

1- مفاهيم أساسية الصحة النفسية :-

- موضوع علم الصحة النفسية :-

موضوع الصحة النفسية يهتم الصغير والكبير على السواء وهذا يعني الفرد والمجتمع وهي تخص عالم النفس والطبيب وعالم التربية والباحث في ميادين الخدمة الاجتماعية .
وهي تهتم المسؤول في الاسرة والمسؤول في المدرسة وهي تشغل بال الكثيرين وخاصة من يحتل مركز الادارة في المجتمع وتنظيمه .

لا يختلف اثنان في أن الصحة النفسية والسعادة القلبية ، وما يتبعها من طمأنينة ، وسكينة ، واستقرار نفسي ، هي أهداف منشودة لكل إنسان على هذه المعمورة ، مهما كان منصبه أو درجته المهنية ، أو حالته المادية ، أو طبيعته الاجتماعية ، فالغني في قمة غناه ينشد الصحة النفسية والطمأنينة القلبية والراحة والاستقرار ، والفقير في أدنى درجات فقره ، هو كذلك وينشد تلك المعاني الرجل والمرأة ، الكبير والصغير ، حتى المريض في مرضه ، على ما فيه من اعتلال ومرض ، ينشد هذا الاستقرار النفسي ، ويسعى للتكيف والتوافق مع ما ابتلاه الله به .

ومن المتفق عليه أن أنجع سبل الصحة النفسية والطمأنينة القلبية عبودية الخالق ، سبحانه وتعالى ، فكلما تقرب الإنسان لربه ، وتزلف إليه بمحباته وطاعته ، نال حظه من سعادة القلب ، وطرب الروح ، وصحة النفس .

يقول الحق - سبحانه :- { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ } [النحل : ٧٩] .

وعلى قدر بُعد الإنسان عن خالقه تكون العقوبة ، فلا تسل عنه بعد وقد عُمر بالهموم والغموم ، والأمراض ، والمشكلات النفسية . وصدق الحق في علاه : { وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى } [طه : 124] .

إن عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر على صحة الإنسان سواء الجسدية أو النفسية كما أصبح التحول الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الإعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على أحداث تغييرات كبرى في السوك الاجتماعي والنفسي للشخص ، ونتيجة لهذا فقد بدأت أعداد المرضى النفسيين والمدمنين تتزايد يوما على مستوى العالم بالرغم من الجهود المضنية لمكافحة هذه المشكلة .

تسجل الأمراض النفسية والعقلية انتشاراً واسعاً في كافة المجتمعات النامية والمتقدمة على حد سواء فقد يصاب البعض منا ببعض الاضطراب العاطفي في أوقات مختلفة وقد يشعر البعض الآخر بالحزن لأسباب متعددة بينما يحس البعض الثالث بالقلق والتوتر في أوقات أخرى ، وقد يصبح البعض عصبياً أو يغضب لموقف ما أو يتصرف بطريقة غريبة تحت ظروف معينة .

فالصحة النفسية تجعل الفرد متحكماً في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي وهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية العامة بل قد تبقى الصحة الجسمية عاجزة عن اضعاف السعادة على الانسان ما لم تتوفر له اسباب وعناصر الصحة النفسية .

وان الاهتمام بالصحة النفسية لصيق الاهتمام بالصحة العامة . فلا غنى للجسم عن صحة النفس ولا غنى للنفس عن صحة الجسم ، وقد بات الاطباء متفقيين اليوم أكثر من أي وقت مضى على أن العناية بالصحة النفسية للمرضى عامل أساس في سرعة البرء من الأمراض الجسمية .

إن أغلب الأمراض النفسية والعقلية يمكن الوقاية منها أو السيطرة عليها بشكل أفضل إذا تم التعرف عليها مبكراً وبالتالي لا يجب التأخير في طلب المساعدة والاستشارة النفسية من المختصين حتى لو ظهرت المشكلة فجأة .

وبالرغم من أن النظرة إلى الأمراض النفسية بقيت فترة طويلة جداً وكأنها أمراض ناتجة عن تأثير قوى ما وراء الطبيعة ، فقد أحرزت العلوم الاجتماعية والطبية تطوراً كبيراً أدى إلى تعديل تلك النظرة الخاطئة واستبدلت بتوجه علمي قائم على أن الاضطرابات النفسية متنوعة وتنتج عن تفاعل الأساس الفيزيولوجي مع شروط الحياة اليومية .

وبناء عليه قامت المجتمعات المتقدمة بتوفير خدمات صحية نفسية متنوعة تشمل أشكالاً مختلفة من العناية والتوجيه والإرشاد النفسي والعلاج ، وكذلك التأهيل بعد التعرض لإصابة أو اضطراب .

ولهذا ظهرت المستشفيات بأنواعها ، فمنها التي يعالج الإصابات العقلية الشديدة ومنها التي يقدم خدمات ورعاية نفسية أثناء العمل أو بعد الانتهاء من العمل وقبل العودة إلى المنزل وإلى العائلة وكذلك المراكز التي تشرف على متابعة علاج المريض قبل حجزه و بعد خروجه من المشفى . ومن ثم يأتي دور العيادات النفسية التي غالباً ما تكون مستقلة عن مشفى الأمراض العقلية .

- تعريف علم الصحة النفسية :

يتصور كثير من الافراد بان مفهوم الصحة النفسية يعني خلو الفرد من الاصابة بالمرض النفسي او العقلي وبالرغم من ان هذا المفهوم يلقي قبولاً في ميادين الطب النفسي الا انه في الواقع ليس الا مفهوماً

ضيقاً لمعنى الصحة النفسية ذلك لأنه لا يمثل الا جانباً واحداً فقط من جوانب الصحة النفسية . اذ انه ليس كل من لا يشكو من المرض النفسي او العقلي يُعدّ متمتعاً بالصحة النفسية فقد نجد الكثير من الافراد غير المصابين بمرض نفسي او عقلي الا انهم عاجزين عن تحقيق النجاح في الحياة الاجتماعية او العملية . فهل يعد هؤلاء متمتعون بالصحة النفسية ؟ .

