

خمسة أنشطة إبداعية للتخفيف من الشعور بالوحدة وتحسين الصحة العقلية

أشارت التقارير إلى أن قرابة 40% من البالغين في الولايات المتحدة يشعرون بالوحدة بعض الوقت أو طوال الوقت حتى قبل تفشي جائحة COVID-19. ويؤدي الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية إلى مجموعة من الآثار السلبية، بما في ذلك تفاقم أعراض الاكتئاب والقلق وغيرهما من الأمراض العقلية (المصدر). قد تساعد الأنشطة الإبداعية على زيادة التواصل الاجتماعي البناء مع الآخرين، وتخفيف الضغوط، ومساعدة الأشخاص على فهم عواطفهم والتحكم فيها (المصدر).

1 يمكن أن تساعد القراءة على تحسين الصحة العقلية والشعور بالرضا

- يمكن لكل من الكتابات الخيالية وغير الخيالية بشأن الصحة العقلية تأييد التجارب التي يخوضها القراء مع تحديات الصحة العقلية، وتخفيف الشعور بالوصم، وبناء القدرة على التكيف (المصدر). وقد أظهرت بعض الدراسات أن الخيال له فائدة كبيرة في زيادة المشاركة الوجدانية وتعزيز المهارات الاجتماعية لدى القراء، والتي من شأنها تحسين العلاقات، والمصادر الهامة للدعم العاطفي والشعور بالرضا (المصدر).
- اتخاذ إجراء: اطلع على قائمة القراءة من [Spaces to Thrive](#) لمعرفة الكتب الموصى بقراءتها وشاهد "[Reflections on Mental Health and Writing](#)" (تأملات في الصحة العقلية والكتابة)، وهي محادثة افتراضية لـ ThriveNYC مع المؤلفين الذين كتبوا عن الصحة العقلية والأمراض العقلية.

2 يمكن أن تساعد الموسيقى على الاسترخاء وتحسين حالتك المزاجية

- خلصت دراسة أجريت في عام 2013 إلى أن الاستماع إلى الموسيقى قد يخفف في الواقع من استجابة الفرد للضغط عند التعرض لموقف مؤلم أو أزمة (المصدر).
- اتخاذ إجراء: سجّل لحضور حفلة [Concert in Motion](#) الافتراضية أو نزل قائمة أغان تساعد على الاسترخاء.

3 السرد القصصي المرئي بشأن الصحة العقلية والأمراض العقلية، سواء في فيلم أو في الفنون البصرية، قد يساعد على تخفيف شعورك بالوحدة

- يمكن أن يجد الأشخاص الذين يتعرضون لإحدى مشكلات الصحة العقلية أو يتعافون منها المواساة والإلهام في السرد القصصي (المصدر). وتحمل القصص التي تتحدث عن استعادة الصحة العقلية أهمية خاصة للأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية أو تنقصهم شبكة دعم اجتماعي متسقة (المصدر).
- اتخاذ إجراء: شاهد فيلمًا من [Unlonely Film Festival](#). في كل فيلم، يشمل هذا الموقع أسئلة للمناقشة وأنشطة لمساعدتك على استكشاف الموضوعات على نحو أكثر عمقًا.

يمكن للكتابة وتسجيل اليوميات تعزيز المشاعر الإيجابية كالامتنان وبناء القدرة على التكيف

4

- لقد ارتبط تسجيل يوميات عن الأمور التي تمنن لها بتحسين الحالة العقلية ([المصدر](#)). في إحدى الدراسات التي أعقبت هجمات الحادي عشر من سبتمبر في نيويورك، وجد الباحثون أن التمتع بالمشاعر الإيجابية، كالامتنان، بعد الأزمة وفر الحماية للأشخاص من الإصابة بأعراض الاكتئاب ([المصدر](#)).
- اتخاذ إجراء: إذا لم يكن لديك نظامك الخاص في تسجيل اليوميات، يمكنك البدء بسهولة باتباع التوجيهات المقدمة من [Foundation for Art and Healing](#).

يمكن لممارسة الفنون التخفيف من القلق وحالات الشعور بالوحدة

5

- في إحدى الدراسات، أدى الرسم دورًا هامًا في تخفيف الشعور بالوحدة بين المراهقين ([المصدر](#)). وفي دراسة أخرى، ساهمت ممارسة الفنون في تحسين حالة البالغين الأكبر سنًا ([المصدر](#)).
- اتخاذ إجراء: [ابدأ في تحدي نشاط افتراضي](#) مع مجتمعك للبقاء على اتصال، ولو كنت بعيدًا.