

الضغط النفسي هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم، قد تجد أن لهذه الجوانب أو الضغوط تأثيراً تراكمياً بحيث أنها تتراكم فوق بعضها البعض، أيضاً للصحة النفسية قيمة جوهرية وأساسية وهي جزء لا يتجزأ من رفاهنا العام. تتأثر الصحة النفسية بتفاعل معقد بين الضغوط ومواطن الضعف الفردية والاجتماعية والهيكلية. إن ضرورة اتخاذ إجراءات بشأن الصحة النفسية أمر بديهي وملح. هناك استراتيجيات ميسورة التكلفة وفعالة ومجدية لتعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها. ولكن يمكن محاولة تقليل التوتر، وقد يكون بعض الأصدقاء أو أفراد الأسرة جيدين في الاستماع؛ فإن الضغوط يمكن أن تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام؛ وهي طريقة ثبت أنها تقلل القلق وتحسن الصحة العقلية بشكل عام. \* المحافظة على نوم هادئ: يؤثر الضغط النفسي أثناء النهار في النوم ليلاً؛ بل يمكنها أيضاً محاربة الضغوط النفسية بشكل مباشر، فابحث عن طبيب نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية الذين يمكنهم المساعدة في تعلم كيفية إدارة الضغوط بشكل فعال.