

معنى الصحة النفسية



تعريف الصحة الجسمية والنفسية

► الصحة الجسمية:

التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة بالإنسان ثم الأحساس بالقوة والنشاط والحيوية.

► الصحة النفسية:

التوافق بين الوظائف النفسية أو القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تعترض الفرد لها ثم الأحساس الإيجابي بالسعادة والرضا مع النفس والبيئة.

ما أهمية معرفتنا بالصحة النفسية للشخص وكيف يؤثر عصرنا الحالي على توافقنا النفسي والاجتماعي؟

➤ معنى الصحة النفسية

التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، والاحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة.

السمات التي تدل على توافر الصحة النفسية للشخص:

- ١- التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة: المقومات المعرفية العقلية (انتباه-إدراك-تخيل-تفكير) الانفعالية(سلوك اجتماعي-عواطف-صداقات) انسجام في الشخصية (الذات المثالية والذات الواقعية).
- ٢- قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: الشخص القادر على مواجهة ضغوط الحياة وحلها بصورة واقعية مثمرة، وليس بالتهرب نستطيع ان نقول انه يتمتع بصحة نفسية جيدة.
- ٣-الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية: أن يكون الشخص متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، راضياً عن نفسه، سعيداً وليس متدمراً كارهاً لها.

وهنا صلة وثيقة بين الصحة الجسمية والنفسية:

الانفعال له آثار عضوية متعددة: اضطراب التنفس، اضطراب الدورة الدموية. ضغط الدم، القالون العصبي. والأمراض السيكوسوماتية psychosomatic وهي الأمراض العضوية الناتجة عن عوامل نفسية.

مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية علم له شقان:

الشق التطبيقي العملي:
يهدف إلى:
- معالجة الاضطرابات العقلية
والنفسية.
- الوقاية من الاضطرابات العقلية
والنفسية.

الشق العلمي:
يهتم بمعرفة الكيفية التي
ينمو بها السلوك السوي
والعوامل التي تجعله
ينحرف عن مساره

تعريف الصحة النفسية

- ▶ لقد عرف حامد زهران علم الصحة النفسية على إنه : الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي وما يؤدي إليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.
- ▶ حالة عقلية انفعالية دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخر يكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامه وسلام.(عبد الخالق ١٩٩٣)
- ▶ أعلى مستوى من التكيف السلوكي والانفعالي، وليس مجرد غياب أو الخلو من اعراض المرض النفسي.

مفهوم الصحة النفسية

المفهوم السلبي

- البرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي (الخلو من أعراض المرض النفسي أو العقلي).

المفهوم الإيجابي

- الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد راضي عن نفسه ومتقبلاً لذاته الآخرين (يحقق التوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي).

ملاحظة على المفهوم السلبي

هي البرء من أعراض المرض النفسى أو العقلى
هو تعريف سلبي
١- انه يقصر مفهوم الصحة النفسية على الخلو من
أعراض المرض النفسى أو العقلى و
ذلك يتفق مع المريض النفسى والعقلى
لإنهما لا يتمتعون بالصحة النفسية
٢- يقصرها على جانب واحد
فهناك كثير من الأشخاص خاليين من اعراض المرض
النفسى أو العقلى
ولكنهم غير ناجحين فى حياتهم

ملاحظة على المفهوم الإيجابي

هي الحالة النفسية التى تتسم بالثبات النسبى والتى يكون
فيها الفرد راضى عن نفسه ويتقبل ذاته كما يتقبل
الآخرين أى يحقق لنفسه التوافق النفسى و الشخصى
والأجتماعى والآتزان الأنفعالى
أى
يعيش حياة خالية من من التآزم والإضطراب وان يكون
أيجابيا خلاقا مبدعا
مثل هذا الشخص يكون سوى

التعريف الشامل للصحة النفسية

■ هي حالة عقلية انفعالية سلوكية إيجابية (وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي) دائمة نسبياً، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي)، وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية».

