

وإند الدعم الاجتماعي الاجتماعي يمكن أن يزيد من قدرتك على مواجهة مشاكلك بنفسك، ويمكنهم مساعدتك في التركيز على الخطوات التالية لمعالجة مخاوفك. يجد بعض الناس الود بين عدد قليل من الأشخاص، على سبيل المثال. على أي حال، من الممكن بناء علاقات جديدة لجني فوائد شبكة دعم قوية. وسّع شبكة دعمك قد لا تجد شخصاً تثق به في كل شيء، ربما لديك زميل، تتحدث معه عن مشاكلك في العمل، كن مبادراً. في الواقع