**مناهج الصحة النفسية:**

**إن لعلم الصحة النفسية ثلاثة مناهج رئيسية وهامة هي :**  
**أولاً: المنهج الوقائي** Preventive

وهو مجموعة من الجهود المبذولة للوقاية من الاضطرابات النفسية والتحكم بها للتقليل من حدوثها . لذلك يهتم هذا المنهج بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى لكي يقيهم ويبعدهم عن أسباب الاضطرابات وعواملها وتهيئة الظروف التي تحقق لهم الصحة النفسية.

**ولهذا المنهج ثلاثة مستويات :**

1. الوقائية الأولية Primary Prevention : وهي الاجراءات الاولية والمسبقة لمنع حدوث الاضطراب النفسي مثل التشجيع والنصح والارشاد وتأكيد الذات والدعم الانفعالي والاجتماعي والبيئة الصحية.
2. الوقاية الثانوية Secondary Prevention: وهي الاجراءات المتبعة من اجل التشخيص المبكر للاضطراب لمنع تطوره والتقليل منه مع الاهتمام بالرعاية والعلاج لإيقاف الاضطراب وهو في مرحلة المبكرة الاولى.
3. الوقاية من الدرجة الثالثة Tertiary Prevention : ويهدف الى خفض حالات العجز الناتج عن الاضطرابات وايقاف حالة إزمانه Chronic (اي منعه من ان يصبح مزمناً) مثل صعوبة وجود عمل والتكييف معه والتقليل من المشكلات الاسرية الناتجة عن الاضطراب وتأهيل المريض لمنع انتكاسه.

**وهكذا فإن الاجراءات تكون متنوعة مثل :**

1. اجراءات وقائية حيوية متعلقة بالصحة العامة والنواحي التناسلية مثل رعاية الام والفحص الدوري
2. اجراءات وقائية نفسية ترتكز على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف الانفعالي عن طريق الارشاد الزواجي والاسري ، والتنشئة الاجتماعية .
3. اجراءات وقائية اجتماعية ترتبط برفع مستوى المعيشة وتيسير الخدمات وبرامج التوعية والاعلام

**ثانيا: المنهج الإنمائي** Devlopmental

* 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 ) تنمية الأفراد وتوظيف قدرات واكتشاف مواهبهم وتنمية إبداعاتهم
* أهمية مؤسسات التنشئة الاجتماعية (الأسرة, المدرسة, المساجد ,وسائل الإعلام.. الخ)في تحقيق الصحة النفسية للفرد.

**ثالثاً: المنهج العلاجي** Remedial:

يهتم بالمرضى النفسيين باضطرابات السلوك بل وبالمرضى العقليين أيضا فيستخدم طرق العلاج النفسي المختلفة والتي قد تضمن أساليب العلاج الجسمي حتى يتمكن المريض من العودة الى حالة الصحة النفسية ويصبح قادرا على التوافق المرن.

* 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.

**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 :** 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 .
2. **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 .
3. **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.
4. **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.
5. **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 .
6. **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.
7. **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.
8. **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.

**علامات الصحة النفسية ومظاهرها**

والمقصود بعلامات الصحة النفسية ومظاهرها أشكال السلوك التي يقوم بها الشخص ويعبر وجودها عن درجة صحته النفسية وتكيفه ، فما هي هذه العلامات والمظاهر هناك إجابات عديدة على هذا السؤال بعضها ناتج عن دراسات تجريبية وبعضها الاخر من الممارسة العيادية والعلاجية .ولكن جميع علماء الصحة النفسية يتفقون على المظاهر والعلامات التالية :

1. **التكيف بأشكاله المختلفة:** النفسي والبيولوجي, والاجتماعي(الزواجي ،الاسري ،المدرسي ، المهني).
2. **الشعور بالسعادة مع الأخرين:**  ودليل ذلك حب الأخرين والثقة بهم واحترامهم, تكوين علاقات اجتماعيه مرضيه.
3. **فهم الذات وتحققها:** يدرك الفرد قدراته وامكانيته, معرفه نقاط القوه والضعف في شخصيته.
4. **مواجهه مطالب الحياة وأزماتها وإحباطاتها:** الحياه لا تخلو من المصاعب فكلما كانت عتبه (الإحباط ) ومعدله هو مؤشر جيد للصحة النفسية فكلما كانت عتبة الاحباط ( معدل تحمله) عالية, كان ذلك دليلاً على درجه عالية من الصحة النفسية.
5. **النجاح في العمل:** رضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه يدل على مستوى عالي من الصحة النفسية ويركز علماء النفس المهني على هذا الجانب من خلال الاهتمام بعمليتي الاختيار المهني والتوجيه المهني اللذين يهدفان الى وضع الرجل المناسب في المكان المناسب.
6. **الاتزان الانفعالي والحفاظ على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية:** نضج انفعالي وثبات الانفعالي, وتكافؤ انفعالات الشخص مع مثيراتها.
7. **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(