معايير الصحة النفسية

- **الخلو من الاضطراب النفسي:** معيار مهم لتوافر الصحة النفسية ولكن مجرد غياب المرض لا يعني توافر الصحة النفسية.
- **التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة:** التكيف النفسي الذاتي من حيث التوافق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها. والتكيف الاجتماعي بأشكاله المختلفة: المدرسي، المهني، الزواجي، الأسري.
- **تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع):** تفاعل الشخص مع المحيط الداخلي: فهم الشخص لذاته ومعرفة قدراته ودوافعه واتجاهاته، والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها. أما التفاعل مع المحيط الخارجي فيتضمن: فهم الواقع وشروطه (المجتمع). العمل على التوافق معه لإبعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك ليحدث الانسجام المطلوب.
- **تكامل الشخصية:**
 - ائتلاف سماتها ومقوماتها بحيث لا تشذ أو تنفصل واحدة عن غيرها.
 - خلو أو قلة الشخصية من الصراعات النفسية.
 - تناسق الدوافع مع بعضها البعض ومع الواقع.

علامات الصحة النفسية ومظاهرها

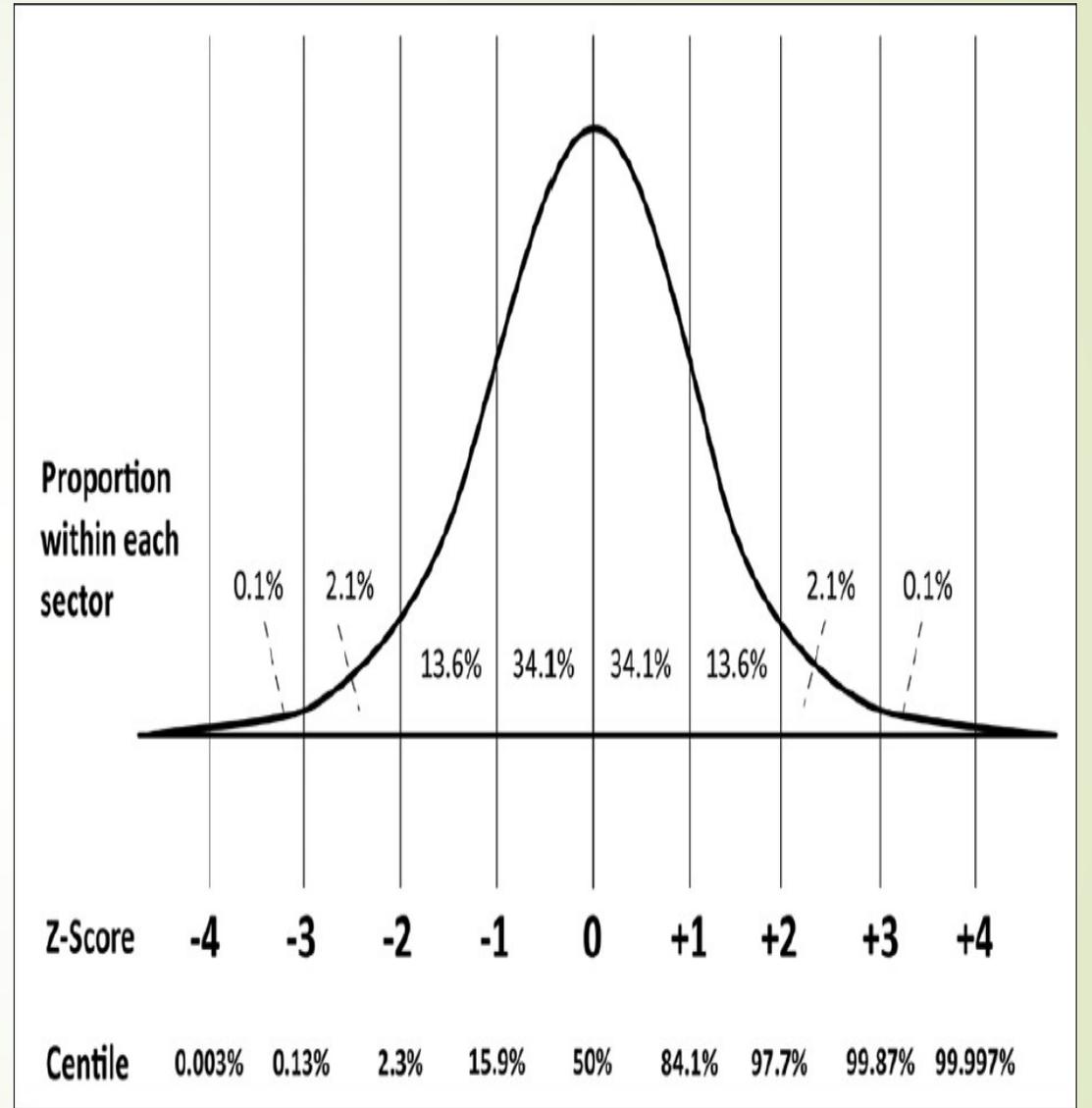
- التكيف بأشكاله المختلفة: النفسي والبيولوجي، والاجتماعي.
- الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم، تكوين علاقات إجتماعيه مرضيه.
- فهم الذات وتحقيقها: يدرك الفرد قدراته وامكانيته، معرفه نقاط القوه والضعف في شخصيته.
- مواجهه مطالب الحياة وأزماتها وإحباطاتها: الحياه لا تخلو من المصاعب فكلما كانت عتبه الإحباط (معدل تحمله) عالية، كان ذلك دليلاً على درجه عالية من الصحة النفسية.
- النجاح في العمل: رضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه يدل على مستوى عالي من الصحة النفسية.(وجود مقاييس نفسيه مهنيه لتساعد الشخص في معرفه ميوله ورغباته).
- الاتزان الانفعالي والحفاظ على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية: نضج انفعالي وثبات الانفعالي، وتكافؤ انفعالات الشخص مع مثيراتها.
- الإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه: الاقبال على الحياة، المساهمة في أن يكون الشخص عضو فعال في المجتمع.(الأعمال التطوعية وأهميتها في بناء المجتمع)

