اختلافات ونصائح في تعامل الرجال والنساء مع الضغوط النفسية والعاطفية

أوضح البروفيسور أرنو ديشتر أن هناك اختلافات ما بين الرجال والنساء عند التعامل مع الضغوط النفسية والمشكلات العاطفية.

عادة ما يحاول الرجال التخلّص من هذه الضغوط ظاهرياً، في حين تحاول النساء جعل المشكلات العاطفية في بؤرة اهتمامها وتتحدث عنها كثيراً، ولكن غالباً ما تنسحب منها أيضاً.

وأضاف البروفيسور الألماني أن الرجال يحاولون في كثير من الأحيان إخفاء الضغوط النفسية ومحاولة تعويض المشاعر المدمّرة من خلال تناول المشروبات الكحولية مثلاً، كما يظهر لديهم خطر الأفعال العدوانية بشكل أكبر من النساء، علاوة على أن ممارسة التمارين الرياضية بشكل مفرط تعد من الأعراض المحتملة للضغوط النفسية لدى الرجال.

وأشار إلى أن المشكلات النفسية تتطور لدى النساء وتتحول إلى اضطرابات الخوف في أغلب الأحيان، والتي تؤدي بدورها إلى الانسحاب بدرجة أكبر، كما يظهر لديهن الشعور بعدم فهم الأمور بصورة صحيحة ومشاعر الإحباط والفشل، وغالباً ما تتطور هذه الحالة إلى الشعور بالذنب.

ونصح البروفيسور الألماني بضرورة لجوء الأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية ومشكلات عاطفية إلى الطبيب المختص.

لكنه يرى أن هناك بعض التحفظات المحتملة التي تحول دون ذلك، ومنها أن كثيرٌ من الأشخاص لا يمكنهم الحديث عن مشاعرهم أو مشكلاتهم بصورة جيدة، علاوة على أن هؤلاء الأشخاص لا يمكنهم فهم ما يحدث لهم في حالات الضغوط النفسية، ولا يكون لديهم يقين بشأن ماذا يحدث لهم عند استشارة الطبيب المختص.

وشدد أرنو ديشتر على ضرورة طلب المساعدة من المختصين، وأن يتم أخذ الأمور على محمل الجد، عندما يتعلق الأمر بالحالات المعقدة، وأن يتم التحدث بشأن المشكلات النفسية والاستماع لها جيداً ومحاولة إيجاد حلول مشتركة.