

آزار هیجانی در دوران بزرگسالی و پیامدهای آن

1

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

آزار در روابط بزرگسالی

➤ همان طور که انسان ها در دوران کودکی ممکن است تحت آزار و اذیت قرار بگیرند، در دوران بزرگسالی هم این وضعیت وجود دارد.

انواع آزار دردوران بزرگسالی

- آزار جنسی
- آزار جسمی
- آزار روانی یا هیجانی
- آزار مالی
- بی توجهی و غفلت

تعریف آزار هیجانی در بزرگسالی

- رفتارهای غیر جسمی که به منظور ایجاد کنترل، ترساندن یا منزوی کردن یک انسان صورت می گیرد.
- این آزار در روابط عاطفی و عاشقانه زیاد دیده می شوند.

تعریف آزار هیجانی در بزرگسالی

➡ الگوی رفتاری که باعث تخریب ارزشمندی، شان و ثبات هیجانی فرد دیگری شود.

انواع آزار هیجانی

- تحقیر
- توهین
- کلام ناشایست
- مقایسه کردن
- مسخره کردن
- بازی های روانی

اشکال آزار عاطفی

➡ آزار عاطفی به شکل های مختلفی خود را نشان می دهد:

➡ سرزنش

➡ مقایسه کردن

➡ مسخره کردن

➡ کنترل کردن

آزار های هیجانی ظریف

➤ بعضی آزارهای هیجانی بسیار ظریف و بسیار پیچیده اند که به آنها بیشتر می پردازیم.

انواع آزارهای عاطفی در بزرگسالی

➡ یک انسان تلاش می کند تا بر انسان دیگری کنترل داشته باشد:

➡ بارها بهت گفتم که ...

➡ یک انسان تلاش می کند تا از طریق کنترل بر دیگری نیازهای خود را تامین کند و به نیاز دیگری اهمیت نمی دهد

سرکوب کننده

- فردی که اجازه بیان نظرات را به دیگران نمی دهد:
- سلطه جویی و سرکوب کننده
- نظر هیچ فرد دیگری را قبول نمی کند و حرف، حرف خودش است

ارعاب کننده

➤ از طریق ایجاد تهدید و ترس سعی می کنند دیگران را تحت کنترل خود در آورد

قهر کردن

- سکوت و حرف نزدن
- از طریق سکوت و حرف نزدن سعی می کند دیگران را وادار کند تا کارهایش را انجام دهند.

گذشته ها را به رخ دیگران کشیدن

- با استفاده از آنچه که قبلا گفته شده یا می داند، سعی می کند دیگران را تحقیر کند
- اشتباهات، تقصیرات و ضعف ها را مکرر و مکرر را به رخ می کشاند.

احساس گناه را برگرداندن

- احساس گناهی که مربوط به خودش است را به گردن دیگران می اندازد.
- ظالمی که نقش قربانی را بازی می کند

گس لایت کردن

- ➡ گس لایت یعنی چراغ گاز
- ➡ اسم فیلمی است که این نوع آزار عاطفی در آن رخ داده است.

گس لایت کردن

- اطلاعات غلط و نادرست به طور تعمّدی به دیگری داده می شود.
- وقتی طرف مقابل حرف می زند، انتقاد می کند و...
جملاتی بیان می شود که او را به شک می اندازد:
- چقدر حساسی
- شوخی می کردم
- تو این طور فکر می کنی ...

- تقصیر تو است که ...
- من با تو این طور برخورد می کنم چون ترا دوست دارم..
- تو باعث شدی که من با تو این برخورد را بکنم

همیشه «محق»

➤ در هر شرایطی و در همه موقعیت ها، حق با اوست

منزوی کردن

- آزارگر تلاش می کند قربانی را از دوستان و نزدیکان خود دور کند
- دوستان وی را مسخره می کند یا تحقیر
- از این که با دوستانش وقت گذرانده به او احساس بد می دهد
- تمام وقت آزاد قربانی را پر می کند
- خانه یا اتاق را قفل می کند.

پیامدهای کوتاه مدت آزار هیجانی

- اضطراب
- احساس گناه
- احساس شرم
- گیجی و آشفتگی
- درماندگی
- ضعف، ناتوانی و عدم قدرت

پیامدهای کوتاه مدت آزار هیجانی

- گریه مکرر
- نوسان خلق، بی ثباتی خلق
- دردهای بدنی
- ناتوانی در تمرکز
- گرفتگی عضلات

پیامدهای بلند مدت آزار هیجانی

- از دست دادن احساس خود بودن
- شک به خود
- شک به ارزش ها و توانایی های خود
- افسردگی

پیامدهای بلند مدت آزار هیجانی

- اضطراب
- مصرف مواد
- دردهای مزمن

راه‌هایی برای بهبود از آزار هیجانی

- استراحت کافی
- رژیم غذایی سالم
- ورزش منظم
- یافتن راه‌هایی برای آرامسازی: طبیعت، موسیقی
- کمک گرفتن از دوستان و فامیل
- کمک گرفتن از متخصصان

افزایش تجارب سالم زندگی

- مشارکت در فعالیت های مختلف اجتماعی سالم
- روی آوردن به جامعه
- شرکت در انجمن ها و گروه های سالم اجتماعی
- سالیوان: شخصیت رشد نمی کند مگر در جامعه.
- ماکسیم گورکی: کتاب دانشکده های من

شناخت مفهوم آزار عاطفی

- شناختی مفهوم و ماهیت آزار عاطفی
- شناخت ابعاد مختلف آن
- فهمیدن این که فرد تحت آزار روانی بوده است.

یافتن گروه های درمانی و حمایتی

- یافتن گروه هایی از افراد مشابه
- صحبت کردن با افرادی که هم درداند
- گروه درمانی
- گروه های حمایتی
- گروه های خودیاری

افزایش فعالیت های سالم و مفرح

- ورزش
- طبیعت گردی
- سرگرمی
- تفریح
- و ...

شفقت نسبت به خود

- آموزش نحوه برخورد مشفقانه با خود
- شناخت و توقف منتقد درون
- منتقد درون: ادامه ضربات و صدمات دوران کودکی است
- منتقد درون: نماینده آسیب زندگان قدیمی در مغز ماست.

رها کردن سرزنش خود

- مهم است که قربانی بداند، آزار تقصیر او نبوده
- اگر در این زمینه شک وجود دارد، مهم است که از مشاور و روانشناس کمک بگیرد

اجتناب از تماس و ارتباط با فرد آزارگر

- فرد آزارگر مایل است که با قربانی ارتباط بگیرد
- قربانی باید مرز های خود را روشن کند
- از صحبت و ارتباط پرهیز کند
- به تلفن و پیام ها پاسخ ندهد

آموختن ذهن آگاهی

- ذهن آگاهی شناخت و فهم تجربه های درونی و بیرونی است بدون قضاوت
- آگاهی است از آن چه در ما می گذرد
- نوعی فهم و پذیرش خود است با هر آن چه که تجربه می کنیم.

آموختن ذهن آگاهی

➡ استعاره: کاخ زیبای نورانی و بلورینی که تبدیل به یک انبار مخروبه ای پر از احساسات و تجارب بد.



با تشکر از صبر و حوصله شما