مظاهر الاضطرابات والامراض النفسية :

من ابرز المظاهر التي تدلنا على وجود انحرافات او اضطرابات او امراض نفسية في الفرد هناك مظاهر كثيرة ومتنوعة ان وجد بعضها دلنا على وجود انحرافات او اضطراب نفسي في الشخصية ومن اهم وابرز هذه المظاهر ما يلي :

1. اضطرابات الادراك Perceptual Disorders:

كإدراك أشياء لاوجود لها في الواقع الفعلي ، مثل الهلاوس Hallucinations، ففي حالة الهلوسة يحس الفرد أحاسيس ليست لها تنبيهات حقيقية كأن يحس المريض بأن شخصا يناديه أو يحدثه ، وهو في هذه الحالة يراه ويسمع صوته ويتلقى عنه وينقل اليه ، ويكون المريض في مثل هذه الحالات مصدقا لكل ما يحس به كالنائم الذي يرى حلما في نومه ولكن المريض في حالة الهلاوس التي تعتبر عرضا مرضيا يكون في حالة اليقظة .

ومن أنواع اضطرابات الادراك أيضا مايعرف بسوء التأويل Hiusious ففي هذه الحالة توجد اشياء في الواقع لكن لا تدركها الشخصية كما هي عليه فعلا بل تدركها محرفة ، بحيث يتفق هذا التحريف مع حالتها النفسية ، فالمتشكك في الناس يفسر سلوكهم على اساس انه أنه يخفي نوايا سيئة نحوه ، كما يفسر سلوك من يعاديه أياً كان هذا السلوك على انه موجه للأضرار به ،وهكذا يدرك الاشياء الموجودة في الواقع على غير حقيقتها بحيث تتماشى مع نفسيته المريضة .

1. اضطرابات التفكير Thought Disturbances:

كتسلط أفكار غير واقعية لا منطقية مع ماهو عليه الفرد من مستوى عقلي او تعليمي او اقتصادي او اجتماعي أو سن ، مثل مايعرف بالبذاءات Delusions وهي عبارة عن معتقدات يعتقدها المريض رغم مافيها من سخف ولا منطقية ولا يمكن اقناعه بفساد هذا الاعتقاد وعدم صحته ،كاعتقاد بعض المرضى انهم انبياء وينزل عليهم الوحي من قبل الإله او اعتقاد اخرين بانهم شخصيات تاريخية عظيمة وهكذا

وهناك نوعا اخر من الافكار المتسلطة والتي تعرف بالوسواس Obsession حيث يعتقد ان الفكرة التي تراوده وتتسلط عليه فكرة غير صحيحة ولا واقعية ، ومع ذلك فهي تلح عليه ولا يملك منها فرارا ولا يستطيع ان يبعدها رغم اقتناعه التام بسخفها

ومن اضطرابات التفكير نجد نوعا اخر يتمثل في التدهور العقلي Deterioration Mental حيث يصاب الاستعداد العقلي للمريض بالتحلل والاضمحلال والنقص المستمر فإذا بمستوى ذكاءه ينخفض عما كان عليه منذ بداية مرضه فتقل قدرته على الفهم والاستيعاب ،وتقل كفاءته في التعامل بالرموز وبالأفكار المجردة ويصاب بنقص ملحوظ في مختلف وظائفه العقلية.

ويعتبر اضطراب الذاكرة علامة أخرى من علامات اضطرابات التفكير فالمريض قد يفقد ذاكرته نهائيا لدرجة قد يستحيل معها معرفة هويته وعمله وسكنه وأسرته ، اوقد يفقد أو تضعف ذاكرته المتعلقة بحادثة أو موقف معين بينما تبقى جوانب ذاكرته الاخرى سوية .