ومن هنا نستنتج ان خلو الفرد من المرض النفسي او العقلي لا يعني تمتعه بالصحة النفسية فماذا نعني اذا بهذا المفهوم ؟

الصحة النفسية : هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان ، ومع الاحساس الايجابي بالنشاط والحيوية . ويقصد بالتوافق ان تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله ، فلا يجوز في الحالة الصحية ان يقوم عضو من الجسم بنشاط اكبر او اقل مما يتطلبه الجسم كله ، والا نشأت حالة مرضية ، تختلف في شدتها ومدة بقائها باختلاف نوعها وظروفها ، فاذا زاد قل نشاط غدة من الغدد عما يتطلبه الجسم كله كوحدة ادى ذلك الى حالة مرضية .

ومعنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو خلو المرء من النزاع الداخلي كوقوعه بين اتجاهين مختلفين ، كأن يتردد بين تحقيق كرامته في نظر نفسه واشباع جوعه عن طريق السرقة وغير ذلك ، والواجب ان يكون المرء بحيث لا يقع في نزاع نفسي ، أي ان يكون قادراً على الجزم في مشكلاته بناءً على فكرة او فلسفة معينة ، فخلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد وقدرة على حسم النزاع حال وقوعه هو الشرط الاول للصحة النفسية ، ويمكن الوصول اليه عن طريق فلسفة دينية او اجتماعية او خلقية او غير ذلك من الاتجاهات المحدودة .

كما انه لا بد من تعاون الوظائف النفسية المختلفة ولا بد من تقويتها لمقاومة التغيرات العادية ، وضروري فوق ذلك ان يكون هناك شعور ايجابي بالسعادة والكفاية ، وهذا الشعور هو في العادة دليل الفرد على كونه في حالة جيدة من حيث الصحة النفسية .

كما تعرف الصحة النفسية بتعاريف اخرى منها :

- 1 – الصحة النفسية هي انعدام المرض النفسي والاتجاه الى السلوك السوي .
- 2 – الصحة النفسية هي التكامل بين الوظائف النفسية الى حد الكفاءة .
- 3 – الصحة النفسية هي متوسط سلوك المجموع او الجماعة .
- 4 – الصحة النفسية هي التفاعل المتزن والمتكامل بين مكونات الانسان .

الا ان المفهوم الاكثر انسجاماً وقبولاً للصحة النفسية هو الذي يتمثل بقدره الفرد في تحقيق التوافق والانسجام مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه . فهكذا شخص يمكن ان يوصف بأنه شخصاً سويّاً لان رضا الفرد عن ذاته يجعله قادراً على تحقيق السعادة مع نفسه ومع الاخرين ، وقادراً على استثمار قابلياته وقدراته على النحو الامثل وقادراً على تحمل حالات الاحباط والصراع بأشكالها المختلفة ملماً بأساليب موجهتها دون تبديدٍ او استنزافٍ لطاقته .

- تعريفات أصحاب المدارس :-

ا - التحليل النفسى : مؤلفها سيجموند فرويد .

بحسب فرويد بأنها القدرة على الحب والعمل والاستماع بالعمل الخلاق ، فالصحة النفسية وفقاً للتحليل النفسى ليس نفيّاً أو الغاء لما هو طفلي أو لا شعوري ولا امتثالاً لواقع جامد ، بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها ، ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله أينما يتواجد الهوا تتواجد الأنا ، وتحصر هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة الهوا والانا والانا الأعلى .

ب- الاتجاه السلوكي : من روادها ثورنديك ، وطسون ، بافلوف ، وسنكر ، تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية ، بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش والبيئة في كنفها ؟ فالمحرك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محرك اجتماعي ، السلوكية تعتبر البيئة المنزلة الاجتماعي الأولى واعتبارها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية .

ج - الاتجاه الإنساني : ويعد كل من كارل روجرز وأبراهام ماسو من أشهر رواد هذا الاتجاه هي تحقيق الذات ويذهب ماسلو الى أن صاحب الشخصية السوية يتميز الصحة النفسية ، كما يراها ماسلو بخصائص معينة بالقياس اللي غير السوي ، ويعتقد إذا اقتصر على دراسة الأخصائيين النفسانيين على العجزة والعصبيين ومتخلفي النمو فأما بالضرورة سيقدمون علماً عاجزاً .

ولكي يمكن نمو علم الإنسان أكثر اكتمالاً وشمولاً يصبح حتماً على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم الى أقصى مداها .

حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم ، فقد أختار الطريقة المباشرة ، فدرس أصحاب من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم بوضوح أكثر بوصفهم اشخاصاً حققوا ذواتهم .

خلاصة القول :- أن تعريفات أصحاب المدارس المختلفة لا تتعارض فيما بينها من حيث تعريفها للصحة النفسية ولا تتعارض أيضاً مع التعريفات العامة والقاسم المشترك الذي يجمع بين هذه التعريفات جميعاً

من الناحية العملية يبدو في الاتفاق على ثلاث نقاط رئيسة هي :-

1- ان الصحة النفسية ليست مرادفاً للاطمئنان او سلامة العقل .

2- وهي ليست غياب الصراعات الانفعالية والوجدانية .

3- ولا تعني أيضاً التكيف والتوافق بمعنى المسايرة والتمسك بالتقاليد ولكن الخلاف الحاد ينشب

إذا أنتقل الحديث والنقاش من تعريف الصحة النفسية والشخصية السوية الى ديناميتها والمحددات الفاعلة .

* القران الكريم

* أبو دلو، جمال ، الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن ، 2008 .

* باضة ، آمال عبد السميع . (الصحة النفسية) ، الطبعة الأولى ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية 1999 .

- 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 : اهمية 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 والآخرين 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 ويتعدون عن السلوك الخاطيء .
- 6 – ان الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد اكبر عدد من الافراد الاسوياء .

ثانياً : أهمية 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 لأنها 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 .

* زهران ، حامد عبد السلام : (دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي) ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2003 .

2- معايير الصحة النفسية :

مفهوم الصحة أو السواء في الأمراض النفسية قد يختلف عما هو في ميدان الطب العام . ففي الطب الداخلي (الجسدي) يكفي الطبيب أن يخلص مريضه من الاضطراب العضوي الذي دفعه للعلاج لكي يحكم بأنه قد شفي وانه سليم ومعافى .

أما في حالة الأمراض النفسية فانه لا يكفي القول بان المريض تخلص من قلقه أو حالة الكآبة لديه للحكم على انه اصبح سليماً .

