**الصحة النفسية:-**

**نبذة تأريخيه عن الصحة النفسية**

في منتصف القرن الخامس عشر الميلادي، ويليام سويتزار أول من عرّف مصطلح الصحة العقلية بشكل واضح والذي يمكن أن يعتبر باكورة المناهج المعاصرة لتعزيز الصحة العقلية، وعَرَفَ آيزاك راي، وهو أحد المؤسسين الثلاثة عشر للجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنها فن يحفظ العقل من الوقائع والتأثيرات التي تثبط من طاقة العقل وجودته وتطوره.

دوروثيا ديكس (١٨٠٢-١٨٨٧) كانت شخصية مهمة في تطوير حركة "الصحة النفسية" فكانت معلمة في إحدى المدارس وحاولت طيلة حياتها مساعدة هؤلاء الذين يعانون من أمراض عقلية واكتشاف الظروف السيئة التي أوصلتهم لهذه المرحلة وكان هذا يعرف بـ "حركة الصحة النفسية".

في القرن التاسع عشر، قبل قيام هذه الحركة كان من الشائع تجاهل الأشخاص المصابون بأمراض عقلية بشكل كبير، فهم غالباً ما يُتركون وحيدين في ظروف بائسة و سيئة حيث أنهم بالكاد يمتلكون ملابس كافية وكانت جهود ديكس عظيمة حيث كان هناك ازدياد في عدد المرضى في مراكز الصحة العقلية مما أدى للأسف إلى تقديم اهتمام و رعاية أقل لهؤلاء المرضى حيث أن اليد العاملة كانت تنقص تلك المنشأت.

في بداية القرن العشرين أسس كلايفورد بيرز اللجنة الوطنية للصحة النفسية وافتتح أول عيادة للصحة النفسية للمرضى الخارجيين في الولايات المتحدة الأمريكية. .

نشاط الصحة النفسية يتعلق بنشاط الصحة الاجتماعية وكان يرتبط في بعض بالدعوة إلى تحسين النسل والمداواة بالتعقيم لأولئك الذين يعتبرون من ذوي النقص العقلي لمساعدتهم في الإنتاجية في العمل والحصول على حياة عائلية مرضية . بعد العام 1945م استبدلت الإشارة إلى الصحة النفسية تدريجياً بمصطلح "الصحة العقلية".

الانترنت

**المقدمة : (introduction)**

إن المــشاكل الــصحية النفــسية مــن أكثــر المــشاكل شــيوعا وتــأثيراً فــي حيــاة الأفــراد والمجتمعــات ، وموضوع الصحة النفسية من أهم وأعقد المشاكل التي يواجهها الإنسان . حيث شهدت الفترة الأخيرة تغيرات كثيرة ومختلفة في حياة البشر مما أدى إلى تنـوع مـشكلات الأفـراد ،وهذا يتطلب من العلماء القيام بإجراء البحوث والدراسات لمواجهة التطورات في الحياة ووضـع الحلـول المناسبة للمشاكل ومساعدة الناس على استثمار طاقاتهم بشكل جدي . إن تقدم الأمة ونهضتها يعتمد بالأسـاس علـى قواهـا البـشرية مـن حيـث سـلامتهم الجـسمية والقليـة والخلقية ، ومن حيث قدرتهم على التكيف ومسايرة الأحداث والتصدي لها بما يناسبها ، والانتقاع مـن ايجابياتها والوقاية من سلبياتها إن قدرة الفرد على أن يحيا حياة يشعر فيها بالرضا والارتياح تتوقف على ما يتمتع بـه مـن صـحة نفسية ، وهذا التمتع يتوقف على عدد كبير من العوامل تؤثر على نشاط الفرد . فالــصحة النفــسية هــي محــصلة عوامــل كثيــرة منهــا مــا يتعلق بــالفرد ، ومنهــا مــا يتعلق بــالمجتمع ،ومنهــا مــا يتعلــق بطبيعــة العلاقــة أو التفاعــل بــين الفــرد والمجتمــع تحــت تــأثير العوامــل الثقافيــة التــي يتبناها الفرد والمجتمع . وان تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة يرتبط بنموه النفسي ، وبما يمر به من ظروف خـلال حياتـه وأن السعي للوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية هدف يسعى إليه الأفراد جميعـاً مـن أجـل حياة يتمتع بها الفرد ويتمتع بها الآخرون معه

**الصحة النفسية**

تُعرف الصحّة النفسيّة باللغة الإنجليزية باسم (Psychological health)، وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتّبعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكّنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم، وتُعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حُكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثّره بالعوامل التي تدفعه للغضب أو القلق أو غيرها.