1. اضطرابات الانتباه Attention Disorder

تعتبر من علامات أو مظاهر الاضطرابات أو الامراض النفسية وهناك انواع من اضطرابات الانتباه منها :

* سهولة تحول انتباه الفرد من موضوع لآخر بالرغم من محاولة تركيز انتباهه على الموضوع الاول ،إلا ان اقل المنبهات يمكن ان تشتت انتباهه ويقلل تركيزه على الرغم منه وكذا يتحول انتباهه من موضوع لآخر دون قدرته على ضبط الانتباه وتركيزه في الموضوع الهام الذي يستحق منه التركيز.
* حالة تبلد الانتباه بحيث يصعب ان يستثار انتباه الفرد نحو موضوع معين ويصبح كالمخدر الذي تتبلد احاسيسه نحو الموضوعات المثيرة من حوله .
* حالات الهذيان والذهول التي تقلل قدرة الفرد على الانتباه للواقع من حوله وتصاحبها حالات من الهيجان والاوهام والتخيلات كحالة الذي اسرف في تعاطي المخدرات أو المسكرات أو حالة المحموم .
* حالة الغيبوبة أقصى حالات اضطراب الانتباه حيث يفقد الشخص وعيه بما يحيط به ويكاد يستحيل على المنبهات الخارجية جذب انتباهه اليها واستجابته لها او استثارتها اياه.

1. اضطرابات الانفعال Emotion Disorders :

يقصد باضطراب الانفعال في الفرد عدم مناسبة الانفعال وسواء من حيث شدته أو من حيث نوعه فالشخص الذي يحس السعادة الغامرة والفرح البالغ دون ان يكون في واقعه مايبرر ذلك أو ذلك يحس بالحزن الشديد دون سبب واقعي كلاهما ضعف في صحته النفسية .

سوف نجد انواعا عدة من اضطرابات الانفعال منها:

* الاضطراب الهوسي وفيه يبدو الشخص مرحا متفائلا سعيدا مرتفع الروح المعنوية مقبلا على الحياة في استماع ونشاط زائدين دون ان يكون هناك في واقعه مايستوجب كل هذه الحالة الانفعالية .
* حالة الاكتئاب وفيه يبدو الشخص حزينا مهموما كثير البكاء متشائما يائسا من الحياة او معتقدا انه لا يستحقها وقد ينتهي به الامر بالفعل بالانتحار .

1. انحرافات السلوك وشذوذه Behavioral Perversions،Abnormalities :

ان انحراف السلوك وشذوذه عن المألوف يعتبر من مظاهر الاضطراب النفسي في الشخصية ،فمختلف الجرائم التي لا يبررها الواقع الذي يعيش فيه الفرد كالقتل او السرقة او الدعارة كلها تعتبر من مظاهر الاضطرابات النفسية وبالمثل ايضا مختلف انواع السلوك المستنكر من المجتمع طالما لم يكن هناك مبرر قوي لتكراره مثل الكذب والخداع وعدم الوفاء بالوعود .

1. اعراض جسمية Somatic:

هناك بعض الاضطرابات النفسية التي تتخذ من أعضاء الجسم مظهرا للتعبير عنها فيصاب العضو الجسمي بالمرض نتيجة للاضطراب النفسي وفي هذه الحالة يستحيل علاج العضو المريض مالم يعالج الفرد نفسيا .

**وتندرج هذه الاعراض تحت نوعين هما:**

1. الهيستيريا التحولية Conversion Hysteria: ويندرج تحت هذا النوع الاعراض التي تتمثل في العضو قدرته على ممارسة وظيفته دون اصابة تشريحية في العضو ذاته او في مراكز الدماغ او في الاعصاب الموصلة بين العضو وبين مراكز الدماغ . ومن امثلة ذلك كف البصر الهستيري حيث يفقد المريض قدرته على الابصار بينما تبقى العين وأجزاؤها ومراكزها بالدماغ والاعصاب الموصلة بينها وبين مراكزها سليمة ومع ذلك لا تستطيع العين اداء وظيفتها .
2. الامراض السيكوسوماتية Psvchosomaties : وهي امراض جسمية تنشأ بسبب نفسي ويحدث فيها تلف في البناء التشريحي للعضو المريض بحيث يمكن للأشعة او التحاليل او الطب اكتشاف هذا التلف ،إلا ان العلاج الطبي وحده للمرض السيكوسوماتي لا يفلح في اشفاء الطبيب ولابد من اقترانه بالعلاج النفسي حتى يعالج السبب الاصلي للمرض .