فالصحة النفسية لا تتوقف عند عتبة التخلص من الأعراض المرضية بل هي تتطلب فضلاً عن ذلك أن يتسم سلوك المريض بخصائص معينة كأن يتصف بالإيجابية والفاعلية والرضا عن النفس وغير ذلك من الصفات الدالة على الصحة والاتزان ، أي أن شخصيته قد اكتسبت خصائص وصفات لم تكن موجودة من قبل أو أنها كانت متخفية خلف المرض النفسي ثم ظهرت من جديد وبفاعلية جديدة .

يقسم السلوك البشري الى قسمين :- سلوك سوي و سلوك شاذ ، وقبل ان نتحدث عن كل منهما لا بد من

الاجابة عن السؤال الاتي : ما هو السلوك؟

في الاجابة عن هذا السؤال نقول: السلوك هو التصرف الذي يقوم به الفرد في ظروف محيطه البيئية والاجتماعية ، في شكلها العام ، انطلاقاً من حالة نفسية داخلية جعلت الانسان يتصرف ذلك التصرف ، فالإنسان الذي يراقب تصرفاته وسلوكه بشكل عام ويحاول أن يطهر نفسه من كل مظاهر الأمراض النفسية كالحقد والكراهة والبخل والحرص والاستغلال والظلم وأن يسعى لخدمة مجتمعه وأن يستثمر طاقاته بالشكل الأمثل وأن يكون لديه اندفاع إيجابي في مجال عمله وأن يكون على مستوى من الطموح يتناسب وقابلياته وقدراته يمكن أن نسميه الشخص السوي أي ذو شخصية سوية .

أما الشخص اللاسوي فهو الذي يختلف سلوكه عن الشخص السوي في تفكيره ومشاعره وعلاقاته مع الآخرين ويكون غير متوافق ذاتياً وانفعالياً واجتماعياً وبشكل تسيطر عليه نزعاته النفسية وغرائزه الحيوانية ويكون عرضة للأمراض النفسية والعقلية والتي تنعكس بشكل واضح في سلوكه وأخلاقه مع الآخرين من أبناء مجتمعه ، وبهذا يكون من السهل علينا أن نحدد من هو المريض نفسياً ولكن من الصعب أن نحدد من هو السوي وهذه الصعوبة منشؤها يكمن في طبيعة الإنسان نفسه إذ أنه كائن معقد السلوك ومتغير المزاج في كل لحظة إذ أن هناك الكثير من أوجه الحياة النفسية يصعب تحسسها من خلال

ملاحظة سلوك الفرد وبالتالي يصعب قياسها مثل أوجه الحياة العاطفية والانفعالية ، فقد لا تنعكس في مظاهر سلوكه كما يراه الآخرون لذا فمن غير الممكن الاستدلال عليها إلا من خلال الفرد نفسه.

يتبين لنا مما سبق ان كل شخص يتمتع بالصحة النفسية يكون ذو سلوك سوي والعكس صحيح ، والسؤال هنا هو كيف يمكن لنا الحكم على تمتع شخص ما بالصحة النفسية او كون سلوك ذلك الشخص سلوكا سويا ؟ والجواب على ذلك هو تمتع ذلك الشخص بوجود عدد من المؤشرات او المظاهر او المعايير التي تشير الى الصحة النفسية وهي كآلاتي :-

1 - تكامل الدوافع النفسية - حيث تؤدي الشخصية وظائفها بصورة متكاملة جسميا وعقليا وانفعاليا ، فتظهر دوافع الفرد في الوقت المناسب حين يكون ظهورها ملائما لتكيف الانسان ، فلا يسيطر دافع ما على الفرد وبالتالي يواجه الانسان قواه الى تحقيق حاجاته .

2 - تقبل الفرد لذاته وللغير وللعالم المحيط .

3 - تحمل الفرد مسؤولية اعماله وافكاره ومشاعره - عندما يتحمل الفرد مسؤولية ما يقوم به من اعمال وعدم الهرب من انفعالاته ومشاعره بأسقاطها على الآخرين وتحمله نتائج تفكيره فهذا دليل على صحته النفسية .

4 - تقبل النقد - الفرد الذي يتقبل النقد من الغير دون الشعور بالألم او النقص هي خاصية للصحة النفسية

5 - ادراك الدوافع والاهداف - ان الشخص الصحيح نفسيا يدرك اسباب سلوكه ودوافعه ، كما يدرك اهدافه ويؤمن بها ويعرف الوسائل التي يستطيع ان يحقق بها هذه الاهداف .

6 - تقدير الحياة والشعور بالرضا للوجود فيها .

7 - التعاون والمبادأة - والاسهام في تحسين البيئة المحيطة والخدمة والعطاء .

8 - الاتزان الانفعالي - فالشخص الصحيح نفسيا هو الذي يسيطر على انفعالاته ويعبر عنها بشكل يتناسب مع المواقف المختلفة ، وعدم اللجوء الى كبت الانفعالات او اخفائها او الخجل منها او المبالغة في اظهارها .

9 - ثبات الانفعالات - ان ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي ، والمقصود بالثبات هو ثبات الاستجابة الانفعالية الايجابية ، فاستجابة الخوف من موقف يستدعي الخوف هي استجابة ايجابية معقولة فاذا تكرر الموقف وابدى الفرد خوفا مرة ولامبالاة مرة اخرى دل ذلك على عدم ثبات الانفعالات لديه .

10 - ثبات السلوك - ويعني التمسك بالمبادئ المعينة التي يرتضيها الفرد والاساليب السلوكية الايجابية المرتبطة بذلك والتي يتبعها في حياته ، ويعني الالتزام الواعي بالأفكار والاعمال .

