



SZAKÍTÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉS



A kapcsolatok egy idő után szakításhoz vezethetnek. Van, hogy egy szakítás nem valakinek a hibája, és nem hibáztatható senki miatta, egyszerűen csak nem működik a dolog. A szakítás után érezhetsz megkönnyebbülést, főként, ha nem volt boldog a párkapcsolat, de rossz érzéseket is okozhat, mint például a tagadást („nincs is igazából vége”), bűntudatot, szomorúságot, dühöt, félelmet, elutasítottság-érzést, zavarodottság, sokkot, hitelenséget vagy magányt.

Megküzdés a szakítással

Teljesen normális dolog, ha egy kapcsolat felbomlása után szomorúságot érzel, és időbe telhet, mire feldolgozod ezt a veszteséget. Lehet, hogy úgy érzed, hogy a világ körülötted a feje tetejére állt, és hogy ez a helyzet nem is fog változni vagy javulni. Az érzéseid nagyon nyomasztóak lehetnek. Lehet, hogy sírni fogsz, az is lehet, hogy nyugtalannak érzed magad, csökkenhet a motivációd és az energiád is. Az étvágyad csökkenhet és az alvással is lehetnek problémáid. **Idővel és támogatással, a legtöbb ember túl tud jutni egy szakításon, és sokszor sokkal erősebben is jön ki a helyzetből.**

Jegyezd meg a következőket:

- Egy kapcsolat vége nem azt jelenti, hogy veled valami gond van. Nem kell magadra vened a dolgot, mivel sok kapcsolat szakítással végződik
- Nem muszáj egy kapcsolatban lenned, hogy boldog legyél
- Amit most érzel, nem tart örökké, de teljesen érthető, hogy így érzel. Lehet, hogy időbe fog telni, mire úgy érzed továbbléptél, de ez biztosan meg fog történni.
- Egyszerre egy napot élj meg, és vedd észre, hogy vannak jobb és rosszabb napok is.
- Még ha te vettedél véget a kapcsolatnak, az nem szükségszerűen jelenti azt, hogy neked könnyebb megbirkóznod vele.
- Teljesen normális és elfogadott, ha rosszul érzed magad és hiányzik a másik.
- Rendben van, ha dühös vagy, illetve megbántva érzed magad. Gondold át, hogy biztosan meg tudod fogalmazni, amit érzel.
- Nem érdemes követni és hívogatni a volt párod, mert rosszabbul is érezheted tőle magad, és meghosszabbítja a „felépülést”.
- A szakításnak van pozitív oldala is, hiszen sokat tanulhatsz magadról, és arról, hogy mit szeretnél egy következő kapcsolatban. Kifejleszthetsz jó megküzdési készségeket, függetlenebbé válhatsz, és több időd lesz a barátaidra és a hobbijaidra.



SZAKÍTÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉS



Néhány dolog, ami segíthet, hogy jobban érezd magad szakítás után

- Hagyd magadnak, hogy **megéld az érzéseidet**, foglalkozz velük, hogy jobban legyél
- Figyelj oda magadra: próbálj meg rendszert vinni az étkezésedbe, alvásodba és testmozgásba
- Próbálj **reálisan gondolkodni**, ha a volt párodra gondolsz vagy a kapcsolatra. Sokan csak jó dolgokra emlékeznek egy szakítás után, de légy őszinte magadhoz, nincs igazából tökéletes ember vagy tökéletes kapcsolat. Ha a rossz dolgokra is gondolsz, gyorsabban fel tudod dolgozni a történeteket és könnyebben tovább tudsz lépni.
- Próbálj határt szabni annak, hogy mennyit gondolsz az exedre. **Keress olyan dolgokat, amik elterelik a figyelmedet, gondolkodj pozitívan és próbálj ki új dolgokat!**
- Adj magadnak egy kis teret. Nem kell feltétlenül kizárnod a volt barátod/barátnőd az életedből, de segíthet az, hogyha a szakítás után egy ideig elkerüled őt.
- Fordíts időt magadra! Csinálj olyan dolgokat, amik lelazítanak, például menj moziba, hallgass zenét, meditálj, olvass vagy sportolj.
- **Beszélgess a barátaiddal!** Teljesen oké, ha szeretnél egy kis időt egyedül, de barátokkal körbevenni magad is nagy segítség lehet. Sokszor mások másképp látják a helyzetet, és a velük való beszélgetés más nézőpontot tud adni.
- Ne használj drogokat vagy alkoholt, hogy megküzdj a fájdalommal. Az alkohol valószínűleg rosszabbul fogod magad érezni. A drogok lehet, hogy először feldobnak, de az utóhatása lehet az, hogy rosszabbul fogod magad érezni.

Szakítani valakivel...

- Ha éppen szakítasz valakivel, próbálj meg kíméletes/tapintatos lenni. Gondolj arra, hogyan éreznéd te magad egy hasonló helyzetben.
- Próbálj úgy véget vetni a kapcsolatnak, hogy tisztességes és őszinte vagy a személyhez, akivel szakítasz. **Egyértelműen és érthetően mond el**, hogy vége van a kapcsolatnak, és hogy miért.
- Próbáld megérteni, hogy a másik valószínűleg megbántva érzi magát és lehet, hogy dühös a döntésed miatt.
- Jobb, ha személyesen próbálsz szakítani, mint sms-ben vagy Facebook üzenetben. Ha ez nem lehetséges, írd egy e-mailt vagy levelet, ami tisztává teszi, hogy szakítani akarsz és a döntésed okát is fejtse ki.



SZAKÍTÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉS



Ha az ex tovább lép...

Rendkívül nehéz helyzet az, amikor kiderül, hogy a volt barátodnak/nődnek új kapcsolata van. Ha ez megtörténik:

- Próbáld elkerülni, hogy arra gondolj vagy elképzeld, hogy a volt párod egy új lánnyal/fiúval van, mert ez igazán fájdalmas.
- Ne keresd meg az exed, vagy támadj neki, amiért új kapcsolata van, mert nem fogod tőle jobban érezni magad.
- Ha dühvel, vagy féltékenységgel küzdesz, mindenképp maradj biztonságos helyen, míg ezek az érzések benned vannak. Beszélj valakivel és kérj segítséged, ha szükséged van rá.

Egy új párkapcsolat

Használj ki minden időt, mielőtt egy új kapcsolatba kezdenél. Gondolkodj azon, hogy mi az, amit egy következő kapcsolatban máshogy szeretnél, máshogy tennél, illetve, hogy mi az, amit egy új kapcsolattól várnál. Érdeemes megvárnod az időt, mikor készen állsz egy új kapcsolatra, és kipróbálnod az egyedüllétet is.