

كيف تصنع دائرة اجتماعية تدعم مزاجك وراحتك النفسية؟.. طبيب نفسي يوضح

4 مارس، 2026



كشف عبدالإله الحديثي أن للعلاقات والتواصل الاجتماعي دورًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية وتحسين المزاج والرفاه النفسي، مشددًا على ضرورة الاهتمام بجودة العلاقات الاجتماعية.

وأوضح الحديثي مجموعة من التوصيات لتعزيز التواصل الاجتماعي، من بينها الحفاظ على تواصل منتظم مع العائلة والأصدقاء وتجنب العزلة لفترات طويلة، مع تخصيص وقت للعلاقات المهمة وعدم السماح لانشغال العمل أو الهاتف بالسيطرة على هذا الوقت.

كما دعا إلى تنمية مهارات التواصل مثل الاستماع الجيد والتعبير الواضح عن المشاعر، والعمل على حل الخلافات بهدوء وتجنب تراكم المشاعر السلبية، إضافة إلى توسيع الدائرة الاجتماعية من خلال المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو التطوعية.

وأشار إلى أهمية اختيار العلاقات الصحية القائمة على الاحترام والدعم المتبادل، وتقليل الاعتماد على التواصل الرقمي قدر الإمكان لصالح التواصل المباشر، مع ضرورة طلب الدعم أو الاستشارة عند مواجهة ضغوط أو صعوبات في العلاقات.