

گفت‌وگو با هرایر دانلیان کارشناس ارشد روانشناسی

بخشی از اضطراب تهرانی‌ها حاصل بی‌هویتی پایتخت است

فرزانه نیکروح متین



هرایر دانلیان در زمینه ریشه‌های اضطراب،

علایم و درمان آن با هرایر دانلیان

کارشناس ارشد روانشناسی و مشاور گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

ریشه‌های اضطراب

هرایر دانلیان در رابطه با ریشه‌ها و منابع اضطراب در افراد معتقد است: «مانی که به افراد فشار وارد می‌شود، روان انسان‌ها به دو گونه مختلف به آن پاسخ می‌دهد؛ یعنی با فعالیت روان زیاد می‌شود یا کند. پس می‌توان گفت علایم روانی اضطراب دو فاز را در بر می‌گیرد و دو سویه است.
بایان ترتیب ممکن است فردی که دچار اضطراب می‌شود پراشتها شود یا اشتهایش را از دست دهد، انرژی‌اش زیادت را کمتر شود و…»

علایم و نشانه‌های اضطراب

وی در مورد علایم جسمانی و ظاهری اضطراب هم این‌گونه ادامه داد: «از علایم مهم اضطراب، تیش قلب، تنفس سریع، داشتن حس دلشوره ناگهانی و حتی مداوم، بسر درد، دل درد و تیش قلب است و تا زمانی که علت این علایم شناخته نشود، نمی‌توان به درمان آنها پرداخت. در واقع اضطراب درمان نمی‌شود بلکه علت‌ها باید درمان شوند که در هر فردی این علت‌های به‌وجود آورنده اضطراب متفاوت است.

شخصی که اضطراب دارد در ابتدا باید سلامت جسمانی‌اش چک شود و مطمئن شد که فرد مشکلات جسمانی‌ای چون بیماری‌های تیروئید و گواتر، ناراحتی‌های قلبی، غلظت و فشار خون نداشته باشد؛ چرا که برخی نشانه‌های این بیماری‌ها با نشانه‌های اختلال اضطراب یکی است. زمانی که فرد دچار هیچ کدام از ناراحتی‌های جسمی نباشد، باید به دنبال مشکلات روانی در او گشت. این علت‌ها می‌تواند درونی باشد مانند تعارض‌های فرد با مسایل دنیوی یا معنوی و همین‌طور علل بیرونی چون مشکلات اجتماعی، اقتصادی، زناشویی، نارضایتی از جامعه، شغل و…»

اضطراب‌های محیطی

این مشاور و روانشناس بر این اعتقاد است که زمانی اضطراب مزمن می‌شود که فرد روی عوامل تاثیر گذار و مسبب اضطراب نتواند تسلط و کنترل داشته باشد. اضطراب‌های محیطی که امروزه افراد با آن درگیر هستند شامل مسایل مادی و درگیری ذهنی با مثلا گرانی، تورم، ترافیک، هوای آلوده و… است و چون فرد نمی‌تواند آنها را تغییر دهد یا روی آن نظارت داشته باشد دچار احساسی مثل نداشتن کنترل می‌شود و اضطرابش بالا می‌رود که در نهایت تاثیرات منفی روی جسم و روح فرد از خود بر جای می‌گذارد. هرایر دانلیان

تسا به حال به این موضوع دقت کرده‌اید در زمانی که اضطراب را تجربه می‌کنید، نمی‌توانید از عهده کارهای زیادی که خودشان باعث اضطراب شما بوده‌اند به خوبی بربیایید؟ در این موارد، چه طور رفتار می‌کنید؟ محققان علم روانشناسی می‌گویند در این شرایط، رفتاری که از خود نشان می‌دهید، به احتمال زیاد در راستای اهدافی که دارید، نیستند. مطالعات جدید پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که اضطراب بالایی را تحمل می‌کنند، به جای اینکه برای رسیدن به اهدافشان تلاش کنند، به احتمال زیاد به عادت‌های ساده خودبرمی‌گردند.

