**المرض النفسي وعلاقته بالصحة النفسية**

**المقدمة**

المرض النفسي والصحة النفسية وجهان لعملة واحدة , فحياة الفرد سلسلة من الصراعات والاحباطات والحرمان والصدامات , اذا نجح في التغلب عليها تكون الصحة النفسية , واذا فشل يكون المرض النفسي , ومعنى ذلك ان الصحة النفسية لا يمكن دراستها الا في ضوء المرض .

والمرض النفسي لابد ان يصحبه سلوك مرضي, ولكن السلوك المرضي لا يعني بالضرورة ان الفرد مريضا نفسيا .

وينظر العلماء للمرض النفسي على انه سلوك شاذ ومكتسب بفعل عمليات خاطئة من التعلم , ويستخدمون لذلك البحوث التجريبية للكشف عن فاعلية المتغيرات التي تحدث الاضطرابات .

ويبدأ المعالجون السلوكيون بالتحديد الدقيق والنوعي للسلوك الذي يرغبون في تعديله أو علاجه . والاجراءات التي يستخدمها المعالج السلوكي تختلف في أهدافها عما يقوم به المحلل النفسي , لان المعالج السلوكي يبدي اهتماما مباشرا بالظروف المحيطة بتكوين السلوك المرضي .

بينما يتجه اهتمام المحلل النفسي الى تاريخ المريض مجردا ودون اهتمام بأنماط التفاعل بين الفرد والبيئة التي ادت الى ظهور الاعراض المرضية كما يفعل المعالج السلوكي.

**مفهوم المرض النفسي :(The concept of mental illness)**

هو حدوث خلل في الوظائف المتعلقة في شخصية الإنسان، ويحدث هذا الخلل نتيجة لحدوث انحراف عن السواء، وفي هذه الحالة يصاب الإنسان بالضيق وعدم قدرته على القيام بأي يعمل يتعلق به، وتؤدي إلى الشعور الداخلي لدى الشخص بأنه يكره نفسه ولا يتقبلها. والمرض النفسي لا يتعلق بالنمو العقلي والثقافي للإنسان، بل ينتج بشكل أساسي من أحداث يمر بها الإنسان في حياته، وفي الكثير من الأحيان تكون أحداثاً مؤلمة وصعبة ومعقدة، مما يجعله غير قادر على القيام بحل أي مشكلة تواجهه في حياته، وبالتالي تفاقم هذه المشاكل ودخوله في حالة من الاكتئاب والتوتر واليأس من الحياة، وكثير من الأشخاص الذين يلجؤون إلى الانتحار والموت عند تفاقم المرض النفسي لديهم.

ويقسم علم النفس الخلل الذي يحصل في أفعال الدماغ إلى ثلاثة أقسام رئيسيّة:

* العوق العقلي ويظهر منذ الولادة أو في عمر مبكّر.
* الذهان الذي يؤثر في مدركات الفرد وتفكيره بطريقة كبيرة.
* العصاب وهي الحالات من التوتر أو القلق أو الاضطراب التي يتعرّض لها الإنسان فتحدث وتمر دون الحاجة إلى تدخل أخصائي، كحالات الحزن أو الخوف البسيط، أو القلق الذي ينتج عن الضغوط الحياتيّة، وتزول أغلب تلك المشاكل بزوال السبب المؤدي إليها.

**تعريف المرض النفسي: (The definition of mental illness)**

المرض النفسي" اضطراب يظهر بشكل أعراض انفعالية ومعرفية وجسدية مختلفة مجتمعة أو متفرقة، ينتج عنه تدهور في جوانب متعددة في حياة الإنسان، سببه ناتج عن تداخل عوامل عضوية، ووراثية، ونفسية، واجتماعية، وأسرية، مع تفاوت تأثير كل عامل منها بين مريض وآخر**".(1)**

وقد عرف بعدة تعريفات، تتفاوت بحسب تفاوت المدرسة النفسية التي ينتمي إليها صاحب التعريف، ومن هذه التعريفات أنه: اضطراب وظيفي في الشخصية، نفسيّ المنشأ، يبدو في صورة أعراضٍ نفسية وجسمية مختلفة، يؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي، ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه. (2)

ومنها: أنه الابتعاد عن متوسط السلوك العام في المجتمع، أو عدم التوافق الداخلي بين مكونات النفس .

أو هو حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الإنسان، ومعالجته في سبيل مصلحته الخاصة ، أو مصلحة الآخرين من حوله.

ومع تفاوت المختصين في تعريفهم للمرض النفسي، إلا أنهم يتفقون على ملامح عامة لهذا المرض منها:

أنه مرض مرتبط باضطرابات مزاجية وانفعالية، وهي ترتبط بجانب أو أكثر من جوانب الشخصية أو السلوك، والمريض يعلم بمرضه ويعي به.(3)

1. حنان عبد الحميد العناني : الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط3 ، 2005 .
2. محمد قاسم عبد الله : مدخل الى الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط2 ، 2004 .
3. نائل قرقز :أثر الاختلالات العقلية والاضطرابات النفسية في مسائل الأحوال الشخصية، ، دار البيارق، الطبعة الأولى، 1419ه.