**اهتمّت مجموعة من المدارس النفسية بوضع تعريفات للصحّة النفسية وهي:**

**تعريف مدرسة التحليل النفسي:** يمثّل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرّفَ الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يُعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعتبر هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض.

**تعريف المدرسة السلوكية:** هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه.

**تعريف المدرسة الإنسانية:** يمثل هذه المدرسة العالم ما سلو، وعرّف الصحة النفسيّة بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية، تساعده على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصيّة غير السوية والتي لا تتمكّن من التعامل بشكل جيّد مع الأحداث المحيطة بها.

**المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :**

1. **التوافق الشخصي :**

هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد, و شعوره بالأمن الشخصي ، كم يتمثل في اعتماده على نفسه ،و إحساسه بقيمته ، و شعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير ، و الشعور بالانتماء ،و التحرر من ميل إلى الإنفراد ، و الخلو من الأمراض العصابية ،و كذلك شعوره بذاته ، أو برضاه عن نفسه ،و بخلوه من علامات الانحراف النفسي.

1. **الإحباط :**

يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية ، و هو مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه و إشباع دوافعه ، و هو أيضا انفعالية و دافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته ،أو غاياته.

1. **العدوان :**

هو سلوك يوجه نحو الغير ،الغرض منه إلحاق الضرر النفسي و المادي ، و قد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها.

**ث-القلق :**

نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها ، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط ، أو الغضب ، الغيرة ) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد ،و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

**د- الصراع النفسي:**

هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاها معينا و يترتب عليه الشعور بالضيق و عدم الارتياح ، و كذلك القلق .وهذا ناتج عن صعوبة اختياره ، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه .(1)

**أهمية الصحة النفسية**

ان الصحة النفسية تقود إلى الصحّة الجسديّة والوقاية من الأمراض، والمساعدة في شفاء الأمراض التي قد تصيب الفرد، فعادةً ما يقوم الطبيب بنصح المصاب بأيّ مرض جسدي بالتفاؤل والابتعاد عن الاكتئاب والحزن وغيرها من الاضطرابات النفسيّة من أجل زيادة قدرة الجسم على الشفاء، فكما هو معروف إنّ الحالة النفسيّة الجيّدة للمصاب تعمل على زيادة قوّة عمل جهاز المناعة في الجسم. ولا تقتصر أهميّة الصحة النفسية على الفرد لوحده؛ فهذا الفرد هو جزء من مجتمع كبير، وإذا أصاب هذا الفرد أيّ نوعٍ من الاعتلالات فإنّه سيؤثّر على المجتمع ككل، كما أنّ الأمراض النفسيّة تتسبّب في انتشار الجريمة والفساد والكثير من المشكلات. ولكي نحافظ على مجتمع سليم يجب تربية أطفالنا تربيةً سليمةً، فمن هنا ينشأ الإنسان السليم والذي يتمتع بشخصيّةٍ سوية تميّز بين الخطأ والصواب، لذلك نجد العديد من المؤسّسات المجتمعيّة التي تهتم بالأسرة، والتي توفّر رقم هاتف مجاني للاستشارات الأسريّة؛ لأنّ شخصيّة الإنسان تبدأ ملامحها بالظهور في مرحلة الطفولة، ومن ثمّ يأتي دور المدرسة والجامعة، كما أنّ ديننا الحنيف علّمنا جميع الأخلاق التي يجب أن نتحلّى بها مثل: الامتناع عن الكذب، والسرقة، وتحريم المخدّرات والمسكرات؛ فهذه الظواهر أدّت إلى زيادة الفساد في المجتمعات المختلفة.

