلو نگه دارد متمرکز بمانید.

۲. معاشرت کنید

مرزهای سالمی ایجاد کنید و تصمیم بگیرید که چه زمانی و چگونه می‌خواهید معاشرت کنید. یافتن رویدادهای اجتماعی که در آن افراد دارای علایق یکسانی هستند، به شما کمک می‌کند احساس حمایت کنید و کمتر تنها باشید. وقتی صحبت از قرار ملاقات بعد از طلاق می‌شود، همه افراد متفاوت هستند.

وقتی آماده هستید، ملاقات با افراد جدید ممکن است به شما کمک کند تا اعتماد به نفس لازم را برای گذراندن روند بهبودی به شما بدهد.

۳. با خودتان مهربانانه رفتار کنید

هنگامی که طلاق را پشت سر می‌گذارید، ممکن است شروع به سرزنش خود کنید یا افکار منفی در خود داشته باشید. تمریناتی برای مهربان بودن با خودتان انجام دهید. شما کنترل موقعیت‌های خاص یا رفتارهای دیگران را ندارید. رفتار مهربانانه با خود با استفاده از جملات تاکیدی مثبت می‌تواند به شما کمک کند به یاد بیاورید که برای شما مهم است و کافی هستید.

۴. مهارت‌های مقابله سالم را توسعه دهید

توسعه مهارت‌های مقابله‌ای سالم می‌تواند به شما راه‌های سالمی برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا بدهد. مهارت‌های مقابله‌ای شامل ورزش، گذراندن زمان با کیفیت با دوستان و خانواده، روزنامه‌نگاری، تمرین تمرکز حواس و درگیر شدن در تکنیک‌های تمدد اعصاب است.

برای یافتن آنچه برای شما مفید است وقت بگذارید و از آن به عنوان راهی برای کاهش استرس یا احساسات منفی در طول برنامه روزانه خود استفاده کنید.

۵. به دنبال کمک حرفه‌ای باشید

جستجوی کمک حرفه‌ای به همان اندازه مهم است که دستیابی به پشتیبانی شخصی. یک متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا از طریق هر الگوی فکری منفی کار کنید، روی نقاط قوت خود تمرکز کنید و زندگی‌ای را که می‌خواهید ایجاد کنید بسازید.

یک متخصص همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا شک و تردید منفی خود را اصلاح کنید و مهارت‌های مقابله‌ای سالم را برای مدیریت احساسات دردناک ارائه دهید.

خدمات رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)

خدمات رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) یک روش معتبر و موثر درمانی است که برای کمک به افراد در مدیریت و کاهش رفتارهای خودآسیبی، اختلالات افراز و رفتاری، مشکلات ارتباطی و افزایش توانایی‌های مهارتی و تنظیم هیجانی طراحی شده است.



در DBT، مشاوران متخصص با مراجعان کار می‌کنند تا به آن‌ها کمک کنند:

- توانایی در مدیریت هیجان‌ها: افراد یاد می‌گیرند چگونه هیجان‌ات خود را شناسایی کنند و راه‌های موثری برای مدیریت آن‌ها انتخاب کنند.
- توانایی در حل مسائل DBT: به افراد کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه به صورت موثرتری با مسائل و چالش‌ها در زندگی خود برخورد کنند و آن‌ها را حل کنند.

- توانایی در مدیریت رفتار: افراد با DBT نه تنها رفتارهای خودآسیبی و خطرناک را کاهش می‌دهند بلکه رفتارهای مثبت و سازنده‌تری را ارتقاء می‌دهند .
- ارتقاء ارتباطات: افراد درمانی با DBT به بهبود مهارت‌های ارتباطی خود کمک می‌شوند تا روابط خود با دیگران بهبود یابد .

DBT یک روش ترکیبی است که عناصری از رفتار درمانی، دیالکتیک، تحلیل شناختی، و معنویت را ترکیب می‌کند. این روش به افراد ابزارهای قدرتمندی را ارائه می‌دهد تا به بهبود کیفیت زندگی خود پردازند و با چالش‌های زندگی بهتر برخورد کنند.