نسبية الصحة النفسية:

- ▶ لا يوجد حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي لكن درجة اختلال هذا التوافق هي التي تبرز حالة المرض عن حالة الصحة. فمن اركان الصحة النفسية الى جانب انعدام النزاع الداخلي (الصراع) نجاح التكيف مع البيئة ونجاح التكيف هذا امر نسبي.
- ▶ وكما أن الصحة النفسية حالة إيجابية دائمة نسبياً. نسبية الصحة النفسية من فرد إلى آخر حسب الذكاء والقلق والشخصية وتختلف لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر حسب حاله الشخص النفسية والمواقف التي يمر بها فلا يوجد شخص يشعر بالسعادة طوال الوقت.
- ▶ فالتكيف مع البيئة نسبي وهي الناحية المتوقعة على النمو فقد يعد سلوكا سويا في مرحلة عمرية معينة كرضاعة الطفل حتى سن الثانية على حين يعد هذا السلوك غير سوى ان حدث في سن الخامسة. فالحكم على سلوك معين بانه علامة على الصحة النفسية او مؤشر للشذوذ النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بمرحلة النمو التي يمر بها الفرد ولذا فان الصحة النفسية من هذا المنطلق امر نسبي.
- ▶ كما ان سلوك الفرد يختلف اختلافا الزمان والمكان هذا دليل آخر على نسبية الصحة النفسية. فما نعتبره سلوكا توافيقيا في مجتمعنا منذ زمن مضى اصبح سلوكاً غير مقبول وما يعتبر سلوكا توافيقيا في مجتمع ما قد يعتبر سلوكا غير توافقي في مجتمع اخر.

النظرية البعدية للصحة النفسية

- المستوى العالي
- المستوى فوق المتوسط
- المستوى الطبيعي
- المستوى أقل من المتوسط
- المستوى المنخفض



مناهج الصحة النفسية:

أولاً: المنهج الوقائي

يهدف الى وقاية الافراد من الاضطرابات النفسية:

من اهم المناهج التي تهدف اليها الصحة النفسية ويعرف بأنه مجموعة الجهود التي يبذلها القائمون على الصحة النفسية للتحكم في السيطرة على عدم حدوث الاضطرابات النفسية والتقليل من العوامل والمسببات التي تؤدي الى الأمراض العقلية ويطلق البعض عليه اسم التحصين النفسي، ويركز المنهج الوقائي على مرحلة الطفولة لأهميتها في تحقيق النمو السوي للفرد.

يتضمن الوقاية من الوقوع في الاضطرابات والمشكلات والأمراض النفسية.(توكيد الذات- إدارة الغضب)

يهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى .

يعمل على الوقاية من الأمراض النفسية بالتعريف بأسبابها وإزالتها أولاً بأول .

يهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية .

يتضمن الإجراءات الوقائية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية .

يعمل على المساندة أثناء الفترات الحرجة .

يهتم بالصحة العامة.

يهتم بالتنشئة الاجتماعية السليمة .

