**O σωματικός πόνος του χωρισμού**

      Ο συναισθηματικός πόνος ενεργοποιεί τούς ίδιους νευρώνες στον εγκέφαλο με τον σωματικό πόνο, με αποτέλεσμα η απόρριψη να προκαλεί άλγος και συχνά θωρακικό άλγος. Κατά τη διάρκεια της διάλυσης μιας σχέσης, απελευθερώνονται οι ορμόνες του στρες κορτιζόλη και αδρεναλίνη, οι οποίες μπορεί να έχουν καταστροφικές συνέπειες για το σώμα, από το δέρμα μέχρι τους μυς. Οι «πάσχοντες» μπορεί να στραφούν σε ανθυγιεινές συμπεριφορές. Νιώθουν δυστυχισμένοι, δεν τρώνε σωστά και δεν μπορούν να κοιμηθούν. Όμως, η λύση μιας σχέσης επηρεάζει το σώμα και με άλλους τρόπους: αύξηση ή μείωση του σωματικού βάρους, πεπτικά προβλήματα και καρδιακές προσβολές.

      **Συμπτώματα στέρησης:** λένε ότι «η αγάπη είναι φάρμακο», και αποδεικνύεται ότι μπορεί κάποιος να βιώνει αληθινά συμπτώματα στέρησης από τον σύντροφό του μετά τον χωρισμό, παρόμοια με αυτά που αισθάνονται οι εξαρτημένοι από ναρκωτικά. Η θλίψη που βιώνεται κατά τη διάλυση της σχέσης ενεργοποιεί το ίδιο τμήμα του εγκεφάλου που διεγείρεται, κατά τη διάρκεια του εθισμού. Αναλύοντας αξονικές τομογραφίες εγκεφάλου, οι γιατροί βρήκαν εκπληκτικές ομοιότητες μεταξύ της συναισθηματικής απόρριψης και του εθισμού στην κοκαΐνη.

    **Κατάθλιψη, άγχος και δυσχέρειες κατά τον ύπνο:** μετά από τη διάλυση μιας σχέσης, οι εμπλεκόμενοι διατρέχουν τον κίνδυνο να βιώσουν καταθλιπτική και αγχώδη συμπτωματολογία, οι οποίες επιδεινώνονται και ανατροφοδοτούνται από την έλλειψη ή την κακή ποιότητα ύπνου. Οι ειδικοί συμφωνούν ότι το στρες ενός χωρισμού επαναφέρει βαθιές μνημονικές εγχαράξεις «εγκατάλειψης», που όλοι μας υποσυνείδητα έχουμε, από την παιδική μας ηλικία. Τα μωρά δεν μπορούν να επιβιώσουν μόνα τους. Μπορεί να πεθάνουν από έλλειψη στοργής ή τροφής. Ο άνθρωπος είναι προγραμματισμένος να χρειάζεται ανθρώπινη επαφή και να επηρεάζεται αρνητικά, όταν η ανθρώπινη επαφή διακόπτεται ή καταργείται. Είμαστε προγραμματισμένοι να υποφέρουμε, όταν μας εγκαταλείπουν. Έτσι, το τέλος μιας σχέσης ο εγκέφαλος ανακαλεί αυτά τα συναισθήματα και μας κάνει να αισθανόμαστε ανασφαλείς, θυμωμένοι και λυπημένοι.

      Οι άνθρωποι περνούν από παρόμοια διαδικασία πένθους, κατά τη διάρκεια ενός χωρισμού, όπως και όταν κάποιος έχει πεθάνει. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν εγκαταλειφθεί, μπορεί να μην αισθάνονται θυμό, αλλά να βιώνουν κατάθλιψη χάνοντας την εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να έχουν μια σχέση στο μέλλον. Γίνονται ανήσυχοι και αναπαράγουν τη σκηνή του χωρισμού πολλές φορές στο μυαλό τους, προσπαθώντας να τον αποδεχτούν. Η συνειδητοποίηση των αιτίων της διάλυσης της σχέσης μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή της κατάθλιψης. Πολλές φορές, παρά τον πόνο που προκαλεί, ένας χωρισμός μπορεί τελικά να κάνει τους εμπλεκόμενους πιο δυνατούς.