**العلامات الأولى على الاضطرابات النفسية**

من العلامات على الاضطراب النفسي أو السلوكي تشوّش الفكر أو انحراف المزاج أو السلوك على نحو لا يتساوق مع المعتقدات والقواعد الثقافية. وأعراض ذلك الاضطراب ترتبط في معظم الأحيان بضائقة تصيب الفرد أو بأمر يؤدّي إلى تعطيل ملكاته الشخصية.

وتنشأ عن الاضطرابات النفسية أعراض يلاحظها أولئك الذين تصيبهم أو أقاربهم، ومن بين تلك الأعراض ما يلي:

* أعراض جسدية (مثل حالات الصداع أو اضطراب النوم)
* أعراض انفعالية (كالشعور بالحزن أو الخوف أو القلق)
* أعراض استعرافية (كصعوبة التفكير بوضوح وظهور أفكار شاذة وحدوث اضطراب في الذاكرة)
* أعراض سلوكية (كانتهاج سلوك عنيف وعدم القدرة على أداء الوظائف الروتينية اليومية والإفراط في تعاطي مواد الإدمان)
* أعراض إداركية (كرؤية أو سماع أشياء لا يقدر الآخرون على رؤيتها أو سماعها).

وتختلف العلامات المميّزة الأولى باختلاف الاضطرابات. ولا بد للأشخاص الذين يظهر عليهم واحد أو أكثر من الأعراض المبيّنة أعلاه التماس مساعدة المهنيين المتخصّصين في حال استمرار تلك الأعراض أو تسبّبها في ضيق نفسي كبير أو في تعطيل الملكات اللازمة للاضطلاع بالوظائف اليومية.

**أنواع الأمراض النفسية**

**البارانويا:** يقوم مرض البارانويا النفسي على مجمعة من الأفكار السلبية والاعتقادات الخاطئة والأوهام التي تلاحق المريض في كافة مجالات حياته، مما يجعلها تشكل عائقاً كبيراً في ممارسته لأمور حياته اليومية بشكل عادي وطبيعي، ومن أنواعها توهم المرض.

**التدهور النفسي**: يبدأ هذا المرض باختفاء المعالم الأساسية لشخصية المريض، وابتعاده عن الخلطة والاندماج مع المجتمع الخارجي، مع بدء التدهور الشديد في توافقه النفسي والعقلي، والذي يظهر بحالات شديدة من فقد الذاكرة والخبل العقلي.

**التوهان:** تصف حالات التوهان بحالة المشي أثناء النوم، حيث يقوم المريض في ساعات الليل ليبدأ بممارسة بعض الأعمال، دون أن يكون على وعي أو إدراك بما يفعل، مع عدم إصداره أي مؤشرات أو استجابات لمناداة من حوله من أشخاص.

**الصرع:** يعتبر الصرع أحد الأمراض النفسية التي تهاجم المخ بقوة، مما يتسبب بحدوث نوبات من الصرع على شكل تشنجات تصيب الجسم بالكامل، كما من الممكن أن تتسبب في اختلاج الحواس والاضطرابات النفسية في بعض الأحيان.

**الاكتئاب**: من الأمراض النفسية المنتشرة بشكل واسع في مختلف بلاد العالم، حيث يظهر الاكتئاب على شكل حالات مستمرة من اللامبالاة والإهمال للغير والنفس، مع بقاء المريض مبتعداً عن الطعام والشراب لفترة طويلة، وفقدانه للأمل بالحياة وإحساسه بعدم أهمية استمرار حياته، مما قد يجعله يقدم على الانتحار أو أذية نفسه في بعض الحالات الشديدة.

**الهوس:** يعتبر هذا المرض النفسي نقيضاً للاكتئاب، حيث يغلب على المريض مشاعر الفرحة والبهجة طوال الوقت، والتي قد تجعل منه في كثير من الحالات غير مسيطر على أفعاله وأقواله، فتصدر منه الكثير من الأفعال والأقوال السيئة وغير المقبولة.

(2) محمد قاسم عبد الله : مدخل الى الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط2 ، 2004 .

**الرهاب النفسي**: يظهر على شكل حالات شديدة من القلق والذعر، والتي يكون من الصعب على المريض التحكم بها والسيطرة عليها، مع ظهور ردود فعل مبالغ فيها إلى حدٍّ كبير تجاه بعض الأمور التي تعد بسيطة لدى الآخرين، مثل رهاب القطط أو الأماكن المغلقة.

**الوسواس القهري:** يأتي هذا المرض على شكل أفكار ومعتقدات تسيطر على تفكير المريض وذهنه رغماً عنه، مع إدراكه بسخافة هذه الأفكار وبساطتها إلى أنه يعجز عن السيطرة عليها.

**الهستيريا:** تظهر أعراض الهستيريا بحالتين، حيث تشمل الحالة الأولى على خسارة المريض لذاكرته، فيبقى على وعي وإدراك لما يحصل حوله دون تذكره أي شيء من ماضيه، والهستيريا المرتبطة بفقدان الإحساس بأحد أعضاء الجسم أو تعطل واحدة من الحواس، دون أي تفسير طبي لذلك.

**الفصام:** يعتقد مريض الفصام بوجود قوة خارجية أو غريبة قد قامت بالسيطرة على عقله وأفكاره، والتي تهدف إلى استغلاله من أجل القيام بهدف ما، كما يمكن أن يتطور هذا المرض ليشمل هلوسات سمعية أو بصري.

وزارة الصحة :علم النفس لإعداديات التمريض , ط1 , بغداد , 1991, ص127-128.