دراسات حول العلاقة بين الاكتئاب والثروة



ومع ذلك، فقد أظهر بحث آخر عام 2018 في دورية "One PLoS"، أنّ البلدان الثرية، لديها مُعدّلات اكتئابٍ مرتفعة.

لكن أسباب ذلك الارتفاع المحتمل في معدّلات الاكتئاب بين الأثرياء غير واضحة تماماً بعد.

استراتيجيات للحفاظ على التوازن النفسي

سواء كُنت ثرياً أم لا، فإنّ للمال أثره العميق على توازنك النفسي، وفيما يلي بعض الاستراتيجيات للحفاظ على توازنك النفسي بغض النظر عن المستوى المالي:

1- الوعي الذاتي:

لا بُدّ أن تكون واعيًا بذاتك أوّلا، ورغباتك، وأهدافك، وتوقّعاتك، وخُذ وقتك في فهم ما يُحرِّك عواطفك، ويجعلك تحت ضغطٍ نفسي مستمر بشأن ثروتك، وتقبّل مشاعرك دون حُكمٍ عليها، واستعِن بخبيرٍ في الصحة النفسية ليساعدك.

2- التوازن بين العمل والحياة:

لا شكّ أنّ تحقيق هذا التوازن، ووضع حدود فاصلة بين العمل والحياة الشخصية، يُتِيح لك مزيدًا من الوقت للاستمتاع به في هواياتك، أو قضاء وقت إضافي مع من تحب، أو حتى الاسترخاء دون فعل شيءٍ، وهذا التوازن قد يكون ضروريًا لمن يعانُون اكتئاباً أو ضغوطاً نفسية ناجمة عن رغبتهم في الحفاظ على ثروتهم.

3- توطيد العلاقات:

قد تكون بحاجةٍ إلى تعزيز علاقاتك بأصدقائك وأقربائك، للتغلب على الشعور بالعزلة والوحدة، الذي غالباً ما يؤدي إلى الاكتئاب ومشكلات نفسية متعدّدة.

فالتواصل الصادق والمفتوح مع الآخرين، يساعدك على الحصول على الدعم العاطفي الذي تحتاج إليه، خاصةً في الأوقات الصعبة، التي قد تواجِه فيها تحدّياتٍ مالية.

4- الأنشطة الخيرية:

ربّما يكون الانخراط في الأنشطة الخيرية حلاً لدعم صحتك النفسية، خاصةً مع دعم الأنشطة التي تتماشى مع قِيمك الشخصية، مما قد يملأ الفراغ الداخلي الذي قد يُعانِيه بعض الناس، ويشعرون بإنجازٍ أكبر من مجرّد النجاح المالي الذي حقّقوه.

5- وضع أهدافٍ واقعية:

لا تقع في فخّ المثالية ومطاردة أهدافٍ غير واقعية، إذ حتماً ستؤدي إلى استنزاف جهدك ونفسيتك دون فائدةٍ كبيرة، بل ضع أهدافًا واقعية، تقدر على الوصول إليها، مع التركيز على النموّ الشخصي أكثر من تحقيق نجاحات مادية كبيرة قد لا تكون واقعية.

6- ممارسة الامتنان:

رجل يلهو مع أبنائه على الشاطئ تعبيرية عن ممارسة الامتنان أحد الاستراتيجيات للتوازن النفسي

وذلك بالاعتراف بالنِعم التي تتمتّع بها في حياتك وتقدير كلّ نعمة لديك، وقد يساعد على ذلك تدوين كل ما تشعر بامتنانٍ تجاهه، فهذا قد يحوّل تركيزك من الأمور المادية إلى الاستمتاع فعلاً بالحياة وما يحيطك من نِعم.

7- الحفاظ على صحتك:

لا ينبغي إهمال صحتك بأي حالٍ من الأحوال، بل لابدّ أن يكون الحفاظ عليها في مرتبة أولوياتك، بتناول نظامٍ غذائي متوازن، وممارسة التمارين الرياضية بانتظامٍ، والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، فإهمال صحتك الجسدية، قد ينعكس سلباً على صحتك النفسية، وصحتك النفسية هي رأس مالك الحقيقي في مواجهة التحدّيات المالية اليومية.