بين ضغوط الحياة والعمل.. كيف يحافظ الرجل الناجح على صحته النفسية؟



فالصحة النفسية الجيدة، تعني قدرة أكبر على التعامل مع ضغوطات الحياة، ونظرة إيجابية نحو الذات، وعلاقات صحية مع الآخرين، ولكن كيف يمكِن للرجل حماية صحته النفسية من ضغوطات العمل والحياة اليومية؟

أهمية تعزيز الصحة النفسية للرجال

لا يعني تحسين الصحة النفسية للرجال أن يكون مزاجك جيدًا فقط، بل يمكِن لـ الصحة النفسية أن تؤثِّر في السلوك والعلاقات مع الآخرين، كما أنّها مؤشِّر على مدى جودة الحياة، وتكمن أهمية تعزيز الصحة النفسية للرجال فيما يلي:

1- زيادة القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة:

عندما يكون ذهنك وعواطفك في أفضل حالاتها، يكون التغلب على تحدّيات الحياة أسهل، أمّا في حالة وجود مشكلات الصحة النفسية، فقد يكون من الصعب التكيّف مع تحديات الحياة، مثل نوبات الغضب أو المشكلات المالية أو تحديات العمل أو غيرها، ومِنْ ثمّ فإن الحفاظ على استقرار الصحة النفسية، يساعد في التعامل مع هذه الضغوطات بأفضل شكلٍ ممكن.

2- تكوين علاقات صحية:

إذا كانت صحتك النفسية جيدة، فقد تكون أكثر قدرة على تقديم وقت جيد ومودة ودعم لأصدقائك وعائلتك، كما أنّه عند غياب الضيق النفسي، يكون من السهل عليك دعم الأشخاص الذين تهتم بهم، ما يساعد على تكوين علاقات صحية مع الآخرين.

3- تعزيز الإنتاجية:

يمكِن أن يؤثر التعامل مع الاكتئاب أو اضطرابات الصحة النفسية على إنتاجيتك، فعندما تكون صحتك النفسية على ما يُرام، فإن من المرجح أن تتمكّن من العمل بكفاءةٍ أكبر، وتقدِّم عملًا عالي الجودة.

4- النظر إلى ذاتك بإيجابية:

ترتبط الصحة النفسية ارتباطًا وثيقًا بمشاعرك تجاه ذاتك؛ إذ إن الثقة في كثير من الأحيان تمثل مؤشّرًا جيدًا على حالةٍ نفسية سوية، فالشخص الذي تزدهر صحته النفسية يكون أكثر ميلًا للتركيز على جوانب الخير في نفسه، ويسعى إلى تنميتها، كما يكون لديه عادةً طموحات لحياة صحية وسعيدة.