

يأتي دور الدعم الاجتماعي في توفير الراحة النفسية والتشجيع، سواء في مواجهة الصعوبات أو في مجرد تعزيز العلاقات الإنسانية. سنستكشف في هذا المقال أهمية الدعم الاجتماعي، وكيف يمكن أن يساهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاه العام الدعم الاجتماعي يلعب دوراً مهماً في حياة الأفراد على عدة مستويات، يساعد هذا النوع من الدعم في تقليل التوتر والقلق وتحسين الصحة النفسية. 3. الدعم الاجتماعي في بناء الثقة: وجود شبكة من الأصدقاء أو أفراد العائلة يمكن أن يعزز الثقة بالنفس ويساهم في تحفيز الأفراد لتحقيق أهدافهم. بشكل عام، كما أنه يساعد الأفراد في التغلب على التحديات وتحقيق التوازن في حياتهم.