در یک مطالعه جدید دانشمندان، شرکت‌کنندگان که افراد سالمی بودند، وقتی داروهای حاوی هورمون‌های اضطراب دریافت می‌کردند، تمایل بیشتری

معتقد است: «اضطراب یک نشانه است که اگر نسبت به آن بی‌توجهی نشان دهیم و علل آن را پیدا نکنیم یا عامل به‌وجود آورنده‌اش بسیار شدید باشد، آن هنگام است که اضطراب تبدیل به اختلال می‌شود و راندمان زندگی فرد را کند کرده و کارکرد اجتماعی روزانه‌اش را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و گفته می‌شود فرد دچار اختلال اضطراب شده است. موردی که امروزه کاملا شایع است و به‌وضوح در جامعه مشاهده می‌شود.» وی در پاسخ به اینکه در جامعه ما بیشتر افراد درگیر اختلالات اضطرابی هستند یا افسردگی، می‌گوید: «این دو اختلال بسیار به هم نزدیک است و نمی‌توان آنها را با یک مرزبندی مشخص کاملاً از هم تفکیک کرد. اضطراب حاصل قرن جنگ‌ها و افسردگی هم حاصل قرن حاضر است و نشانه‌های هر دو به هم نزدیک است. وقتی که شخصی به ما مراجعه می‌کند و می‌گوید اضطراب دارد، در او به دنبال الگوهایی از افسردگی هم می‌گردیم؛ چرا که نشانه‌های اضطراب و افسردگی بسیار به هم شبیه‌اند و تشخیص دقیق هم به تبع آن بسیار مشکل است.»

اضطراب ناشی از زیستن در تهران می‌هویت

با توجه به اینکه براساس برخی آمارها ۴۰ درصد از شهروندان تهرانی دچار اختلالات اضطرابی هستند، این مشاور در این باره می‌گوید: «یکی از بزرگ‌ترین معضلات تهران این است که چند وقت دیگر شاید ایران خلاصه شود در تهران. مهاجر پذیری، شلوغی، ازدحام، ترافیک و احساس ناامنی از جمله مظاهری است که در تهران نمود دارد. تهران شهری است که هویت شهری واقعی ندارد و به دلیل نداشتن هویت، شما با هر گونه رفتار افراد در آن روبرو خواهید شد. در برخی از شهرستان‌ها عرف و سنت وجود دارد و اعضای آن براساس عرف رفتار می‌کنند اما در تهران به دلیل بی‌هویتی آن و نداشتن عرف همه نوع رفتاری دیده می‌شود. از سوی دیگر باید اشاره کرد که تهران مرکز سیاسی و اقتصادی ایران است و عمده تغییرات ابتدا در این ابرشهر رخ می‌دهد. گسترش یک خبر در یک شهر کوچک ممکن است چندان اهمیتی نداشته باشد اما در تهران به دلیل نقطه ثقل بودن آن اهمیت زیادی دارد.

تغییرات ناپایدار اقتصاد ایران و به تبع تغییرات اجتماعی و فرهنگی و سیاسی که در پی آن پیش می‌آید، در تهران بیشتر تاثیرگذار است و باعث تغییر در رفتار افراد هم در رابطه با خودشان و هم در رابطه با سایرین می‌شود، مثلا وقتی قیمت اجناس بی‌حساب و کتاب تغییر می‌کند، این موضوع روی فرد اثرگذار است و می‌تواند باعث پرخاشگری و خشم و بدبینی در او شود؛

نکته

اختلال اضطراب باعث کارهای تکراری می‌شود

از خود نشان می‌دادند که یک کار را تکرار کنند و شکلاتی را به عنوان پاداش آن کار دریافت کنند، حتی بعد از اینکه از خوردن شکلات اشباع شده بودند. این در حالی است که افرادی که دارونما دریافت می‌کردند، با احتمال بالاتری، مراحل کار را عوض می‌کردند و سخت‌تر کار می‌کردند تا پاداش‌های تازه به دست بیاورند.

تصویر مغزی افرادی که اضطراب را تجربه می‌کردند، نشان می‌دهد تعامل دو هورمون اضطراب، یعنی کورتیزول و آدرنالین، فعالیت مناطقی از مغز را که در رفتار معطوف به هدف نقش دارند، کاهش می‌دهد. این هورمون‌ها روی قسمت‌هایی از مغز که مسئول رفتارهای عادتی هستند، تاثیر ندارند. بنابراین به گفته محققان، اختلال در سیستم معطوف به هدف، باعث ایجاد رفتارهای