      **Πόνος στο στήθος.** Ο έντονος συναισθηματικός πόνος ενεργοποιεί τα ίδια νευρωνικά δίκτυα με τον σωματικό πόνο. Έτσι, η απόρριψη ή η θλίψη για την απώλεια μιας αγάπης μπορεί πραγματικά να βιώνεται με προκάρδιο βάρος και πόνο στο στήθος. Επιπλέον η πλημμύρα από ορμόνες του στρες οδηγεί σε ταχυκαρδία και σε ανωμαλίες του καρδιακού ρυθμού. Η επικινδυνότητα φαίνεται ότι αρχίζει να αυξάνει ήδη την επόμενη ημέρα μετά τον χωρισμό και διαρκεί έως και δύο εβδομάδες μετά. Το άτομο χλωμιάζει και η καρδιά του χτυπάει πολύ γρήγορα. Στις συνθήκες αυτές, μια στεφανιαία στένωση που κανονικά δεν είναι σημαντική γίνεται πολύ σοβαρή. Είναι σαν να στρεσάρουμε την καρδιά με κοκαΐνη. Η ανησυχία μεγαλώνει, τα επίπεδα αδρεναλίνης ανεβαίνουν, το σώμα μπαίνει σε «συναγερμό» και το άγχος μπορεί να προκαλέσει αιφνίδια καρδιακή προσβολή μέχρι και θάνατο. Στις περιπτώσεις που παρατηρήθηκε θάνατος, βρέθηκε ότι στις γυναίκες επήλθε ξαφνικά, σε σύντομο διάστημα από τον χωρισμό, ενώ στους άντρες υπήρξαν περισσότερα συμβάντα, αλλά μετά από μεγαλύτερο διάστημα.

      **Δερματικές παθήσεις**: η ψωρίαση, το έκζεμα, η ακμή και η αλωπεκία επιδεινώνονται μετά από έναν χωρισμό, λόγω του κοκτέιλ των ορμονών που κατακλύζουν τον αργανισμό. Συχνά οι στρεσαρισμένοι ασθενείς παραμελούν τη θεραπεία τους και έτσι η δερματοπάθεια χειροτερεύει. Και παρόλο που πολλοί χωρισμένοι καταφεύγουν στη σοκολάτα, δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι η αυξημένη κατανάλωση σοκολάτας επιδεινώνει την ακμή, οπότε η επιδείνωση δεν εξηγείται μόνο από διατροφικούς παράγοντες.

      **Δυσχέρειες κατά τη βάδιση:** οι άνθρωποι που έχουν βιώσει ένα διαζύγιο έχουν 23% περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από προβλήματα κινητικότητας, όπως το ανέβασμα σκάλας ή η απλή διάνυση έστω και μικρών αποστάσεων. Οι ορθοπεδικοί που συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν τα μυοσκελετικά προβλήματα σε ανθρώπους, που κάθονται στο γραφείο για πολλές ώρες με πολύ άγχος, αναφέρουν ότι μιλώντας μαζί τους, διαπίστωσαν πως το πρόβλημα προέκυψε μετά από έναν χωρισμό ή ένα διαζύγιο. Το στρες προκαλεί μυϊκούς σπασμούς και τάσεις, και αυτά προκαλούν πόνο, που μοιάζει με πραγματικό πόνο από χτύπημα ή ορθοπεδικά προβλήματα. Οι στρεσαρισμένοι άνθρωποι είναι επίσης πιο ευάλωτοι σε τραυματισμούς.

**Απώλεια της όρεξης, αύξηση του σωματικού βάρους και γαστρεντερικά προβλήματα:** κατά το υπέρμετρο στρες οι άνθρωποι κοιμούνται λιγότερο, ασκούνται σπανιότερα και πίνουν περισσότερο αλκοόλ, συμπεριφορές που μπορεί να οδηγήσουν σε συσσώρευση βάρους. Άλλοτε πάλι, έχουν μεγάλη ανορεξία τις πρώτες εβδομάδες μετά από έναν χωρισμό, κατά την περίοδο του οξέος στρες. Αυτό συμβαίνει επειδή ένα τμήμα του εγκεφάλου που ονομάζεται υποθάλαμος παράγει μια ορμόνη, την κορτικοτροπίνη που καταστέλλει την όρεξη. Ο εγκέφαλος στέλνει επίσης μηνύματα προς τα επινεφρίδια να αντλήσουν αδρεναλίνη, η οποία προκαλεί «αντίδραση συναγερμού» στον οργανισμό, η οποία βραχυπρόθεσμα προκαλεί ανορεξία. Αλλά μακροπρόθεσμα, το στρες προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους, ειδικά γύρω από τη μέση. Κάνει τα κύτταρα λιγότερο ευαίσθητα στην ινσουλίνη, και έτσι ο οργανισμός παράγει περισσότερη ινσουλίνη, η οποία μετατρέπει τα σάκχαρα σε λίπος, αυξάνει το ρυθμό αποθήκευσης του λίπους και οδηγεί σε αύξηση του βάρους. Το άγχος μειώνει επίσης την αιμάτωση του πεπτικού συστήματος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε πόνο στο στομάχι, διάρροια και δυσκοιλιότητα.

 Συνεπώς μετά από έναν επώδυνο χωρισμό, εκτός από την αναζήτηση ψυχικής ανακούφισης, είναι απαραίτητη και η φροντίδα της σωματικής υγείας.