

الجامعة	الانبار
الكلية	التربية للعلوم الانسانية
القسم	العلوم التربوية والنفسية
اسم المادة باللغة العربية	علم النفس العام
اسم المادة باللغة الانكليزية	Psychology
اسم المحاضر	م.م نور راجي محمد الالوسي
عنوان المحاضرة باللغة العربية	الصحة النفسية
عنوان المحاضرة باللغة الإنكليزية	(Psychological Health)
رقم المحاضرة	الرابعة عشر

عنوان المحاضرة

الصحة النفسية **(Psychological Health)**

تعريفات هامة :

الصحة النفسية:

هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافق نفسياً- شخصياً، انفعالياً اجتماعياً أي مع نفسه ومع البيئة - ويشعر بها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستقلال قدراته وإمكانياته إلى الحد الأقصى ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام.

المرض النفسي: انه اضطراب وظيفي في الشخصية نفسي المنشأ يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الفرد فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياة سوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

الشخص السوي: هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيد أو متوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً.

الشخص اللاسوي: هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وفعالياً واجتماعياً.

❖ معايير الصحة النفسية: يعتبر السلوك سوياً أو غير سوي حسب المعايير الآتية:

1. المعيار الذاتي: حيث يتخذ الفرد من ذاته - نفسه- إطاراً مرجعياً يرجع اليه في الحكم على السلوك بالسوي أو اللاسوي.
2. المعيار الاجتماعي: حيث يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك السوي أو غير سوي. فالسلوك السوي هنا هو التوافق الاجتماعي أما السلوك اللاسوي هو عدم التوافق الاجتماعي.
3. المعيار الإحصائي: حيث يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع معياراً للسوي واللاسوي حيث يمثل السلوك السوي المتوسط أما السلوك الغير سوي فهو الانحراف عن هذا المتوسط للزائد أو الناقص.

❖ خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدد من الخصائص تميزها عن الشخصية المريضة وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

1. التوافق: ودلائل ذلك التوافق الشخصي الذي يتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل بالتوافق الأسري والمدرسي والمهني والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع.
2. الشعور بالسعادة مع النفس: وهي استقلال سلطة الحياة اليومية والاستفادة منها في إشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة والتسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها.
3. الشعور بالسعادة مع الآخرين: وهي حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والتسامح نحو الآخرين - التكامل الاجتماعي- والقدرة على إقامة علاقات سليمة وقائمة.
4. تحقيق الذات واستقلال القدرات: وهو الفهم النفسي والتقييم الواقع والموضوعي بقدرات الفرد وإمكاناته وطاقاته وتقبل نحو ؟؟؟؟ القصور والفروق الفردية وتقديرات الذات حق تقديرها واستقلال القدرات والطاقات إلى حد أقصى ممكن وبذل الجهد بالعمل والشعور بالنجاح والرضا عنه.
5. القدرة على مواجهة متطلبات الحياة والنظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والقدرة على مواجهة الاحباطات اليومية وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الفروق البيئية والتوافق معها.
6. التكامل النفسي: الأداء الوظيفي الكامل المتناسق مع الشخصية جسماً وعقلياً وفعالياً واجتماعياً.

7. السلوك العادي: ويعني ذلك السلوك السوي العادي المعتدل والمألوف من غالبية الناس العاديين والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

8. العيش في سلامة وسلام: وهو التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية والإقبال على الحياة والتحقيق بالمستقبل بثقة وأمل.

❖ تصنيف الاضطرابات النفسية:

يثير أي اضطراب في السلوك تساؤلات عديدة حول أسباب والظروف التي تحيط به وتاريخه والعلاج الذي يمكن ان يشفيه وما إذا كان الناس المحيطين بالمريض يوافقون على طبيعة الاضطرابات وحدته وعمق إصابته الفردية، وقد أخذ العاملون في حقل علم النفس العيادي - السريري - والطب النفسي يحلون عن التصنيفات السابقة بصعوبة وضع الحدود أحياناً بين أعراض فئتين واسعتين من الاضطرابات كما كان يصنف سابقاً هما العصاب والذهان فالقلق الشديد مثلاً قد يكون عرضاً لعصاب وقد يكون عرضاً للشخصية السوداوية لهو انفصام كما كان يتقدم الطب النفسي والكشف عن أمراض نفسية جديدة اثر في هذا التوجه وأصبحت مصادر علم النفس تنزع نحو التصنيف الوارد في الدليل الشخصي والإحصائي للاضطرابات العقلية وقد أورد هذا الدليل حوالي (230) نوعاً، من الاضطرابات النفسية موزعة على (17) فقرة أو صنف وهي كما يأتي:

1. الاضطرابات التي تظهر في الطفولة أو المراهقة مثل اضطرابات التعلم.
2. الهذاء والعتة وفقد الذاكرة وغير ذلك من الاضطرابات مثل الزهايمر.
3. الاضطرابات الناتجة عن حالة طبية عامة مثل الاضطراب الذهاني الناتج عن الصرع.
4. الاضطرابات المتعلقة بالمخدرات كالإدمان على الكحول والكوكايين.
5. الاضطرابات الذهانية مثل الانفصام والهلوسة.
6. اضطرابات المزاج مثل اضطراب المزاج الرئيسي والهوس الاهتياجي.
7. اضطرابات القلق مثل الرهاق - الخوف المرضي - والوسواس القهري والقلق العام.
8. الاضطرابات الجسمية التحولية مثل الاضطراب التحولي والعمى النفسي.
9. اضطرابات الهوس مثل الهوس المصحوب بأعراض جسمية.
10. اضطرابات الهوية الجنسية مثل اضطراب الرغبة الجنسية العارمة.
11. الاضطرابات التفكيرية مثل اضطراب تفكك الذات وازدواج الشخصية.
12. اضطراب الأكل مثل فقد الشهية للطعام والشهه العصبي.
13. اضطرابات النوم مثل الأرق الدائم والهلع الليلي.

14. اضطرابات ضبط الاندفاع مثل هوس السرقة والمقاومة المرضية.
15. اضطرابات التكيف المصحوب بالطبع الاكتئابي.
16. اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الاجتماعية النرجسية.
17. التخلف العقلي مثل العجز عن إعادة الذات.