* علي ، أحمد علي : (الصحة النفسية : مشكلاتها ووسائل تحقيقها) ، القاهرة : مكتبة عين الشمس ، 1979

3- معوقات تحقيق الصحة النفسية :

1. المفاهيم الخاطئة للمرض النفسي والعلاج ، ادى بالناس العزوف عن مراجعة العيادات النفسية حيث ارتبطت الامراض النفسية بالجنون عند بعض الجهلة .
2. اهمال الناس علاج الامراض النفسية والاهتمام بعلاج الأمراض الجسدية فقط
3. الممارسات التربوية من قبل الاسرة التي تبتعد كثيرا عن الاسس النفسية الصحيحة، كالعسوة والتسلط، والاهمال ، والحماية الزائدة ، واللين .
4. المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، فعدم تلبية الاحتياجات للفرد وانخفاض المستوى الاجتماعي سوف يشعر الفرد بالنقص مما يصيبه اما بالإحباط او الصراع والتي تؤدي الى امراض نفسية اخرى .
5. اخفاق المدرس في تحقيق مسؤولياتها في نمو شخصية الطفل من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية يعمل على اضطراب العلاقة بين الطفل والمدرسة .
6. تخرج معلمين غير اكفاء من الناحية المهنية والتي من ضمنها الجانب التربوي والنفسي .
7. عدم الاستقرار الامني وكثرة الثورات والحروب ،يؤدي الى القلق والخوف من المجهول واذا علمنا ان كثير من الاضطرابات النفسية تأتي بعد احداث صادمة .
8. وسائل الاعلام ، مثل البرامج التلفزيونية العدوانية والمخيفة التي تثير الخوف والقلق لدى الطفل .

4- متغيرات أساسية في الصحة النفسية :-**- التكيف و التوافق النفسي :-**

مفهوم التوافق النفسي / - التوافق والتكيف ، مصطلحان يستعملان في كثير من الأحيان وكأنهما شيء واحد ، وغالباً ما يحصل الخلط بينهما الا انه في حقيقة الأمر يوجد اختلاف كبير فيما بينهما فمصطلح التكيف يشير الى حالة التوافق والانسجام ما بين الكائن الحي وبيئته ، كتكيف حدقة العين للضوء الشديد الساقط عليها ، وكتكيف الحرباء للون البيئة التي تعيش فيها وهكذا فالمصطلح مأخوذ من العلم البيولوجي ويمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية الأكثر قدرة على

البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتوائم مع ظروف البيئة التي تلائمها وهذا ما عبر عنه دارون بالبقاء للأصلح ، وقد وظف علماء النفس هذا المفهوم تحت اسم ((التوافق)) والذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية والطبيعية والاجتماعية ، أي ان الفرق الأساسي بين المصطلحين يتمثل في ان مصطلح ((التوافق)) يستخدم عند الحديث عن تكيف الإنسان فقط اما ((التكيف)) بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعاً .

وينظر البعض الى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتحدد ما اذا كان التوافق سليماً او غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع البيئة. ويعرّف التوافق النفسي بأنه: عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته .

* أشكال التوافق النفسي :-

أ- التوافق الحسن :الذي يكون مصدر ارتياح واطمئنان ، مثال :طفل يشبع حاجاته الى التقدير عن طريق أداء واجباته المدرسية وتفوقه.

ب- التوافق السيء :الذي يكون غير مناسباً ومنطوياً على الاضطراب ، مثال : طفل يقوم بإشباع حاجاته الى التقدير عن طريق الكذب والادعاء والسرقة.

أنواع التوافق النفسي :- للتوافق النفسي العديد من الانواع نذكر منها ما يأتي :-

1- التوافق الشخصي :-

ويتمثل بشعور الفرد بالارتياح والسعادة والرضا عن النفس وهذا يتم عن طريق اشباع حاجاته الأولية أي الفطرية والثانوية أي المكتسبة وتحقيق مطالب النمو عبر مراحل المتابعة وخلوه من التوترات والضغوط النفسية وما يترتب عنها من شعور بالضيق والقلق والتوتر .

2- التوافق الاجتماعي :-

ولا يقاس بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، بل بمدى نجاح الفرد في اختيار الجماعة المناسبة له أي المناسبة لميوله واتجاهاته وقدراته وقيمه وتقاليده ، بحيث لا يكون مسائراً دائماً او متسلطاً او مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي اليها أي يشعر الانسان بالسعادة والأمن والطمأنينة عن علاقته بالآخرين ، ويجب ملاحظة ان تحقيق التوازن الاجتماعي يتطلب الالتزام بالقيم والتقاليد والمعايير التي يقرها المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي.

3- التوافق المهني : - ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح .

- **الصحة النفسية والأزمات** :- اصبحت حضارة الانسان المعاصرة رغم تقدمها التقني مصدر قلق يهدد الذات الانسانية بالدمار ويشعرها بالاسى والضياع وترتب عن ذلك ظهور فلسفات كثيرة في الغرب مثل الفلسفة الوجودية بزعامه جان بول سارتر ، حيث نظرت هذه الفلسفة الى الوجود الانساني كله كمأساة جاثمة على الانسان تهدده بالدمار والضياع في كل لحظة اذ تحاصره الحروب والامراض النفسية والمشكلات والايوبئة والظلم والاستغلال والقهر بمختلف اشكاله .

ومن الطبيعي ان الانسان لن يكون قادراً على التخلص من امراضه النفسية ، اذا ظل يعتمد على اجتهاداته الذاتية الفاصرة طالما ظل بعيداً عن فهم التعاليم السماوية والطرق التي بينها تلك الشرائع والرسالات لفهم النفس الانسانية اولا ، ولرسم الطريق الصحيح لها ثانياً .

- من مصادر الازمة النفسية الاعمال او المواقف التي لا تثير وخز الضمير:-

من المواقف التي تسبب لأغلب الافراد ازمات نفسية شديدة على سبيل المثال لا الحصر .

ا- الاعمال او المواقف التي تثير وخز الضمير.

ب- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين توكيد الذات .

ت- حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي او حين يفقده فعلاً .

ث- حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة عادة سيئة يريد الاقلاع عنها او حين يبئلى ب رئيس مستبد .

ج- حين يعاقب عقاباً لا يستحقه او حين يشعر ببعد الشقة بين مستوى طموحه واقتداره .

ان سلوك الانسان حيال ما يعترضه من عقبات ومشكلات يختلف من شخص الى اخر فمنهم من يمضي في التفكير وبذل الجهد للخروج من الازمة ومنهم من يسارع الى الاستسلام والتخاذل على الفور ومنهم من يضطرب ويختل توازنه النفسي بدل ان تتجه جهوده الى حل المشكلة اذا به يلجا الى طرق واساليب ملتوية وخاطئة تنقذه مما يعاني من توتر وتأزم نفسي وهي اساليب لا تحقق التوافق الحقيقي بينه وبين نفسه او مجتمعه ويطلق اصطلاح رصيد الاحباط على قدرة الفرد على احتمال الاحباط دون ان يلجأ الى تلك الاساليب الملتوية لحل ازمته النفسية واستعادة توازنه الانفعالي .

