استطلاع أمريكي: نسبة التعاسة عند النساء تفوق نسبة الرجال بأضعاف

أظهر استطلاع رأي أجرته جمعية "علم النفس الأمريكية" أن أكثر من نصف النساء، أي 56%، غير راضيات عن الطريقة التي يعاملن بها في المجتمع.

بالإضافة إلى ذلك، يشير علماء النفس إلى أن "المرأة المعاصرة تعاني من مستويات أعلى من القلق ومزيد من الصعوبات في تنظيم المزاج والسلوك، مثل الاكتئاب ونوبات الغضب والشعور بالوحدة والنوم المضطرب. وتسجل هذه الظواهر لدى النساء في العديد من البلدان وفي مختلف الفئات العمرية".

وفي التقاليد العالمية، لا تزال المرأة هي "الوصي الرئيسي" على الأطفال وأقاربهم المسنين، وتدير أيضا شؤون المنزل والأسرة، مما يضع عبئا كبيرا على أكتاف السيدات، وخاصة عندما لا تكون هناك طريقة للحصول على بعض الدعم من الخارج.

ووفقا للإحصاءات البريطانية، تواجه النساء أيضا أوقاتا عصيبة في العمل، فكل ثلاث من كل خمس نساء يتعرضن للتنمر أو التحرش الجنسي أو الإساءة اللفظية في مكان العمل.

وقد واجهت النساء أوقاتا عصيبة بشكل خاص أثناء الوباء، فبالإضافة إلى العمل ورعاية المنزل والأطفال وكذلك الأقارب المحتاجين إلى الدعم تحملت السيدات مسؤوليات إضافية للحفاظ على المنزل نظيفا وآمنا. بينما وفي حقيقة الأمر لاحظ علماء النفس أن النساء يتعافين ويستعدين القوى البدنية والنفسية بشكل أسرع بكثير من الرجال، خاصة إذا كان هناك إمكانية الحصول على نوع التواصل الودي.

نعم، بالنسبة للجنس اللطيف، يعد التواصل الاجتماعي والدردشة مع الصديقات أثناء تناول فنجان من القهوة أمرا مهما للغاية. بينما يميل التواصل الاجتماعي عند الرجال إلى الارتباط الأكثر بالأنشطة والمشتركة ومزاولة هوايات مشتركة، وعلى سبيل المثال العمل المشترك أو مشاهدة مشتركة لمباراة رياضية وما إلى ذلك.

وترتبط السعادة إلى حد بعيد بالأنشطة الإيثارية والمعاني الشخصية. لذا، فبمجرد أن تتمكن الفتيات من إعادة بناء مواردهن وتخصيص الوقت للاعتناء بأنفسهن، يصبحن على استعداد لمشاركة وقتهن ورعايتهن بسعادة مع الآخرين والعمل كمتطوعات، أو اختيار أنشطة أخرى تتعلق بمساعدة الآخرين.

لذلك، فقد أثبت علميا: من المهم بشكل خاص أن تخصص النساء وقتا لأنفسهن! وهذا ما سيساعدهن على طريق الحب لنفسك، ثم للعالم.