

"كيف تعالج نفسك بالكتابة ؟ فوائد التدوين للصحة النفسية | عفيدتنا من كتاب"، يؤكد عالم النفس جيمي جي ويلسون أن الكتابة عن المشاعر والتجارب العميقة يمكن أن تؤدي إلى فوائد صحية قصيرة وطويلة المدى، يوصي ويلسون بتخصيص فترات قصيرة ومتسقة للكتابة عن مشاعر محددة. ويناقد الفيديو أيضاً التأثيرات العلاجية للكتابة بحرية عن المشاعر والتجارب المتعلقة بأحداث معينة، يمكن أن يؤدي إلى اتصال أقوى مع الذات،