خدمات روانشناسی آنلاین برای کودکان

مشاوره روانشناسی از راه دور در دنیای امروز، دسترسی به خدمات روانشناسی برای کودکان از طریق اینترنت به سرعت رو به افزایش است. خدمات روانشناسی آنلاین برای کودکان فرصتی بی‌نظیر برای پشتیبانی و رشد روحی و روانی فرزندان ما ارائه می‌دهند .



این خدمات کمک می‌کنند تا والدین و کودکان به راحتی با چالش‌های روزمره، مشکلات احساسی، و مسائل روانی مواجهه کنند.

چرا خدمات روانشناسی آنلاین برای کودکان خوب هستند؟

- دسترسی آسان: با استفاده از خدمات روانشناسی آنلاین، شما نیازی به سفر به محل مشاوره ندارید. این به والدین و کودکان این امکان را می‌دهد تا به راحتی از خدمات روانشناسی بهره‌مند شوند، بدون هیچ محدودیت زمانی یا مکانی.
- حفظ حریم خصوصی: خدمات روانشناسی آنلاین معمولاً از طریق جلسات تلفنی یا ویدئویی ارائه می‌شوند. این به والدین و کودکان اطمینان می‌دهد که اطلاعات شخصی و خصوصی آن‌ها محرمانه می‌ماند.
- انعطاف‌پذیری زمانی: با خدمات روانشناسی آنلاین، شما می‌توانید زمان ملاقات را با توجه به برنامه‌ی خود تنظیم کنید. این انعطاف به والدین امکان می‌دهد تا برای فرزندان خود از زمان‌های مناسب‌تری برای مشاوره استفاده کنند.
- ارتباط بهتر: بسیاری از کودکان احساس راحتی بیشتری در محیط خانه خود دارند. این به آن‌ها کمک می‌کند تا به راحتی با مشاور ارتباط برقرار کنند و مشکلات خود را به او بگویند.

در مجموع، خدمات روانشناسی آنلاین برای کودکان به والدین و فرزندانشان امکان می‌دهند تا رویای یک زندگی روانی سالم و متعادل را تحقق ببخشند.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

این سرویس‌ها توسط متخصصین روانشناسی با تجربه ارائه می‌شوند و به شما کمک می‌کنند تا بهترین حمایت را برای رشد و توسعه کودکان خود فراهم کنید.

خدمات مشاوره و روانشناس خانواده در تهران

در کلینیک روانشناسی خانواده در تهران، متخصصان با تجربه به شما و خانواده‌تان کمک می‌کنند تا با مشکلات مختلفی مثل اختلافات بین اعضای خانواده، مشکلات ارتباطی، بحران‌های ازدواج، مشکلات کودکان و نوجوانان و ... مقابله کنید .



این مشاوران مهارت‌های لازم برای بهبود ارتباطات و روابط خانوادگی شما را آموزش می‌دهند. همچنین، از تکنیک‌های مختلفی مثل مشاوره فردی و گروهی، تحلیل خانواده، و مهارت‌های مدیریت خشم و استرس استفاده می‌کنند.

به عنوان یک خدمت یونیک، روانشناس خانواده می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین شیوه‌ها برای تقویت واحد خانواده‌تان را کشف کرده و راهکارهایی برای حل مشکلات ایجاد کنید.

بنابراین، با مراجعه به **روانشناس خانواده در تهران**، شما می‌توانید به سبک زندگی سالم‌تر و خوشبخت‌تری دست پیدا کنید.

مشاوره حرفه ای برای سکس تراپی خانواده

خدمات سکس تراپی خانواده یک راهکار مهم و مناسب برای حل مشکلات جنسی در محیط خانواده است. این خدمات به تیم متخصصان تراپی تحت عنوان مشاوران خانواده و جنسیت شناخته می‌شوند.

این مشاوران با توجه به مفاهیم جنسیتی و ارتباطات خانوادگی، خانواده‌ها را در حل مشکلات جنسی کمک می‌کنند و ارتباطات بهبود یافته بین اعضای خانواده را تشویق می‌کنند. **خدمات سکس تراپی خانواده** به مزایا ویژه‌ای برخوردارند.