* فهمي ، مصطفى (١٩٩٠). (الصحة النفسية) : دراسات في سيكولوجية التكيف ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مطبعة الخانجي ، 1990

* الرفاعي، نعيم ، (الصحة النفسية) ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، الطبعة / 7 ، جامعة دمشق ، 1987 .

- الصحة النفسية والعجز المتعلم (الياس) :

استأثرت فكرة الياس عددا من علماء النفس لكن ابرزهم كان العالم القدير (مارتن سليجمان) الذي اصبح فيما بعد رئيس الجمعية النفسية الامريكية واحد مؤسسي (علم النفس الايجابي) الذي وضع نظرية تفسير اصابتنا بالاكتئاب نتيجة ما اسماه بـ (الياس المتعلم) ، وفي تجربته الشهيرة احضر كلبا ووضع في صندوق ذي حجرتين ثم اصاب الكلب بلسعة كهربائية صغيرة ، وما كان من الكلب الا ان انتقل من مكانه الى الحجرة الاخرى هروبا من اللسعة اخذ العالم الكلب ووضع في صندوق محكم الاغلاق حيث لا مهرب من اللسعات بكل وسيلة لكنه باء بالفشل وعندما جلس في مكانه مستسلما يائسا لم تنته التجربة بعد فالجزء اكثر اثارة انه عندما نقل الكلب الى الصندوق الاول ذي الحجرتين وسلطت عليه لسعات الكهرباء كانت المفاجئة ان الكلب بقي مكانه يتأوه ألماً دون اي محاولة للهرب من اللسعات المؤلمة .

وكان تفسير ذلك ان الصدمات التي تلقاها الكلب سابقا في الصندوق المغلق والتي ما كان من غير قادر على التعامل مع الحالة الحالية ، لقد تعلم الكلب ان المصلة النهائية غير مرتبطة بسلوكه اي يبحث عن مهرب من اللسعات فمهما فعل لن يفيد في شيء ومن هنا تعلم الياس .

كانت هذه التجربة وما تلاها اساس نظرية الياس المتعلم التي تفسر الاكتئاب وما يصاحبه من حزن وضيق وانعدام للأمل كنتيجة لتعرضنا في الماضي لصدمات نفسية لا يمكن لنا توقعها او التحكم بها وفعل شيء تجاهها ، ومن ثم اصبحنا يائسين عاجزين عن التعامل مع احداث الحاضر وتحدياته.

وتحاول هذه النظرية ايضا تفسير الاحباط والياس وعدم الرغبة في التعلم الذي يصيب الطلاب فالفكرة ان التميز الدراسي مرتبط بالدرجات التي يحصل عليها الطلاب في الاختبارات بغض النظر عن الجهد المبذول ودون اعتبار للمستوى الذهني والدراسي ، فعندما لا يرى الطالب ان هناك صلة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة وبين الثناء او التقدير الذي يناله يفقد الرغبة في التعلم اي ليس هناك اربط بين السلوك والنتيجة ولذا كانت وظيفة التعليم الجيد هو اعادة شعور الطالب بالارتباط الوثيق بين ما يبذله من جهد وليس الدرجات وبين ما يحصل عليه من تقييم وتقدير وتفسير للأحداث ، ويوضح (سيجلمان) في كتابه كيف نرتكب ثلاثة اخطاء تفسيرية لهذه الاحداث مما يؤدينا الى الياس والاحباط .

1- الانتشارية : (محدد ام شامل) حيث ينظر اليائسون الى الحدث السيء كالفشل في مجال ما على انه سيمتد ليشمل جميع مواقف حياتهم (لقد رسبت في :- الرياضيات) انا فاشل في الدراسة في كل المواد الدراسية " الناس (كل الناس) لا يحبوني ، دورات التدريب غير مفيدة ، كل الدورات وليس التي حضرتها المرة الماضية.

2- الديمومة : (دائم ام مؤقت) حيث ان اليائسين يؤمنون بان السبب وراء الحدث السيء دائم الحدوث وانه سيستمر لفترة طويلة (دائما تتفوه زوجتي بكلمات جارحة .. ليس لا نها ليست على ما يرام هذا الاسبوع " لقد رسبت في مادة الرياضيات .. لا يمكن ان افهم هذه المادة ابدا .. فاشل في كل حين ولن افهم الرياضيات طوال حياتي ، وكما ترى ان العامل الاول (الانتشارية) يختص بالمكان ومختلف اوجه الحياة ومواقفها ، اما العامل الثاني (الاستمرارية) فيختص بعامل الزمان اي ان الفشل سيلاحقني الان وفي المستقبل .

3- الشخصية : (داخلي او خارجي) عندما يقع حدث سيء ينسبه اليائسون الى ضعفهم وقلة حيلتهم ، فتراهم يقولون لست موهوبا "المشكلة هي انا لست في المسابقة التي كانت معقدة " "انتقدي المدير بشدة انا موظف غير كفوء" المشكلة انني فاشل وليست في المدير الذي كان في مزاج سيء هذ اليوم" والخالصة ان اليائسين ينظرون الى الاحداث غير السارة على انها دائمة الحدوث وتشمل اكثر من جانب من جوانب حياتهم ، وهم انفسهم السبب الاساسي في هذا الفشل ، ان الاعتراف في بعض الاحيان يكون اساسا ولكن ما نرمي اليه هنا لوم النفس غير المبرر ، وعلى النحو نفسه يرتكب اليائسون الاخطاء في تفسير بعض الاحداث السارة كالفوز في سباق الجري مثلا فهم ينظرون اليها على انها مؤقتة وزائلة "كانت ضربة حظ ، لا اظن ان افوز به ثانية" ومحدودة " انني ماهر في رياضة الجري فقط "ونتيجة لمسبب خارجي" كانت نصيحة المدرب اساسية" .