روانشناسی

گفت‌وگو با هرایر دانلیان کارشناس ارشد روانشناسی

گفت‌وگو با هرایر دانلیان کارشناس ارشد روانشناسی

بخشی از اضطراب تهرانی‌ها حاصل بی‌هویتی پایتخت است

فرزانه نیکروح متین

چرا که قدرت پیش‌بینی فرد از آینده و میزان امید او به آینده کاهش می‌یابد و اضطراب در او بالا می‌رود.» این مشاور در مورد نهاده‌ا و بخش‌های مسؤول نسبت به عوامل تاثیرگذار در این اختلال می‌گوید: «به عقیده من کنترل این عوامل از دستشان در رفته است و علل این امر را باید در پیچیدگی علل آن دانست. البته اقداماتی هم انجام شده است؛ مثلا کم کردن یک روز از مدارس از جمله راهکارهایی بوده که مسوولان انجام داده‌اند تا در آخرین روزهای هفته افراد جامعه کمتر دچار پریشانی شوند، یعنی کمتر درگیر مساله ترافیک و هزینه‌ها و… باشند.»

یکی از بحث‌های داغ ایسن روزها این است که زنان بیش از مردان دچار اختلال می‌شوند. هرایر دانلیان در این باره توضیح می‌دهد: «مراجعان بسیاری هر روزه به دلیل اضطراب یا افسردگی به کلینیک‌های مشاوره می‌آیند که تعداد مراجعان زن بیشتر است. این به این معنی نیست که زنان بیشتر درگیر اضطراب یا سایر اختلال‌ها هستند. موضوع این است که زنان بیشتر مراجعه می‌کنند بدین دلیل که کمک‌گیر و تعاملی هستند و حالتشان را نشان می‌دهند، در صورتی که مردان بدین گونه نیستند و به دلیل نداشتن این روحیه، مراجعه کردنشان کمتر است. پس نمی‌توان نسخه واحدی در این مورد پیچید.

وی می‌گوید اختلال اضطراب از دهه سوم زندگی شروع می‌شود که اگر درمان نشود و اختلال مزمن شود، تاثیرات بسیار بدی می‌گذارد. وی در پاسخ به اینکه چه زمانی فرد مبتلا به اختلال اضطراب باید از مشاور کمک بگیرد گفت: «اگر اضطراب منجر به اختلال در کار کرده‌ای فرد شود، باید حتماً از روانشناس کمک بگیرد و اگر شدتش بالا باشد دارو درمانی لازم است. بهتر است تا حد امکان از دارو پرهیز شود؛ چرا که دارو درمانی، علت اضطراب را از بین نمی‌برد و تفکر را تغییر نمی‌دهد، فقط نشانه‌های اضطراب را تخفیف می‌دهد و بیشتر نقش مرهم و مسکن را بازی می‌کند.»

اعتناف‌پذیری و انطباق‌پذیری

این کارشناس معتقد است انطباق‌پذیری و اعتناف‌پذیری افراد می‌تواند باعث شود که شخص کمتر دچار اضطراب شود و بتواند با شرایط و محیط خودش را تطبیق دهد، به جای اینکه با آنها درگیر شود. این روانشناس چندین راهکار معرفی می‌کند که فرد با توجه به آنها می‌تواند از درگیر شدن با اضطراب پرهیز کند:

۱- اضطراب باید به‌عنوان یک علامت برای وجود کار کرد بد در نظر گرفته شود نه مشکل. داشتن اضطراب به ما می‌گوید که مشکلی وجود دارد، پس باید به دنبال علت آن باشیم و هنگامی که علت را پیدا کردیم تاثیراتش را در زندگی‌مان کاهش دهیم.

۲- زندگی سالم، به دور از مواد مخدر و الکل و حتی‌المقدور سیگار داشته باشیم.
۳- استراحت به اندازه لازم را از یاد نبریم و ارتباط‌های خوب و سازنده اجتماعی و تغذیه مناسب داشته باشیم.
۴- هر چند ورزش کردن درمان اضطراب نیست اما به‌عنوان بخشی از پیشگیری محسوب می‌شود.
۵- گاهی روش‌های فکری نامناسب موجب اضطراب می‌شود. برای مثال ذهن بسیاری از ایرانیان عادت به قانع‌سازی دارد و از کوچک‌ترین مساله‌ای قاعجه می‌سازند و برای همین دچار اضطراب می‌شوند.