**اهداف علم الصحة النفسية :**

يبحث علم الصحة النفسية في تكوين الافراد ، وفي علاجهم ، وفي وقايتهم من العيوب السلوكية او النفسية في مراحل نموهم المختلفة ، لهذا يتحتم علينا لدراسة هذا العلم ان ندرس الفرد في اسرته ، وفي اثناء تعلمه بالمدرسة وفي اثناء اضطلاعه بعمله في الحياة ، وكذلك من حيث علاقاته بالمجتمع ، وعلينا ان ندرس في كل هذا مجموعة القوى التي تؤثر فيه ونتبين الحال التي يجب ان تكون عليها هذه القوى بحيث ينمو على احسن نمط ممكن .

من ذلك يتبين لنا ان اهم اهداف علم الصحة النفسية تكمن في اهميتها بالنسبة للفرد وبالنسبة للمجتمع وكما يأتي : -

**اولا : اهداف الصحة النفسية بالنسبة للفرد .**

ان الصحة النفسية مهمة جدا للفرد وذلك لعدة امور نجملها فيما يلي :

1 – فهم الذات : فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها واهدافها .

2 – التوافق : ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والاخرين من حوله

3 – الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه .

4 – الصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والازمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق .

5 – الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم وبالتالي تجعلهم يسلكون السلوك السوي ويبتعدون عن السلوك الخاطئ .

6 – ان الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد اكبر عدد من الافراد الاسوياء .

**ثانيا : اهداف الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع .**

ان الصحة النفسية مهمة بالنسبة للمجتمع بمختلف مؤسساته ، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد ويمكن ان نورد بعض النقاط الهامة لأهمية الصحة النفسية للمجتمع :

1 – الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين تؤدي الى تماسك الاسرة والذي يؤدي الى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة وتجعل الافراد اكثر قدرة على التكيف الاجتماعي .

2 – تعد الصحة النفسية ذات اهمية للمدرسة حيث ان العلاقة السوية بين الادارة والمدرسين وبين المدرسين انفسهم تؤدي الى نموهم السليم والذي ينعكس على نمو التلاميذ فينمو نموا سليما كذلك فان العلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على النمو النفسي للتلميذ .

3 – الصحة النفسية مهمة للمجتمع لانها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد وعلى المجتمع الذي يعيش فيه .

4 – الصحة النفسية للمجتمع في غاية الاهمية لان المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض ، لذلك نستنتج مما سبق اهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع وقدرتها على تحقيق التكامل والنماء والسعادة

**السمات التي تتوفر في الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية :**

1- التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة : ان يكون هناك انسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الاخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة او نقصان . والوظائف النفسية هي المقومات المعرفية العقلية (ادراك – انتباه – تجريد – تخيل – تفكير .... ) والانفعالية (سلوك اجتماعي وصداقات , وتعاون , واتجاهات .....) فالانسجام اذا يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته , بين ذاته المثالية وذاته الواقعية , بين قدراته او امكاناته ومستوى طموحه , بين حاجاته او رغباته واتجاهاته . فإذا كان مستوى طموحه اعلى من قدرته , او كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية ( التي يرغب ان يكون ) وذاته الواقعية ,او كان خوفا من مثير ما زائد او اقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف , او كانت ذاكرته اقل ( ضعف ذاكرة) او اكثر من المعتاد عند الانسان السوي ..... فأن لهذه الحالات تؤدي الى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات النفسية .(1)

2- قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها : وما اكثر هذه الازمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر الذي سمي عصر القلق فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وازماتها , وحلها بصورة واقعية مثمرة , وليس ان يتهرب منها .

3- الاحساس بالسعادة والرضا والحيوية : والمقصود بذلك ان يكون الفرد متمتعا بعلاقاته مع الاخرين , راضيا عن نفسه , وسعيدا وليس متذمرا كارها لها . ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين . فلا يمكن للفرد ان يكون سعيدا وراضيا الا اذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادرا على مواجهة الازمات والصعوبات التي يمر بها .

ولسنا بحاجة للتدليل على الصلة الوثيقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية , فللانفعال اثار عضوية متعددة مثل اضطراب التنفس , اضطراب الدورة الدموية , وضغط الدم , ضربات القلب كما ان العديد من الامراض النفسية تنتج عن خلل عضوي وبخاصة في الجهاز العصبي . وليس ادل على هذه العلاقة من ظهور ميدان هام في علم النفس هو طب الامراض السيكوسومترية Psychsomatic اي الامراض العضوية الناتجة عن العوامل نفسية. (1)

1. محمد مياسا: الصحه النفسية والامراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجا,ط1,دار الجيل ,بيروت ,ص16-19, 1997 .