* الخالدي ، عطاء الله ، ودلال سعدالدين العلمي ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق ، دار صفاء للطباعة والنشر، عمان ، الأردن ،

. 1990

5- الصراع ووسائل الدفاع الأولية :-

الصراع :- وهو وجود تعارض بين دافعين يلحان على الإشباع ، ولا يمكن اشباعهما في وقت واحد ، والصراع من العوامل الديناميكية الأساسية لتكيف الفرد فهي لا تعدو عن كونها سلسلة من الصراعات ابتداء من الصراع الذي يعانيه الرضيع بين شباع حاجاته البيولوجية وبين ارضاء امه الذي يتوقف على مطالب النظافة واستغلال الوقت وتليه صراعات متشابكة كالصراع بين توجيهات الأب وضرورة طاعته ومطالب زمالة الأقران و عذوبة تحقيقها وانتهاء بصراعات الفرد بين حقوقه وواجباته وبين رغباته وقيم المجتمع وتقاليده .

- أسباب الصراع :-

أن أسباب الصراع قائمة من حيث طبيعتها في طبيعة الموقف الذي يحصل فيه وعناصر الموقف تتكون من :-

1. محتويات البيئة التي يعيش فيها الفرد البيئة في بعادها المختلفة المادية والاجتماعية والنفسية هي التي تقيم الصراعات وتلهبها أو تحلها وتنتهيها .
- 2- استعداد الفرد وقدراته واتجاهاته على الرغم من عدم ثبات قدرات الفرد واتجاهاته وعلى الرغم من تزايدها وتطورها في الحالات الطبيعية لا أنها غير كافية لمواجهة الظروف والمواقف التي يواجهها وربما لا تساعده على تقويم المواقف وبلورة الحاجات التي تناسبه .
- 3- حالة الفرد وبنيته النفسية الى وقت ثان والتعارض الذي يحصل بين دوافع الفرد نفسه من حين الى آخر ومن وقت الى وقت ثان ومن موقف الى موقف يختلف عنه على الرغم من التشابه الظاهري بين عناصر الموقفين .
- 4- عادات المجتمع وقيمه وتقاليده أن الحياة الاجتماعية التي يألفها الفرد ويمتص قيمها امتصاصا ايجابيا تشكل عنده قوى حاسمة لمواقفه السلوكية .

5- وضوح الأهداف أو البدائل المتصارعة ليس من المعقول أن الإنسان يدرك تماما بوضوح طبيعة رغباته وأهدافه كافة فكثيرا ما يكون الصراع بينها لأنه لا يستطيع تقويمها تقويما يجعله يقف على سلبياتها وإيجاباها ولو حصل ذلك لما احتاج الى التردد في اتخاذ قرار الحاسم .

6- نقص المعلومات العامة في مجالات المختلفة تشكل الثقافة العامة مصابيح تنير طريق الفرد نحو معرفة ذاته وتشخيص أهدافه المناسبة واستبعاد الأهداف البديلة المشوشة لمعالم ذلك الطريق ورؤية تلك الأهداف بصورها الواقعية أو القريبة من الواقع .

7- مستوى ثقة الفرد بنفسه تشكل ثقة الفرد بنفسه أساس نجاحات وفي حالتها السلبية تشكل المنطلق الرئيس تغلب متاعبه النفسية الاجتماعية والتحصيل وان عدم الثقة بالنفس تلازم حالات الصراع فتزيده تأججا وسعيرا وبالعكس فان الواثق من نفسه يتجاوز المواقف الخطيرة الصعبة دون ن تترك أثرا فيه آثارها السلبية .

- أنواع الصراع :- يذهب الباحثون في مجال الصحة النفسية في تقسيم الصراع الى مذهبين :-

أ - المذهب الذي يهتم بالمنطلقات الأساسية في تركيب الشخصية التي تكون نشاطها لا شعوريا وتعتمد بالأساس على المكونات النفسية للفرد والصراع القائم بين جوانب تلك المكونات كالصراع بين (الأنا) و (أهو) والصراع بين (الأنا) من جهة و(الأنا الأعلى) من جهة أخرى (الأنا) يولد الإنسان مزودا ببعض الدوافع الفطرية وهي :-

1. الصراع بين (أهو) وبين (أهو id) وبين (الأنا Eg) ، يولد الإنسان مزودا ببعض الدوافع الفطرية وهي تسعى الى الإشباع لان في أشبعها تتحقق ببعض أهداف الفرد لان الواقع الاجتماعي قد يسمح وقد لا يسمح لها بالإشباع والانا يتدخل بالإشباع حيث يتحكم به على وفق ما يسمح به المجتمع وهذا يعني انه يصد أحيانا ويسمح أحيانا ويؤجل أحيانا ويرغم أهو عن التنازل حتى تحين فرصة تتفق وقيم المجتمع ونواميسه .

2- للصراع بين الأنا والانا العليا أهمية كبيرة في حياة الفرد النفسية ، فالأنا الأعلى يعد رقبيا على الأنا فيحاسبه على التصرفات المختلفة للفرد فشذا حصل أي تصرف شاذ فان الأنا الاعلى يحاسب الأنا بمقتضاه والانا الأعلى كثير ما يمنع حدوث التصرف قبل أن ينطلق أي يكون بمثابة قوة مسيطرة وموجهة ومحاسبة .

ب- الصراع الشعوري :- أن هذا الاتجاه لم يستطع أن يرضى العلماء ذوي الاتجاهات الأخرى الى تركيب الفرد ومصدر مشكلاته وبالذات طبيعة الصراعات التي يعيشها ولذلك فقد بحث "كورت ليفين" وهو احد مشاهير الباحثين في علم النفس الاجتماعي في موضوع الصراع ،وتوصل الى تقسيمه الى ثلاثة أنواع هي :-

1- صراع الأقدام 2- صراع الأحجام 3 - صراع الأقدام - الأحجام

1- صراع الأقدام (صراع الرغبة) وأركان هذا الصراع تتعلق في رغبة الفرد في تحقيق شيئين أو شباع حاجتين في وقت واحد وان رغبته فيهما متعادلة الأمر الذي يجعلهما تتصارعان على مسرح ذاته ومشاعره والأمثلة على المواقف التي يتجلى فيها هذا النوع من الصراع كثيرة وقد لا تخلو حياة فرد منها بل قد على لا يخلو منها نهاره أو ليله فبعض الأطفال يعاني من صراع بين رغبته في مشاهدة برنامج كارتون حتى قنوات التلفزيون ورغبته في مصاحبة والدته لزيارة خالته وعائلته واللعب مع أبنائهم .