توصیه

چگونه با سالمندان ارتباطی مناسب داشته باشیم

دکتر جواد صابری

خانواده کوچک‌ترین واحد جامعه است و استحکام جامعه وابسته به استحکام خانواده است. یکی از اعضای اصلی خانواده‌ها سالمندان هستند که طبق دستور دین مبین اسلام احترام به آنان دارای اجر بزرگی است ولی متأسفانه در برخی خانواده‌ها این امر کم‌رنگ شده است و یادمن رفته که روزی فرا خواهد رسید که خودمان نیز پیر خواهیم شد. می‌دانیم که بسیاری از مشکلات و اختلاف‌های خانوادگی به‌علت عدم ارتباط کافی افراد با هم است. ورود انواع و اقسام فناوری‌های جدید در زندگی، باعث شده تا کمتر به پیرامون خود نگاه کنیم و ارتباط مناسبی با والدین و سالخورده‌گان داشته باشیم. این باعث شده تا شکاف نسلی ایجاد و ارتباط با سالمندان کم‌رنگ شود. حال با رعایت نکات زیر می‌توان از آن شکاف کم کرد.

۱- احترام گذاشتن و ارزش قایل شدن به گفته‌های سالمند(منظور این نیست که هر چه گفتند قبول کنیم، منظور این است که به او و به حق او برای فکر کردن و بیان عقاید و اظهارنظرش احترام بگذاریم).

۲- گوش دادن به صحبت‌های سالمند و همدلی با او؛ یک لحظه خود را جای سالمند قرار دهیم تا بفهمیم او چه احساسی دارد. آنها اغلب احساس تنهایی می‌کنند و برای کاهش احساس تنهایی ارتباط صمیمی بین سالمند و اطرافیان از بهترین راه‌هاست.

۳-برقراری ارتباط غیرکلامی؛ در افراد ناشنوا یا نابینا این ارتباط اهمیت بیشتری دارد و خستگی را از تن او کم خواهد کرد.
لحن و تن صدای ما بسیار اهمیت دارد. اگر ناشنواست با صدای بلند فریاد بزنیم. بهتر است نزدیک گوشی که شنوایی بهتری دارد، با او صحبت کنیم و…
۴- کمک به آراستگی ظاهر و رعایت بهداشت فردی آنها؛ این امر آنها را از انزوا و افسردگی خارج خواهد کرد و در مقبولیت سالمندان در خانواده و جامعه بسیار مؤثر خواهد بود.

۵- تلاش برای حضور آنها در جمع؛ کاهش مشارکت سالمندان در اجتماع باعث کاهش ارتباط اجتماعی و افزایش انزوا و افسردگی آنها خواهد شد. سالمندان از احساس بطالت و بیکاری و برکنار ماندن از زندگی اجتماعی رنج می‌برند. پس سالمندان باید در برنامه‌های دسته جمعی از یک دور هم جمع شدن ساده در جلوی منزل یا محله یا داخل منزل، پیاده‌روی دسته جمعی، رفتن به پارک، گردش و تفریح و سفرهای دسته جمعی شرکت داده شوند. گاهی جمع شدن با دوستان برای سالمندان مهم‌تر و لذت‌بخش‌تر از روابط با فرزندان است و با دوستان راحت‌تر از فرزندان درباره خاطرات خود صحبت می‌کنند و این امر از تباط عمیقی را بین آنها به وجود خواهد آورد.

۶-برنامه‌ریزی برای گردش و تفریح؛ باعث می‌شود سالمند از فکر گذشته خود خارج و به حال فکر کند و ناراحتی‌های خودش را فراموش کند و در او نشاط و شادابی ظاهر شود و این امر او را از کارهای تکراری خارج کرده و سلامت روحی روانی او را افزایش می‌دهد.

۷- ایجاد امنیت روحی و جسمی؛ سالمند باید مطمئن باشد که در مواقع ضروری به او کمک خواهد شد و در موقع بیماری معالجه خواهد شد و باید مطمئن باشد در فضایی پر از آرامش گام برمی‌دارد و مورد آزار قرار نمی‌گیرد. باید در طراحی ساختمان‌ها، فضاهای عمومی و وسایل نقلیه این مساله مورد توجه قرار گیرد.

۸-برطرف کردن اختلالات خواب سالمندان؛ بی‌خوابی یا محرومیت از خواب تبعات گوناگونی از جمله اختلال در اشتها، خستگی و کاهش توانایی انجام کارهایی که به هماهنگی عضلانی نیاز دارند مانند رانندگی و کارهای منزل، سقوط، تحریک‌پذیری، اختلال در تمرکز و قضاوت دارد. در سالمندان خواب شبانه کمتر، سبک‌تر و نامنظم‌تر می‌شود؛ بنابراین نباید انتظار داشت سالمند مانند دوران جوانی خوب بخوابد. با افزایش پیاده‌روی اجتناب از خواب‌روان، گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب، خوردن غذای سبک به عنوان شام، مصرف کمتر مایعات در شب و پرهیز از مصرف چای و قهوه پس از شام از راهکارهای مقابله با اختلال خواب سالمندی است.

