

ئالود بوون ب پيو نديي س زدارييدگان خ شويستي ب نمون: .. 170 .. ابراهيم مودم د (ئ ب اهام ل قاي)

زنجيرى و تارى ۱۷۰.

شيكردن و پيكي د رووني و ك م م اي تي و با پ ل جي

ئالود بووني پيو نديي س زدارييدگان ي ك ك ل ئا زترين د خ
د روونييدگان ك ك م م گاي هاوچ رخ رووب ووي د ب ت و. ئم د خ،
ك ل زانستي د روونناسيدا و ك "Love Addiction" يان
"Relationship Dependency" ناسراو، كاريگري قووي ل س ر زيانى
تا ك ك سي و ك م م اي تي ه ي. تو ژيند و نو ييدگان پيشانى د د ن ك
نزيكى ۱۰-۱۵٪ تا ك كگان ل ج ر ك ل م د خ د نا نن، ه رچ نند
ز ر ب يان دان ب م د خ دا نان يان نايناسند و.

كاتك ك ئم پرس ل ووي نيور باي ل جي و س يري د ك ين و
شيد ك ين و ئ و:

ل رووي نيور باي ل جي و، ئالود بووني س زداري پيو ندي
راست و خي ب سيستمى پاداشتي م شك و ه ي. كاتك تاك ل
پيو ندي س زداريدا ي، م شك ب ب كى ز ر ل د پامين د رد دات، ك
ه ر م نى خ شى و چ ژ. ئم پرس ي هاوش ووي ئ و ميكانيزم ي ك
ل ئالود بووني مادد ه شب ر ك اندا روود دات. تو ژيند و كاني
دكت ر ه لين فيشر (۲۰۲۱) پيشانى د د ن ك ناوچي VTA ل م شكدا،
ك ب رپرسيار ل د ردانى د پامين، ل ك ساني ئالود بووي
پيو ندي س زداريدا چالاكيي كى زياترى ه ي.

نیشان س ر ك ييدگان:

ك ساني تووشبوو ب ئالود بووني پيو ندي س زداري ك م م ك نيشان ي
دياريكراويان ه ي. ب پي ل ك ك ين و كاني دكت ر سوزان ج ن س
(۲۰۲۳)، ئم نيشانان برتئين ل: بيركردن ووي ب رد وام و
ئ بس سيف س بار ت ب پيو ندييدگان، ناتواناي ل ك نتر م كردنى
ه س نگان س بار ت ب هاو ب شى زيان، ترسي قووي ل ت نيايى و
ر ت كردن و، ل د ستداني سنوورى تاك ك سي ل پيو ندييدگاندا،

پشتبـستنی زـر بـ هاوـبـشی ژیاـن بـ داـبینـکردنی خـشبـختی، هـستـکردن بـ بـتاـی و ناـئومـدی کاـتـک لـ پـیوـندیـدا نیـی.

هـکار دـروونی و کـمـمـایـتـیـکـان لـناستـکی ترـدا بـم چـشـنـکـ: لـکـکـینـو درـخـایـنـکـان دـریـاـنـخـستـوو کـ چـنـدین هـکاری دـروونی و کـمـمـایـتی رـیـان هـیـ لـ دروستـبوونی ئـم دـخـدا:

پـیوـندی ناـئـرام لـ منـداـیدا (Insecure Attachment): توـژینـو کـانی دکتـر مـری ئـینـسوـرس (۲۰۱۹) پیشانی دـنـک زـری کـسانی تووشـوو بـ ئاـودـبوونی پـیوـندی سـزـداری لـ منـداـیدا پـیوـندیـکی ناـئـرامـیان لـگـ سـرپـرشتیار کـانیان هـبوـ. ئـم وایان لـدـکـات لـ گـورـیـدا بـ شوـیـکی ناـدروست مـمـ لـگـ پـیوـندیـکـان بـکـ.

تراومای پـشو:

بـپی لـکـکـینـو کـانی دکتـر بـسـ قان دـر کـک (۲۰۲۲)، تراومای پـشو، بـتـایـبـت ئـوانـی پـیوـندیـان بـ پـیوـندیـ سـزـداریـکـانـو هـی، دـتـوانـ بـنـ هـی دروستـبوونی ئـم دـخـ.

کاریگـری کـلتـووری و کـمـمـایـتی: میدیا و کـلتـووری پـپ رـکـی گـرنـگـیان هـی لـ پـکـهـنـانی تـگـیـشتنی ناـدروست لـ خـشـویستی و پـیوـندی. توـژینـو کـانی دکتـر جین توـنج (۲۰۲۱) ئاماز بـ کاریگـری نـرـنی سـشـال میدیا و فیلمـکان دـکـن لـسـر تـوانینی گـنـجان بـ پـیوـندیـ سـزـداریـکـان.

چارـسـر زانـستیـ نوـیـکـان بـشوـیـکی گـشتی بـ ئـم پرسـ: زانستی دـروونی هاوچـرخ چـنـدین رـگـی چارـسـری کاریگـر پـشـنـیار دـکـات:

تـراپی رـفتاری-مـعـریفی پـشـکـوتـو (Advanced CBT): ئـم شـواز نوـیـ لـ چارـسـر، کـ لـلـاین دکتـر جودیت بـک (۲۰۲۳) پـری پـدراو، کار لـسـر: گـیـنی بیرکـردنـو ئـتـمـاتیکیـکـان، دروستـکردنی سنووری تـندروست لـ پـیوـندیـکـانـدا، فـربوونی خـشـکـشتنی هـستـکـان، پـرپـدانی سـتراتیجی مـمـکردنی تـندروست.

تـراپی EMDR بـ چارـسـری تراوما: توـژینـو کـانی پیشانی دـنـک EMDR دـتـوانـت یارمـتـیدر بـت لـ

چارلسری ئو تراوما یا نئی ک بوون ت هئی دروستبوونی ئاود بوونی پیو ندی.

تیراپی دلبستن (Attachment-Based Therapy):

ئم شوازل چارلسریی، ک لایلن دکتار سوو جنسن (۲۰۲۲) پیری پی دراو، کار ل س ر چاککردن و پیو ندی س ر تایید کان و دروستکردنی دلبستنی ت ندروست دکات.

چارلسری Life style change:

میدیتیشن و یگا، راه نانی جستی، ر کخستنی خراک و خو، پشتگیری ک مالا ی تی.

پشنیار پراکتیکی کان ب خ چارلسری:

پ ر پدانی خ ناسین، دروستکردنی ژیا نکی س رب خ، فربوونی ت کنیک کانی خ ئارامکردن و، پ ر پدانی پیو ندی ک مالا ی تی کان، دانانی سنووری ت ندروست ل پیو ندی ک اندا.

س ر چا و کان:

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15990719-1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15990719-1)

<https://www.verywellhealth.com/relationship-trauma-5211576-2>

- 3

<https://www.elsevier.es/en-revista-european-journal-psychiatry-431-articulo-treatment-love-addiction-current-status-S0213616318300120>

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5378292-4](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5378292-4)

- 5

<https://healthpsychologyresearch.openmedicalpublishing.org/article/70218-love-addiction-current-diagnostic-and-therapeutic-paradigms-in-clinical-psychology>