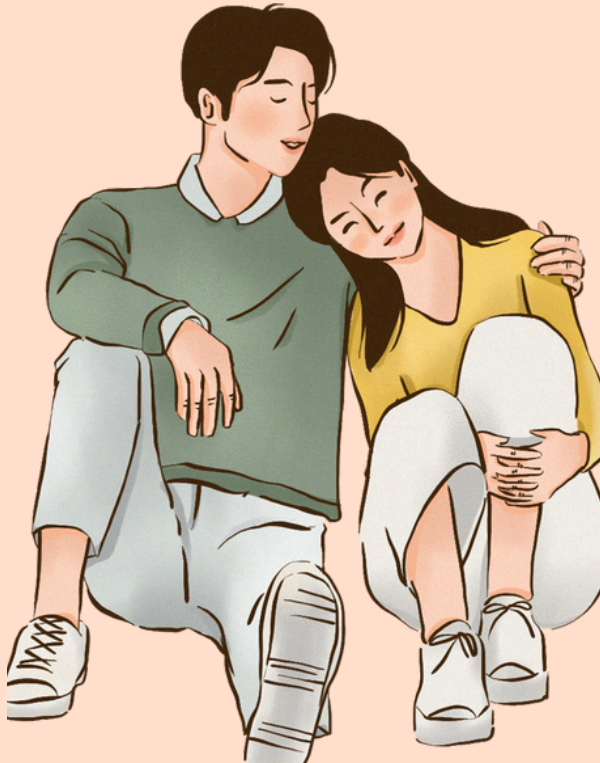


ROMANTİK İLİŞKİ



ROMANTİK İLİŞKİ

İnsan sosyal bir varlıktır, başkalarıyla birlikte var olan ve yakın ilişkiler arayan canlılardır. Romantik ilişkiler yaşamın çok önemli ve vazgeçilemeyen bir yönüdür. İnsanlar için katılım, duygusal bağlanma ve sürekli etkileşim içermesi nedeniyle çok önemlidir.

Aşk;

*Freud'a göre, cinselliğin
yüceltilmesi*

Harlow'a göre bağlanma davranışı

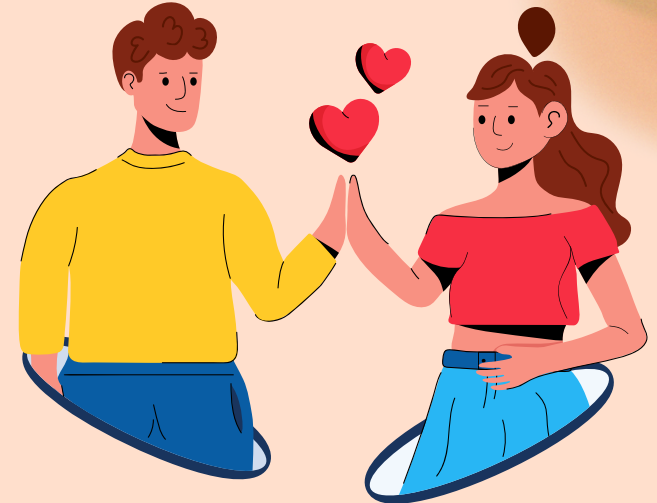
*Fromm'a göre ilgi, sorumluluk,
saygı ve anlayış*

*Tennov'a göre ise, bilişsel etkinliği
devre dışı bırakan, geçici bağımlılık
ve sevilen kişiye yönelik beden
verdiği duyarlı tepkidir.*

Sağlıklı İlişki

Sağlıklı bir romantik ilişki iyi ve özel hissettiren, güçlendiren, insanların özsaygısını ve öz yeterliliğini arttıran, çatışmaları çözmek için onlara fırsat tanıyan bir yapıdır. Sağlıklı ilişkide kişiler hayatı ortak paylaşan, eşit hak ve sorumlulukları olan, birbirlerine özel alanlar tanıyan birliktelikler yaşarlar.

- İnsanların ilişkilerinde yaptıkları bilinçli olarak algılanan seçimlerin çoğu bilinçaltı zihinsel süreçler tarafından yönetilir.
- Bu nedenle, romantik ilişkiler hakkında çok şey bildiğimizi inansak da aslında, her zaman öğrenilmesi gereken daha birçok şey vardır.





Sağlıklı Bir İlişkinin Kişiyeye Faydaları:

- Yaşam doyumunu artırır.
- Stresle baş etme gücünü artırır.
- Kaygı, depresyon oranını azaltır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kendi duygu, ihtiyaç ve beklentilerinin farkında olur ve doğrudan ifade eder.
- Karşılıklı birbirini anlamaya çalışır, empati kurabilir.

Sağlıksız İlişki

Sağlıksız ilişki, bir veya her iki partnerin de ihtiyaçlarını, duygularını ve sınırlarını yeterince karşılamadığı ve mutlu olmadığı bir ilişkidir. Sağlıksız ilişkiler, fiziksel, duygusal, psikolojik veya finansal olarak zarar verici olabilir ve birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Sağlıksız ilişkiyi fark etme ve ardından bitirme kararını verirken sosyal çevremizin, ailemizin uyarılarını dikkate almak ve en önemlisi bizim ilişkidenden ne beklediğimizi iyi belirlememiz gerekmektedir.



Unutmayın ki sağlıklı bir ilişki, öncelikle kendi sınırlarınızı koruma ve karşı tarafa saygı gösterme üzerine kurulmalıdır. Sağlıklı ilişkiler birlikte inşa edilir.

Romantik ilişkinizle ilgili sıkıntılar ruh halinizi, sağlığını ve gündelik hayatınızı çok etkileyecek düzeyde ise Psikolojik Danışmanlık Birimimizden yardım alabilirsiniz.

Randevu için:

0384 353 50 09

pdr@kapadokya.edu.tr