2- صراع الأحجام (صراع الهبة) تتعلق أركان هذا الصراع في الرهبة التي تهدد الفرد من حصول احد أمرين ومن أمثلة هذا الصراع ما يحصل عند المريض الذي يهدده المرض من جهة ويهدده الخوف من جراء عملية جراحية صعبة من جهة أخرى ، وقد يطول هذا النوع من الصراع عند بعض المرضى أو عند من يرعاهم ويحرص على حياتهم وقد ينتهي بأجراء العملية .

3- صراع الأقدام- الأحجام (صراع الرهبة والرغبة) : ويقوم هذا النوع من الصراع لوجود أمرين ، يرغب الشخص بتحقيق احدهما ، ولكن الأمر الآخر يمنعه ويعرقل تنفيذه وبصورة أوضح يكون هذا الصراع بسبب تعارض رغبتين أحدهما موجبة والأخرى سالبة أو أن للموضوع جانباً مرغوباً وجانباً مرهوباً ومن أمثلة ذلك الصراع الذي يعانيه بعض المرضى فهو يرغب في الطعام ولكنه يخاف السمنة

* رمضان ، محمد القذافي ، (علم نفس النمو والطفولة والمراهقة) ، الإسكندرية ، الماسة الجماعية ، 2007 .

* زهران ، حامد عبد السلام ، (الصحة النفسية والعلاج النفسي) ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ،

- وسائل الدفاع الأولية :-

الدفاع ظاهرة نفسية واضحة تهدف الى حماية الذات مما يؤلمها أو يهددها والدفاع يظهر على عدة أشكال .

ويمكن تعريف وسائل الدفاع على أنها :- مجموعة من الأساليب السلوكية التي يلجأ إليها الفرد لكي يحصل على حاجة وجد ما يعيقها ، أو يبعد عن نفسه خطرا واقعا ، وليتحاشي خطرا متوقعا وهي ترتبط بالاشعور ارتباطا قويا ولكن البعض منها شعوريا .

1- التعويض :- ويقصد به محاولة الفرد النجاح في حقل من حقول النشاط بعد إن فشل في حقل آخر سواء أكان هذا الحقل مختلفا عنه أو مرتبطا به ، فعلى سبيل المثال التلميذ الذي يفشل في تحقيق المستوى العلمي الذي يطمح فيه وقد يعوض عن فشله بالنشاط الرياضي المتميز الذي يحقق عن طريق ذاته لينال احترام الآخرين .

2- التقمص :- هو عملية لاشعورية يتم فيها تقمص الشخص لصفات شخص آخر يعجبه فيتصرف على وفقها سواء كانت تلك الصفات حسنة أم سيئة ، فالطالبة في المراحل الأولى من الدراسة تتقمص شخصية معلمتها بحيث ينسحب ذلك على أسلوب حديثها وطريقة تعاملها مع الآخرين وربما هواياتها ، أن التقمص في المراحل الأولى من حياة الإنسان يساعد الفرد في النمو ويحصل عن طريقه النمو اللغوي والخلقي والاجتماعي ، ويبدو لبعض الأفراد كأنه تقليد ، والحقيقة أن الصغار في أي مجتمع يقلدون الكبار في اللباس و اسلون العيش ويقتصر على سلوك محدد ينحصر في جانب معين ، فقد يفقد الطفل أباه في طريقة الجلوس أو اسلون الحديث أو طريقة الأكل ، في حين نجد الطالب الذي يتقمص شخصية مدرسه يعمل وكأنه هو في كل ما يتعلق بجوانب تصرف ، فالممثل الناجح كلما تقمص الشخصية بشكل جيد كان دوره اكسر نجاحا .

3- الإسقاط :- وهو ان ينسب الفرد ما في نفسه من عيوب وصفات غير مدعومة الى غيره من الناس وينسبها لهم أي اتهام الآخرين بالنقص لصرف الأنظار عنه الى الطرف المقابل لأنه يريد القول انه ليس الوحيد في هذا النقص فالآخرين لديهم نواقص مماثلة وعنها يشعر في قرارة نفسه بارتياح خفي .

ومثال ذلك واضح في سورة يوسف في كلام امرأة العزيز عندما اتهمت يوسف الصديق بأنه يريد بها سواء (قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) والإسقاط شائع عند جميع الناس صغارهم وكبارهم بدرجات متفاوتة ، فالطلبة ينسبون الرسوب في الامتحان الى صعوبة المادة ، والتأخر

في الحضور الى ازدحام المواصلات ورداءة الجو، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء تربيته، والفشل في العمل الى سوء الحظ والى فساد الزمن .

ويختلف الإسقاط عن التبرير في إن التبرير اعتذار بينما الإسقاط هجوم واعتداء ، والغرض منه مزدوج فيه يختلف من مشاعرنا ودوافعنا البغيضة ونعمل عن رؤية انفسنا كما هي في الواقع لذا كان بمثابة حيلة دفاعية خداعية كما يجعلنا في حالة نقد الناس واتهامهم ولومهم قبل إن يلومونا .

4- النكوص :- هو عملية أو حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد عندما يواجه موقفا صعبا يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة أو العودة أو الرجوع والتقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك فترى بعض الأفراد يتراجع الى أساليب بدائية من السلوك والتفكير والانفعال حين تعترضه مشكلة معينة فتراه يستبدل الطرائق المعقولة لحلها بأساليب ساذجة يظهر فيها واضحا قصور التفكير وغلبة الانفعال لديه ، فترى المناقش الهادئ يلجأ الى اللجاج والمكابرة حينما يفحم بمسألة أو رأي مناقص لرأيه ويبدو النكوص واضحا لدى كثير من الأفراد في حالة المرض الجسمي لكنه أكثر وضوحا في حالة المرض النفسي والذعر من أشياء تافهة .