هشدار

تاثیرات منفی ضعف‌های ارتباطی در زندگی مشترک

ضعف مهارت‌های ارتباطی از عمده‌ترین موضوعاتی است که باعث آشفتگی در زندگی زناشویی می‌شود.ناگفته‌نماند که ضعف مهارت‌های ارتباطی موضوعی است که عمومیت دارد و کم‌وبیش در همه روابط افراد تجلی می‌یابد، ضمنا این ضعف ریشه در یادگیری‌های قبلی فرد دارد. روانشناسان و محققان عمده‌ترین این ضعف‌ها را در اشکال زیر شناسخته‌اند:قطع کلام، مبادله رفتار منفی، گوش نکردن، خیانت، برچسب‌زدن، فقدان پذیرش عاطفی، ذهن خوانی، بلسه- اما، عقاید و استانداردهای نامعمول، انتظارات بیان نشده، سینک آشپزخانه، شکایات متقابل ، توجه انتخابی، اهداف متفاوت در زندگی، مرزها و دوری و نزدیکی، در زیر به شرح مختصری در مورد ضعف‌ها اشاره می‌شود:

قطع کلام: در روابط زوج آشفته ، قطع کلام وقتی رخ می‌دهد که هر یک یا هر دو مجالی برای حرف زدن به دیگری نمی‌دهند. این ضعف منتهی به سکوت و خشم یکی یا هر دو زوج می‌شود.
مبادله رفتار منفی: رفتارها و اقدامات تلافی‌جویانه که تبادل یا مبادله رفتارهای منفی نامیده می‌شود در روابط زناشویی بسیار شایع است. زوج‌هایی که از زندگی خود راضی نیستند درصدد انتقام از یکدیگر و تلافی متقابل برمی‌آیند و تا آنجا پیش می‌روند که چرخهای از رفتارهای منفی تشکیل می‌شود.

گوش نکردن: گوش ندادن عملا موقعیتی است که در آن زن و شوهر درگیر تعاملی می‌شوند که هر دو فقط گوینده هستند. هیچ یک به دیگری گوش نمی‌دهد و هر کدام فقط حرف خود را می‌زنند.

برچسب‌زدن: زوج‌ها در موقعیت‌های دشوار دچار مشکلاتی مثل برچسب‌زدن به یکدیگر، فحاشی و در ادامه دورشدن از یکدیگر می‌شوند. غالبا ضعف کنترل خشم و رفتارهایی که گاهی جبران‌ناپذیر است در چنین موقعیت‌هایی رخ می‌دهد. جدا از خشمی که اینگونه برون‌ریزی می‌شود، گاه خشم درون‌ریزی شده به شکل الگوهای گوشه‌گیری، پس کشیدن و سکوت توام با خشم شدید بروز می‌یابد.

فقدان پذیرش عاطفی: در فقدان پذیرش عاطفی نیز یکی از طرفین یا هر دو قادر به همدلی یا شریک زندگی خود نیستند. به‌ویژه زمانی که یکی از آنها عواطف منفی را تجربه می‌کند. برای مثال اگر یکی از آنها در موقعیتی آزرده شود، طرف مقابل هم بدون همدلی با وی از اینکه دچار آزرگی شده، متعجب می‌شود و قادر نیست موضوع را از دید طرف مقابل بنگرد.

ذهن خوانی: ذهن خوانی مانع از ایجاد تفاهم می‌شود، وقتی گفته می‌شود زوج در تفاهم با یکدیگر قرار دارند یعنی به یکدیگر مراجعه می‌کنند و به یکدیگر گوش می‌دهند. زن و شوهری که به جای مراجعه به آرای یکدیگر، مبادرت به ذهن خوانی طرف مقابل می‌کنند، در واقع به جای فهم هم ، ذهنیت خود را به جای ذهن دیگری می‌گذارند و کمتر به یکدیگر گوش می‌دهند، شاید به این دلیل که می‌ندارند گوش دادن به معنای تسلیم خودستای دیگری شدن است.

