

عمد تأسوء استفاده عاطفی به صورت های زیر رخ می دهد:

اجبار به انجام خواسته ها
تحقیر

جدا و منزوی کردن
کاهش اعتماد به نفس
برتر بودن از نظر قدرت

پایان دادن به یک رابطه ناسالم

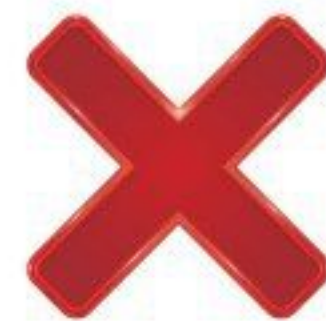
الف) تصمیم بگیرید:

- بر کل رابطه تمرکز کنید.
- در این تصمیم گیری، به خودتان توجه کنید.
- رابطه با دوستان صمیمی خود را بیشتر کنید.
- به خودتان رسیدگی کنید.

ب) تصمیم به جدایی را با طرف مقابل

در میان بگذارید:

- کوتاه، مختصر و روشن تصمیم خود را با وی در میان بگذارید.
- هیجانی نشوید.
- سعی کنید، رفتار غیر کلامی شما با آن چه می گویند متناسب باشد.
- به برخورد های طرف مقابل اعتنا نکنید.
- نحوه برخورد با طرف مقابل را تمرین کنید.
- اگر نمی توانید تصمیم خود را به وی بگویید، از نامه یا تلفن استفاده کنید.
- تماس هایتان را قطع کنید.
- به تماس های طرف مقابل جواب ندهید.



ویژگی های یک رابطه ناسالم

- سعی داشته باشد دیگری کنترل کند
- سعی کند به دیگری احساس بد بودن بدهد
- دیگری را مسخره کند یا با نام های زشت صدا کند.
- نحوه پوشش دیگری را تعیین کند
- فحش و ناسزا بگویند
- زمان برای دیگری نگذارد
- از رفتار های دیگری مرتب انتقاد کند
- نگران برخورد و رفتار های دیگری باشد
- دیگری را از داشتن روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران منع یا دلسرد کند
- هنگام صحبت کردن طرف مقابل بی توجهی کند
- بی توجهی به احساسات طرف مقابل
- تهدید به قطع رابطه
- تهمت و اتهام زدن های اشتباه زدن
- استفاده از تهدید یا اجبار برای ادامه رابطه