این خدمات :

- افزایش ارتباطات خانوادگی: از طریق مشاوره جنسی خانواده‌ها می‌توانند بهبودی در ارتباطات خود تجربه کنند و روابط میان اعضای خانواده را بهبود بخشند.
- حل مشکلات جنسی: اگر در خانواده مشکلات جنسی وجود دارد، مشاوران می‌توانند به تشخیص مشکلات کمک کنند و راهکارهایی برای حل آنها ارائه دهند.
- تربیت فرزندان: خانواده‌ها می‌توانند در مورد تربیت فرزندان به طور صحیح در مورد مسائل جنسی آموزش ببینند تا به فرزندان خود اطلاعات صحیحی ارائه دهند.
- کاهش تنش‌ها: خدمات سکس تراپی خانواده می‌توانند به کاهش تنش‌ها و نگرانی‌های مربوط به مسائل جنسی کمک کنند و خانواده را در مسیری بهتر برای رضایت جنسی همسران و اعضای خانواده قرار دهند.

به طور کلی، خدمات سکس تراپی خانواده یک راه حل موثر و متمرکز بر ارتباط برای حل مسائل جنسی در محیط خانواده ارائه می‌دهند و می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی خانواده کمک کنند.

راهنمایی و پشتیبانی در خدمات روانشناسی

نوجوان

روانشناسی نوجوانی یک حوزه مهم و اساسی در علم روانشناسی است که به تربیت و پشتیبانی نسل جوان می‌پردازد. در این دوران حساس و پراز تغییر، **خدمات روانشناسی نوجوان** به جوانان و خانواده‌هایشان کمک می‌کنند تا با چالش‌ها و تغییرات این دوران بهترین برخوردها را داشته باشند.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

خدمات روانشناسی نوجوان شامل موارد زیر می‌شوند:

- مشاوره فردی: روانشناسان نوجوان به جوانان کمک می‌کنند تا مشکلات خود را در محیطی خصوصی مورد بررسی قرار دهند و راه‌حل‌های مؤثر برای مسائل خود پیدا کنند.
- مشاوره خانواده: خدمات روانشناسی نوجوان شامل پشتیبانی و راهنمایی برای والدین نیز هستند. این مشاوره‌ها به والدین کمک می‌کنند تا در تربیت و پشتیبانی از نوجوانان بهتر عمل کنند و به خانواده‌ها کمک می‌کنند تا با چالش‌های این دوران بهتر مقابله کنند.
- مشاوره تحصیلی: در این دوران، تصمیم‌گیری در مورد تحصیلات و آینده حرفه‌ای بسیار مهم است. خدمات روانشناسی نوجوان به جوانان کمک می‌کنند تا تصمیمات مهمی را در زمینه تحصیلی با آگاهی بیشتر بگیرند.

- مدیریت استرس و اضطراب: در دوران نوجوانی، استرس و اضطراب معمولی است. اما می‌تواند مشکلی جدی شود. روانشناسان نوجوان با ارائه تکنیک‌ها و استراتژی‌های مدیریت استرس به جوانان کمک می‌کنند.

- ارتقاء مهارت‌های اجتماعی: یادگیری مهارت‌های مهمی مانند مدیریت اشتیاق، حل مسائل، و ارتباطات موثر در این دوران حیاتی است. روانشناسان نوجوان با جلسات و فعالیت‌های گروهی به جوانان کمک می‌کنند تا این مهارت‌ها را تقویت کنند.

خدمات روانشناسی نوجوان ابزارهای ارزشمندی برای توانمندسازی نوجوانان و ساختاردهی بهتر زندگی آن‌ها ارائه می‌دهند.

این خدمات به جوانان کمک می‌کنند تا با اعتماد به نفس بیشتری به چالش‌های دوران نوجوانی پاسخ دهند و به رشد و توسعه خود ادامه دهند.

