

استشاري نفسي يحذّر: التطبيع مع الضغط المزمن يهدد جودة الحياة بصمت

21 أبريل، 2026



حذّر استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي من ما يُعرف بـ"التطبيع مع الضغط المزمن"، موضحًا أن اعتياد الإنسان على الضغوط المستمرة قد يجعله يبدو متكيفًا ظاهريًا، بينما تتآكل جودة حياته تدريجيًا من الداخل دون أن يشعر.

وبيّن أن هذا النمط ينعكس نفسيًا في صورة ارتفاع مستويات القلق وضعف الإحساس بالراحة والمعنى، فيما يعيد اجتماعيًا تعريف "الحياة الجيدة" لتصبح مرتبطة بالتحمل الدائم بدلًا من التوازن.

وأضاف أن ترسخ هذا المفهوم في المجتمع يسهم في تبرير استمرار الضغوط باعتبارها واقعًا لا يُناقش، ما يجعل تبني برامج تحسين جودة الحياة والوقاية من الاحتراق الوظيفي ضرورة ملحة وليست خيارًا ترفيهيًا في الوقت الحالي.