

بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها):

به خود کمک کنید تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرید.

خشم خود را مدیریت کنید.

صبر و خویشتن داری کنید.

ورزش کنید.

شبکه حمایت اجتماعی دریافت کنید.

دیدن ویژگی های مثبت خود.

خودگویی مثبت با خود

ارتباط جدیدی برقرار نکنید

در این موارد حتما از روان شناس دانشگاه یا مشاور کمک بگیرید.



بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها):

پناه بردن به تنهایی ممنوع

استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور ممنوع

ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین ممنوع

مقصر دانستن و سرزنش خود ممنوع

آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق ممنوع