پیمان شکنی میان همسران

پیمان شکنی زوجین، یک موضوع حساس و پیچیده است که می‌تواند به عواقب جدی در زندگی خانوادگی منجر شود. این مسئله زمانی پیش می‌آید که دو نفر که پیش از ازدواج با عشق و علاقه به هم پیوسته‌اند، به نحوی به تنش‌ها یا اختلافات غیرقابل حل برخورد می‌کنند که تصمیم به جدایی می‌گیرند.

این ممکن است به عنوان “پیمان شکنی” یا “طلاق” شناخته شود. دلایل پیمان شکنی می‌تواند متنوع باشد، از جمله عدم توافق در مورد اهداف زندگی، تضاد در ارزش‌ها و باورها، تخلفات مالی یا رفتاری، یا حتی عدم توانایی در حل مشکلات مشترک.

این فرآیند ممکن است برای هر دو طرف بسیار دردناک باشد و به یک تغییر عمیق در زندگی‌شان منجر شود. در هر صورت، مهمترین چیز در این فرآیند احترام به یکدیگر و در نظر گرفتن خود و دیگری است.

مشاوره حرفه‌ای و روان‌شناسی می‌تواند به زوجین کمک کند تا راه‌حلهایی بهتر برای مسائلشان پیدا کنند و تصمیمات خود را با دقت بیشتری بگیرند. همچنین، توافق‌نامه‌های جدایی می‌توانند به دو طرف در انجام این فرآیند کمک کنند و به جلوگیری از تنش‌ها و ناسازگاری‌ها کمک کنند.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

در نهایت، پیمان شکنی زوجین یک مسیر تلخ و پر از چالش‌هاست، اما در صورت رسیدن به توافق و حفظ احترام متقابل، می‌تواند به دو طرف کمک کند تا زندگی‌های جدید و بهتری را شروع کنند.

درمان شناختی رفتاری (CBT)

درمان شناختی رفتاری (CBT) یک روش مؤثر و محبوب در روانشناسی برای مدیریت و درمان مشکلات روانی و رفتاری است. این روش بر پایه ایده‌های اصولی می‌افزیند که فکرها، احساسات، و رفتارهای ما با یکدیگر ارتباط دارند.

CBT به فرد کمک می‌کند تا فرآیند تفکر خود را درک کرده و الگوهای منفی و نادرستی که می‌توانند به مشکلات منجر شوند، تشخیص دهد. سپس با استفاده از تمرین‌ها و روش‌های مختلف، او را در تغییر این الگوهای نامطلوب به الگوهای مثبت و سالم کمک می‌کند.

یکی از مزایای بزرگ CBT این است که افراد می‌توانند این تکنیک‌ها را به صورت خودمدیریتی در زندگی روزمره خود به کار بگیرند، بدون نیاز به رفتن به جلسات مکرر درمان.

این روش به افراد ابزارهایی می‌دهد تا بتوانند به بهبود روانی و رفتاری خود پردازند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

درمان اختلالات جنسی

درمان اختلالات جنسی یک موضوع حیاتی است که می‌تواند به فرد کمک کند تا رضایت بیشتری از زندگی جنسی خود داشته باشد. این درمان‌ها ممکن است شامل مشاوره روانشناختی، درمان دارویی، و تغییرات در سبک زندگی باشد.

مشاوره روانشناختی با تخصص در اختلالات جنسی می‌تواند به فرد کمک کند تا مشکلات روحی و روانی را شناسایی و درمان کند. این مشاوره می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس، بهبود ارتباطات جنسی، و تغییر انگیزه‌های جنسی کمک کند.

درمان دارویی نیز ممکن است در برخی موارد مورد نیاز باشد. داروها معمولاً برای افرادی که مشکلات فیزیکی خاصی دارند، مانند اختلالات هورمونی یا ناتوانی جنسی، تجویز می‌شوند.

همچنین، تغییرات در سبک زندگی نیز می‌توانند به بهبود اختلالات جنسی ایجاد کنند. این تغییرات می‌توانند شامل مواردی مانند تغییر در رژیم غذایی، ورزش منظم، کاهش استرس، و بهبود مدیریت وقت باشند.

در هر صورت، مهم‌ترین قدم برای درمان اختلالات جنسی این است که با یک متخصص مشورت کنید و درمان مناسبی که به شما بیشترین کمک را می‌کند را انتخاب کنید.

