

هل الألم النفسي يختفي دائماً بالتجاهل أو الكبت؟.. استشاري نفسي يجيب ويوضح طرقاً صحية لتفريغ المشاعر

16 مايو، 2026



أكد استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي أن الألم النفسي لا يختفي دائماً بالتجاهل أو الكبت، موضحاً أن الدماغ والجهاز العصبي قد يتأثران بالمشاعر والضغوط المستمرة، ما ينعكس على الصحة النفسية والجسدية مع مرور الوقت.

وأشار إلى أن دراسات نفسية وعصبية أظهرت أن التعبير الصحي عن المشاعر وتنظيمها يرتبط بانخفاض مستويات التوتر وتحسن الحالة النفسية والجسدية، بينما قد يؤدي الكبت المزمن إلى زيادة القلق والإجهاد النفسي وظهور أعراض جسدية على المدى القصير والطويل.

طرق تفريغ المشاعر

وأوضح الحديثي أن هناك عدة وسائل صحية وعلمية تساعد على تفريغ المشاعر وتقليل أثر الألم النفسي، من أبرزها التحدث مع شخص مقرب،

والكتابة التعبيرية، والبكاء الطبيعي دون مقاومة دائمة للمشاعر، إضافة إلى التسجيل الصوتي أو الفففضة الحرة للتعبير الداخلي.

وأضاف أن الدعاء والتعبير الروحي، والرسم أو الشعر والفنون المختلفة، وتحويل الألم إلى قصة صمود ونضج نفسي، تعد من الوسائل الداعمة للتعافي النفسي، إلى جانب مواجهة المشاعر وفهمها بدلاً من الهروب المستمر منها.

أساليب أخرى

كما شدد على أهمية العلاج النفسي والجلسات الداعمة، وممارسة الرياضة والحركة والتواصل الاجتماعي والعبادات واتباع أسلوب حياة صحي، لما لها من دور في تخفيف التوتر وتنظيم استجابة الجسم للضغوط النفسية.