**مظاهر الصحة النفسية : (mental health aspects**)

جرت دراسات موضوعية في في عدد من البيئات الاجتماعية المختلفة , بهدف تحديد مجموعة من المظاهر او المعايير التي تعتبر اساسية في التعبير عن الصحة النفسية.

1. **التوافق الاجتماعي (social –adjustment):**

وهو قدرة الفرد على التلاؤم مع مجتمعه, وذلك بتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الاخرين , تنتج اما بتعديل سلوكه الخاطئ او بتغيير ما هو فاسد في مجتمعة .

1. **قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والازمات :**

تمثل المشكلات والاحداث اليومية الكثير من القلق والتوتر والازمات النفسية في حياتنا , مما يسوء صحتنا النفسية . لذا كلما كان الفرد قادرا على مواجه مشاكلة وحلها بطريقة سوية , وكلما كان قادرا على معالجة الاحداث اليومية التي تمر عليه بتوافق سليم .

1. **النجاح في العمل والشعور بالرضا :**

ان النجاح في العمل يساعد الفرد على تأكيد ذاته , ويجلب له السعادة والرضا والثقة بالنفس , ويقوي الرابطة بينه وبين جماعة العمل التي ينتمي اليها , وهذه كلها من الامور التي تدعم صحته النفسية. ومن العوامل الهامه التي تساعد الفرد على نجاحة في عملة ان يكون محبا لعملة.

1. **الاقبال على الحياة :**

من العلامات الهامة التي تعبر عن الصحة الفرد النفسية نوع النظرة التي ينظر بها الى الحياة ومدى اقبالة عليها , فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو ينظر الى الحياة بنظرة مشرقة, يعيش يومه بعمق طوله وعرضه, مستمتعا بكل مباهج الحياة المشروعة , ممتلئا بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة.

اما الذي يعاني من سوء الصحة النفسية فهو الذي ينظر الى الحياة بمنظر اسود.

1. **التوافق مع شروط الواقع واختيار اهداف واقعية :**

ان تعامل الفرد تعاملا مثمرا مع الواقع كما هو , وقبول صعوبات ومعرفه حدوده , وعدم الهروب منها باتجاه الاحلام او الخيال , وتحملها في مسعاه نحو اهدافه .

1. **ثبات الاتجاه النفسي:**

ونعني بهذا الا يكون الفرد مترددا حيال المواقف التي تصادف ومذبذبا في اتخاذ القرارات وذلك ان ثبات اتجاهات الفرد دليل على تكامل شخصيته , ولا يأتي ذلك الا اذا اعتنق بعض القيم والاتجاهات والمبادئ التي تحدد سلوكه وتكون هديا له في حياته.

1. **الاتزان الانفعالي :**

وهو من اهم المؤشرات الصحة النفسية . وتلح هذه النقطة عل جانب العاطفي. فقد يكون هذا الجانب مصابا باضطراب , وقد يظهر الشخص في واحد من طرفي التطرف ...فقد تكون العاطفة جامحه ومسيطره عليه .وقد تكون جامدة متبلدة متحجرة.

1. **الحب: يقول عالم النفس فرويد :**

ان الانسان السوي هو الذي يستطيع ان يحب ان يتمتع بالقدرة على ان يمنح الحب للأخرين وان يستحوذ على حبهم له.

9-**الاستقرار الجنسي :**

حيث يجد الفرد الرضا والسعادة الجنسية مع شريك حياته من افراد الجنس والاخر في ظل الزواج الشرعي بالطريقة المشروعة .

10-**الايمان جوهر الصحة النفسية :**

ان الايمان بالله عملية نفسية تنفذ الى اعماق النفس فتبعث فيها يقينا لا يتزعزع , ورضا صادقا بقضاء الله وقدره , وقناعة غامرة بعطائه . كما انها تشيع في النفس تفاؤلا وطمأنينة وتحميها من التشاؤم.(1)

1-محمد مياسا: الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجا,ط1,دار الجيل ,بيروت ,ص16-19، 1997