هر فرد ممکن است نیازهای متفاوتی داشته باشد، و برای همین اهمیت دارد که به صورت فردی و با توجه به شرایط خود به درمان مشخصی متمایل شوید.

آموزش ۰ تا ۱۰۰ برای ازدواج موفق

ازدواج یک مرحله مهم و تاثیرگذار در زندگی انسان‌هاست. برای داشتن یک ازدواج موفق و خوشبخت، باید به نکات مهمی در **آموزش ازدواج موفق** توجه کنیم:

- انتخاب همسر: انتخاب همسری یکی از تصمیمات مهمترین در زندگی است. به دنبال شخصی باشید که از نظر اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی با شما همخوانی داشته باشد.
- ارتباط موثر: برای ازدواج موفق، باید به ارتباطات خود با همسران توجه داشته باشید. گفتگو، شنیدن و درک نیازهای یکدیگر اساسی است.
- احترام متقابل: احترام به یکدیگر، پایه‌ای ازدواج موفق است. همچنین، احترام به حریم شخصی و حقوق همسران مهم است.
- مدیریت خشم و نزاع: در هر رابطه‌ای نزاعات و خشم‌ها پیش می‌آید. اما یادگیری نحوه مدیریت آنها و حل مشکلات به صورت مثبت کلید موفقیت است.
- همکاری و تعهد: ازدواج به معنای تشکیل یک تیم است. باید با همکاری و تعهد به تحقق اهداف مشترک پردازید.
- اهمیت خانواده: خانواده‌ها پایه اجتماع هستند. مراقبت از آنها و ایجاد یک محیط خانوادگی سالم نقش مهمی در ازدواج موفق دارد.
- ترتیب و تنظیم مالی: مدیریت مالی به درستی و تنظیم بودجه خانوادگی کلیدی برای جلوگیری از تنش‌ها و مشکلات مالی در زندگی زناشویی است.
- مراقبت از روابط جنسی: ارتباط جنسی سالم و رضایت‌بخش برای هر دو طرف اهمیت دارد. صحبت با همسران در مورد نیازها و ترجیحات جنسی کلیدی است.

۹. تغذیه و سلامت: مراقبت از سلامت خود و همسرتان و توجه به تغذیه مناسب به شما کمک می‌کند تا زندگی زناشویی سالمی داشته باشید.

۱۰. ایجاد خاطرات خوش: ساختن خاطرات خوش با همسرتان با سفرهای مشترک، فعالیت‌های مورد علاقه و وقت‌گذرانی معنوی کمک می‌کند تا ازدواجتان شیرین و خوشبخت باشد.

ازدواج موفق نیازمند تلاش و تعهد دائمی است. با رعایت این نکات، می‌توانید رابطه‌ای محکم و خوشبختی داشته باشید.

لینک کوتاه مطلب

cutt.ly

rb.gy

bitly.com

tinyurl.com

t.ly

shorturl.at

نتیجه‌گیری

علائم افسردگی بعد از طلاق می‌تواند از خفیف تا بسیار شدید متفاوت باشد. آن‌ها همچنین می‌توانند در مردان در مقابل زنان بسیار متفاوت ظاهر شوند. به عنوان مثال، زنان تمایل دارند علائمی مانند غم و اندوه، احساس بی‌ارزشی یا گناه داشته باشند.

برای مشاوره رایگان با همراه باش در تماس باشید

09014100580

از سوی دیگر، مردان ممکن است بیش از حد تحریک پذیر شوند یا در خوابیدن مشکل داشته باشند. مردان همچنین در صورتی که پس از طلاق دچار افسردگی شوند، بیشتر از زنان شروع به مصرف مواد مخدر یا الکل می کنند. برای تشخیص افسردگی، معمولاً باید پنج علامت یا بیشتر از خود نشان دهید.

با این حال، بهترین راه برای تشخیص و کمک، مراجعه به یک درمانگر یا سایر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشت روان است.

منبع ۱: choosingtherapy.com

منبع ۲: medicalnewstoday.com

منبع ۳: healthline.com