Pandemi döneminde artan boşanmaların sebebi ‘iletişimsizlik’

İSTANBUL (DHA)-Koronavirüs salgınının herkesin hayatını olumsuz yönden etkilediğini ve etkilemeye de devam ettiğini belirten Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım kriz zamanlarının partner ilişkilerini de olumsuz yönde etkilediğini söyledi.

Koronavirüs salgını ortaya çıktığı günden bu yana çiftler arasındaki özel hayatı derinden sarstı. Pandemi nedeniyle evde uzun süre vakit geçiren çiftler arasında anlaşmazlıklar ortaya çıkmaya başladı. Bu sebeplerden dolayı boşanma oranlarının arttığını söyleyen İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım, “Pandemi döneminde boşanma oranlarında ciddi bir artış olduğunu biliyoruz. Bu artışın sebebi ise genellikle iletişim problemi oluyor” dedi.

“PANDEMİ DÖNEMİ EN ÇOK ÇİFTLERİ ETKİLEDİ”

Pandemi dönemine hazırlıksız yakalandığımızı söyleyen Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım, “Bu süreçte insanların en çok karşılaştığı durum belirsizlik. Pandemi gerçeğinden en çok etkilenen ise aileler ve çiftler oldu. Pandemi döneminde ikili ilişkilerin birçoğu ya ayrılıkla sonuçlandı ya da ilişkiler daha da güçlendi. Bu süreci etkileyen en büyük faktör ise kişilerin normal zamanlarda olandan daha fazla süreyle iç içe olması. Çiftlerin aynı ev içerisinde çok uzun süre vakit geçirmesi bazı sorunları ortaya çıkartıyor. Evin içerisinde çiftler birbirleriyle daha uzun süre vakit geçirdikleri zaman eğer aralarında daha önce çözülememiş birtakım sorunlar varsa o sorunlar da gün yüzüne çıkıyor. Bu da çiftler arasında birtakım sürtüşmelere neden oluyor” dedi.

“BOŞANMA SEBEBİ İLETİŞİM PROBLEMİ”

Pandemi dönemini travmatik bir süreç olarak değerlendirdiklerini belirten Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım, “Pandemi döneminin ne zaman biteceği belli değil. Bu sebepten dolayı kişilerde pandeminin ne zaman biteceği ile ilgili kaygılar da var. Pandemi dönemi bireysel olarak psikolojimizi etkilediği için ikili ilişkilerimizi de etkilemeye başlıyor. Yine pandemi döneminde boşanma oranlarında ciddi bir artış olduğunu biliyoruz. Bu artışın sebebi ise genellikle iletişim problemleri oluyor. Yani kişilerin sürekli aynı evin içerisinde olup ben dili yerine sen dilini kullanmaları, birbirleriyle empati yapamamaları, konuşmak yerine birbirlerine küsmeleri bunların hepsi boşanma sürecine giden adımda basamakları oluşturuyor” diye konuştu.

“KENDİNİZE UFAK ALANLAR YARATIN”

Çiftlerin aynı ev içerisinde kendilerine ait bir alan yaratmaları gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım, “Çiftler evin fiziksel ortamı el verdiği müddetçe evin içerisinde kendilerine ait tek başına kalabileceği ufak alanlar, kendilerine ait zaman dilimleri yaratmalı. Kişinin kendine ufak alanlar yaratması karşı cinsten sıkıldığı anlamına gelmez. Aynı zamanda ev ofis ortamında çalışan kişilere iş ve özel hayat ayrımı için de zaman çizelgesi yapmayı öneriyorum” ifadelerini kullandı.

Sürekli sosyal medyayla ilgilenmenin de çiftler arasında tartışmalara neden olduğunu söyleyen Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım sözlerine şu şekilde devam etti:

“14 Şubat sevgililer günü sevgiyi kutladığımız bir gün. Terapilerimde de en çok çiftler birbirlerine sevgi sözcüğü kullanmamaktan şikayetci. Çiftler genellikle ‘bana beni sevdiğini hiç söylemiyor’ diyor. O yüzden sevgiyi söylemekte biraz daha bonkör olmalıyız. Partnerimize onu sevdiğimizi söylemeliyiz.”