يركز على مرحلة الطفولة لأهميتها في تحقيق النمو السليم ، ويهتم بالأسرة باعتبارها المؤسسة الأولى في التنشئة الاجتماعية (اهم السنوات الخمس الأولى في حياته الطفل).

يهتم بتوعية الوالدين في كيفية التعامل مع الأبناء ، مع عدم إغفال دور مؤسسات التنشئة الأخرى في المجتمع.

يهتم بالدراسات العلمية والتقييم والمتابعة والتخطيط العلمي السليم للإجراءات الوقائية .

وللمنهج الوقائي ثلاث مستويات :

المستوى الأول : محاوله منع حدوث الاضطراب النفسي.(التوجيه- النصح- الإرشاد-تأكيد الذات- الدعم الاجتماعي)

المستوى الثاني : التشخيص المبكر للاضطراب لمنع تطوره مع الاهتمام بالرعاية وعلاج المرض في مرحلة الأولية.

المستوى الثالث : محاولة تقليل أثر إزمان المرض وإعايقته للفرد.(التقليل من المشكلات الأسرية الناتجة عن الاضطراب وتأهيل المريض

مناهج الصحة النفسية

ثانياً: المنهج الإنمائي

- يهدف الى الاهتمام بالأسوياء والوصول بهم الى اقصى درجة من التمتع بالصحة النفسية .
- منهج إنمائي يتضمن السعادة والتوافق لدى الأسوياء والعاديين من خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية عن طريق دراسة امكانيات وقدرات الافراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم.
- يقوم بدراسة القدرات وتوجيهها التوجيه السليم نفسياً وتربوياً واجتماعياً.
- يقوم برعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا (زهرا ن : ١٤٢٤ : ١٢).
- تنمية الأفراد وتوظيف قدرات واكتشاف مواهبهم وتنمية إبداعاتهم
- أهمية مؤسسات التنشئة الاجتماعية (الأسرة، المدرسة، المساجد، وسائل الإعلام..) في تحقيق الصحة النفسية للفرد
- أمثله على المنهج الإنمائي..

ثالثاً: المنهج العلاجي

- يهدف الى تشخيص وتقديم طرق العلاج للأمراض النفسية او العقلية .
- ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية وذلك بمعاودة الطبيب النفسي في حالة تعرض الفرد الى انحراف في الصحة العقلية او النفسية بقصد ان يعود المريض الى حالة التوازن والاعتدال والتوافق النفسي والاجتماعي.

العاملون والمتخصصون في ميدان الصحة النفسية

الأخصائي النفسي

- يتخرج من أحد أقسام علم النفس.
- يختص بالقياس النفسي. وإجراء الاختبارات ودراسة سلوك العميل
- مساعدة المعالج النفسي.

الطبيب النفسي

- يحمل البكالوريوس في الطبي والماجستير والدكتوراه في الطب النفسي.
- يقوم بتشخيص الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية.
- العلاج بالعقاقير والصددمات الكهربائية والطرق النفسية.

المعالج النفسي

- يتخرج من أحد أقسام علم النفس.
- يتخصص في الصحة النفسية والعلاج النفسي مع التزود بقدر كافي من المعلومات الطبية.
- يحصل على درجة عليا لا تقل عن درجة الدكتوراه في تخصص الصحة النفسية.
- يختص بالتشخيص والعلاج.

العاملون والمتخصصون في ميدان الصحة النفسية

الممرضون النفسيون
-يتخرجون من معاهد
التمريض.
-يتلقون دراسات في
علم نفس الشواذ وعلم
النفس الإكلينيكي.
-يتلقون تدريباً في
التعامل مع المرضى
النفسيين.

المساعدون النفسيون
-الأخصائي النفسي
-أخصائي الكلام
والتخاطب
-أخصائي العلاج بالعمل
والعلاج باللعب.
- أخصائي التدريب
والتأهيل المهني.

الأخصائي الاجتماعي
النفسي
-يتخرج من أحد أقسامك
كلية الخدمة الاجتماعية
أو من قسم علم الاجتماع
،ويؤهل تأهيلاً خاصاً في
علم النفس.
--يختص ببحث الظروف
الاجتماعية للمريض
النفسي.
-ينظم معظم أوجه نشاط
العيادة النفسية.



video

http://www.ted.com/talks/vikram_patel_mental_health_for_all_by_involving_all 

