

## المحاضرة الأولى: الصحة النفسية والنظام الصحي العام

### مفهوم الصحة النفسية:

يرتبط مفهوم الصحة النفسية في أذهان الناس بأنه الخلو التام من الاضطرابات النفسية والعقلية وهذا غير حقيقي فكما أن خلو الفرد من العلل الجسمية لا يعني تمتع الشخص بالصحة الجسمية التامة فكذلك لا يمكن أن يعتبر الخلو من الأمراض العقلية والسلوكية دليلاً كافياً على الصحة النفسية السليمة، إذ أن الفرق بين الشخص السوي وغير السوي في الدرجة وليس في النوع، وهو أيضاً فرق في أسلوب فض الصراع وحل المشكلات، وبالتالي من الصعب إلى حد ما وضع حدود فاصلة بين الشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة ونظيره غير المتمتع بها، فالشخص ذو الصحة النفسية السليمة لا يخلو تماماً من القلق والتوتر أو مشاعر الذنب، ولكنه لا ينغمر بها ولا تستحوذ عليه فهو قادر على مواجهة مشاكل الحياة ويمكنه حلها. أما غير المتمتع بالصحة النفسية تتملكه مشاعر الذنب في معظم الأحوال ويتملكه القلق المرضي ولا يرى طريقاً واضحاً لحل صراعاته، وعادة ما يعجز عن تناول مشكلاته بطريقة ناجحة مما يجعله يشعر بالشك في نفسه وعدم تقديره لذاته، والشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة هو الذي يقف من المشكلات موقفاً إيجابياً سليماً ويعمل على حل مشكلاته بطريقة سوية (طه، 2010، ص 19).

وبما أن للصحة النفسية تعريفات عديدة لا يمكن حصرها فإن معظم الباحثين في هذا المجال يتجهون في تعريف الصحة النفسية إلى اتجاهين الأول وهو الاتجاه السلبي حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض النفسي أو العقلي، ولكن هذا معنى محدود وضيق للصحة النفسية في حين أن الاتجاه الثاني وهو الاتجاه الإيجابي يرى أصحابه أن الصحة النفسية تتحدد في توافر عدد من المظاهر والمؤشرات التي تعتبر محددة لها وتدل عليها ومن أصحاب هذا الاتجاه عبد العزيز القوسي (1985) الذي يرى أن الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة.

### أهداف الصحة النفسية:

1. مساعدة الفرد على التوافق مع نفسه ومع غيره ومع البيئة المحيطة به.

2. مساعدة الفرد على أن يكون إنسانا سويا يتمتع بقدر كبير الصحة النفسية.
3. أن يكون الفرد قادرا على السيطرة على مواقف الاحباط.
4. أن يكون قادرا على مواقف الصراع وخاصة إذا كان الصراع بين الضمائر والغرائز.(حلمي وحنان، 2015، ص.7)

### الأسباب التي تؤدي إلى الإهتمام بالصحة النفسية:

1. السعي المفرط لإشباع الرغبات والحاجات والجري وراء النزوات
2. تخليص الأفراد من بعض الأمراض الجسمية.
3. القلق العالي عند الأفراد عند أدائهم للحصول على الإنتاجية أو التحصيل أو النجاح.
4. رعاية الأحداث والجانحين
5. معالجة آثار الحرمان الذي يترجم غير مرغوب فيها من أولئك المحبطين والمحرومين من المشاركة في الحياة العامة.
6. الحروب الإقليمية أو الداخلية.(منسي، 2000، ص.22. 24)

### معايير الصحة النفسية:

1. المعيار الذاتي:
2. المعيار الاجتماعي والثقافي
3. معيار التوافق
4. المعيار الإحصائي
5. لمعيار الاكلينيكي (طه،2010، ص.31)

### خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

- مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بعلاقته بقدراته واستعداداته الشخصية وما يستطيعه وما لا يستطيعه.
- مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية وقدرته على إنشاء هذه العلاقات مع أفراد أسرته ومع الآخرين.
- مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.

- اقبال الفرد على الحياة بوجه عام وحماسته وإيجابيته نحوها.
- شعور الفرد بكفاءته وقدرته إزاء مواقف الحياة وممارستها المعتادة ومواجهة إحباطاتها وبعض ظروفها غير المتوقعة أحياناً.
- الشجاعة الأدبية وقدرة الفرد على تحمل مسؤولية ما يتصدى لها من خلال قراراته وتصرفاته.
- ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه كما يراها الآخرون.
- قدرة الفرد على إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ارضاء مناسباً، وعلى تحقيق التوازن بين دوافعه المختلفة.
- اتساع المجال النفسي للفرد. (حلمي وحنان، 2015، ص.13. 14)

### أسباب الأمراض النفسية:

يمكن تقسيم الأمراض النفسية على النحو التالي:

- أ- الأسباب الأصلية أو المهيئة: وهي أسباب أصلية تمهد لحدوث المرض، والمرشحة لظهور المرض النفسي، مثل العيوب الوراثية الاضطرابات الجسمية الخبرات المؤلمة خاصة في مرحلة الطفولة انهيار الوضع الاجتماعي
- ب- الأسباب المساعدة: التي تكون بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير أو الزناد الذي يفجر البارود ومن أمثلتها: الأزمات والصدمات كالأزمات الاقتصادية والصدمات الانفعالية/ المراحل الحرجة في حياة الفرد مثل سن البلوغ الشيخوخة الزواج الانجاب الانتقال من بيئة إلى أخرى
- ت- الأسباب النفسية: كصراع الأقدام /الأقدام، وصراع الإقدام /الاحجام،وصراع الإحجام/ الإحجام، / العدوان حيل الدفاع غير التوافقية/ الخبرات السيئة أو الصادمة/ عدم النضج النفسي / العادات غير الصحية الإصابة السابقة بالمرض النفسي.
- ث- الأسباب البيئية الخارجية: اضطراب العوامل الحضارية والثقافية / اضطراب التنشئة الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

ج- الأسباب الحيوية: وهي الأسباب عضوية المنشأ التي تطرأ في تاريخ نمو الفرد، ومن أمثلتها الوراثة، والاضطرابات الفسيولوجية، والبلوغ الجنسي، والزواج والحمل والولادة، وسن القعود والشيخوخة والعوامل العضوية (الأمراض والتسمم والإصابات والعاهات والعيوب والتشوهات الخلقية). (السيد، 2010)

### مناهج الصحة النفسية:

1. المنهج الانساني
2. المنهج الوقائي
3. المنهج العلاجي (حلمي، وحنان، 2015، ص.8)