اهل: در بسیاری از موارد ، همسر ظاهرا نشان می‌دهد که حق به جانب طرف مقابلش است ولی همچنان به عمل و روش خود ادامه می‌دهد. این پدیده را روانشناسان مشکل بله‌اما می‌گویند. در چنین شرایطی طرف مقابل دچار سرخوردگی و خشم می‌شود.

عقاید و استانداردهای غیر معمول: عقاید و استانداردهای زوج درباره موضوعاتی مثل قدرت و کنترل پول و مایملک و مرزهای خانواده نیز از ضعف‌های ارتباطی در روابط زوج محسوب می‌شود. در خانواده‌هایی که مرد یا زن قلمرو خانواده را تبدیل به میدان جنگی می‌کنند که فقط باید یک برنده وجود داشته باشد و تمام تلاش خود را صرف این می‌کنند تا قدرتش را حفظ کنند. این حفاظت یک‌جانبه از آن موضوعات کشمکش‌های زناشویی است.

انتظارات بیان نشده: انتظارات بیان نشده و گاه برآورده نشدن از عوامل تولید احساسات ناکامی و خشم در زوج‌هاست. برای مثال بسیار شایع است که یکی از طرفین دعوا یا هر دو اظهار کنند، که طرف مقابل خودش باید بداند نظر من چیست یا چه می‌خواهم نه اینکه من به او بگویم و…

سینک آشپزخانه: ضعف ارتباطی دیگری در روابط زناشویی، به سه طرح موضوعات می‌پردازد. زمانی که یکی یا هر دو شروع به بیان مشکلات می‌کنند و طرف مقابل به‌گونه‌ای دفاعی مشکل دیگری را طرح می‌کند و در ادامه مشکلات بیشتری از جانب یک یا هر دو بیان می‌شود. این مشکل مانند زمانی است که تمام ظروف نشسته سرازیر سینک آشپزخانه می‌شود. به‌عبارتی سینک آشپزخانه به معنای سرازیر شدن مشکلات و طرح مسایل به جای طرح یک مشکل و مساله است. این پدیده در جلسات درمان نیز رخ می‌دهد، به‌طوری‌که زوج با طرح موضوعات مختلف در جلسات درمانی در بیان مشکلات از یکدیگر سبقت می‌گیرند و غالبا کنترل جلسه را از درمانگر سلب می‌کنند.

شکایات متقابل: یکی دیگر از مشکلات، شکایات متقابل یا تبدیل شدن یکی یا هر دو به شاکیان همیشگی است. در این وضعیت همسران مدام به گله و شکایت کردن مبادرت می‌ورزند.

توجه انتخابی: توجه انتخابی از عوامل دیگر آشفتگی زوجی است. وقتی که زوج به جنبه‌های منفی خشم‌برانگیز یکدیگر توجه می‌کنند در واقع به یک نوع سوگیری دچار می‌شوند و اصلا‌حا دچار مشکل انتخابی می‌شوند.

اهداف متفاوت در زندگی: داشتن اهداف متفاوت در زندگی از مصادیق ضعف ارتباط زناشویی است. وجود اهداف متفاوت ، زندگی را به مسابقه «طناب‌کشی» تبدیل می‌کند که در آن هر یک با تمام تلاش سعی دارند دیگری را به سوی خود بکشاند، در چنین حالتی انرژی زیادی صرف کشیدن یکی به سوی دیگر و معامت دیگری برای رفتن به آن سو صرف می‌شود.

مرزها: موضوع مرزها در خانواده ، مسر زن و شوهری، مرز والدین فرزندی، مرزهای خانواده با خانواده شوهر یا زن، می‌تواند از دیگر موضوعات آشفتگی در زندگی مشترک باشد. از انواع آشفتگی مرزها، می‌توان به اغتشاش مرزها، تمایز زیاد یا جدا افتادگی مرزها اشاره داشت.
ماخله اعضای یک خانواده در امور هم یا بیگانگی در روابط افراد خانواده از مصادیق بارز این آشفتگی‌هاست.

دوری و نزدیکی: در دعوای زناشویی بسیار شنیده می‌شود که زن

و شوهر در خصوص دوری‌جویی طرف مقابل از خودشان یا برعکس چسبندگی یکی از طرفین به خود شاکی هستند. غالبا مردان از الگوهای چسبندگی در روابط همسرانشان شکوه می‌کنند و در مقابل زنان از الگوهای ارتباطی دوری‌گزینی و تفرج‌جویی شوهرانشان شکایت دارند.