5- التبرير :- هو إن ينتحل الفرد سببا معقولا لما يصدر عنه من سلوك خاطئ أو معيب بأسباب منطقية معقولة وأعدار مقبولة ، والفرد عندما يسلك ذلك يستهدف بالدرجة الأولى إقناع نفسه أولاً ومن ثم الآخرين ، فالإنسان مهما بلغ من الكمال والنضج والشجاعة فانه يخاف إن تظهر عيوبه وجوانب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعوريا أن يكون سلوكه خاليا من الدوافع إلي لا تليق به ولا يرضها لنفسه ، وعندما لا يستطيع تحقيق ذلك يعتمد لا شعوريا الى التبرير الذي لا يهدف الى تعديل سلوكه فعلا ولكنه يهدف الى أفتان نفسه بان سلوكه معقول وان دوافعه مقبولة مثل الطالب المتخلف يبرر تخلفه بان المقرر صعب عسير وللتبرير صور عدة منها يكون التبرير مختلفا عن الكذب ، لان الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية والهدف الأساسي منها مخادعة الزاخرين في حين يكون التبرير عملية لاشعورية موجهة الى إفتان الفرد لذاته لان سلوكه على وفاق مع قيمه ومعايير أخلاقه التي يذيعها ، فمثلا الطالب الجامعي الذي يفشل في تحصيله في فرع من فروع الدراسات يبرر فشله بان مستقبله غير مضمون عن طريقها .

6- الكبت :- هو إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المؤدية إلى القلق من حيز الشعور الى حيز اللاشعور حتى تنسى ، وهو وسيلة توقي إدراك الدوافع التي يفضل الفرد إنكارها وكأنه يهذب ذاته خشية الشعور بالألم والندم وعذاب الضمير والآم الذات ، وتبدأ عملية الكبت منذ الطفولة عندما يواجه الطفل حالات الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب بإشباعها والقيود التي يضعها الوالدان في طريق الإشباع لذلك فانه يلجأ الى الكبت كوسيلة تجنبه عقاب الوالدين وتبرير الألم المترتب عن الفشل في إشباع حاجاته وبالتالي فان الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله أكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ،

إلا إن استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي إلى إن يصبح الكبت بمثابة - عادة- إن صح التعبير بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية مما يؤثر سلبا في تشكيل السلوك النفسي لشخصية الطفل.

7- أحلام اليقظة :- وهي وسيلة لاشعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق عن الرغبات التي لا يمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد متنفسا لها في التفكير بالماضي أو المستقبل هربا من واقعه الفعلي فلا يفكر بالماضي إلا بالذكريات الجميلة والحوادث التي استطاع إن يحقق فيها بطولات وهمية حتى لو كانت ناقصة أو لم تكن بالمستوى المطلوب وقد يستغل الفرد أي فرصة للتحدث بذلك أمام الآخرين وإظهار وجوده السابق على أساس انه الواقع الفعلي طبعاً مع حذف النفاص وعلى أية حال فالفرد هنا يعيش في عالم الخيال ويحاول إن يكتسب منه وجوده وشخصيته وكمالها بما يسد به نقصه الحالي في شخصيته ..

8- الرد المعاكس :- محاولة إخفاء الدوافع التي لا يرضى عنها الفرد أو المجتمع بكبتها في اللاشعور والتعبير عنها بدوافع مضادة بشكل مبالغ فيه .

يخدم الرد المعاكس في توفير بعض الفرص المناسبة للتكيف الحسن وضبط النزعات التي تتنافى مع ما تقبله الجماعة وتقره .

مثال : شخص يهاجم الرشوة وأخلاق المرتشين ويشرح الأذى الذي يلحق بالمجتمع جراء ما يفعلون بينما في واقع حاله لديه نزوع شديد باتجاه الرشوة .

9- التسامي أو الإغلاء :- نوع من التحويل يرتبط بالدافع إلى اللذة وهو عملية لاشعورية يحول فيها الفرد طريقة التعبير عن دافع ينتقده المجتمع إلى سلوك مرغوب فيه ويقدره المجتمع .

10- الكف :- آلية بسيطة ويعني به إيقاف الفعالية المنظمة التي تقوم بها العضلات من أجل تنفيذ غرض ما للبدء بفعالية منظمة آخر ، مثال: تاجر يعلم بخسارة تجارته يكف عن التفكير في هذا الأمر والعودة إلى العمل من جديد ، وقد يكون الكف عقليا أو فكريا .

* بطرس ، حافظ بطرس ، المشكلات النفسية وعلاجها ، دار المسرة ، عمان ، الأردن ، ط2 ، 2010 .

* الرشدي ، هارون توفيق ، (الضغوط النفسية) : طبيعتها - نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها . الطبعة الأولى . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1999

6- الصحة النفسية في الطفولة والمراهقة :-

لو رجعنا الى التراث الاسلامي قليلا لوجدناه يزخر بالاحاديث والتوجيهات في تربية الاطفال والتي تؤكد على وقت التربية ونوعيتها وكيفيةها حتى انها لم تترك صغيرة ولا كبيرة الا فصلت القول بها فعلى سبيل المثال ما ورد عن النبي محمد (صلى الله عليه واله وسلم) ((اتركوا اولادكم سبعا وادبوهم سبعا وصادقوهم سبعا)) ، وايضا قوله (علموا اولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) ، وهنا يؤكد على التربية البدنية زيادة على العقلية والروحية لكي ينشأ متكاملًا صحيحًا .

اهم الاسباب التي تؤدي الى سوء الصحة النفسية لدى الاطفال :-

1. تعد الاسرة المضطربة بيئة نفسية سيئة للنمو فهي مرتع خصب للانحرافات السلوكية مستقبلا.
2. كثرة محاسبة الاطفال واستخدام الضرب والشتائم التي تخلق جيلا من الاطفال عديمة الثقة.
3. تشاجر الوالدين امام الاولاد وكثرة صخب الام والاب وغضبهما المستمر له التأثير السيء على الاطفال .
4. دلال الاطفال الزائد والقلق المفرط عليهم وتربية الاطفال على العزلة والانطوائية ينشأ افراد لا يستطيعون مواجهة ملومات الحياة .
5. ترك الاطفال يشاهدون الافلام المرعبة والقصص الخرافية والبرامج غير التربوية من اهم الاسباب التي تؤدي الى زرع المخاوف النفسية.
6. الاختلاط مع الاطفال غير الصالحين والتأثر بأخلاقهم وعاداته.

اهم المعالجات السلوكية للاضطرابات النفسية :-

1. تدريب الوالدين على تجاوز السلوكيات الخاطئة في التربية والتي ذكرت اعلاه.
2. استشارة المختصين في التربية وعلم النفس لمعالجة اطفالهم .
3. التعاون بين البيت والمدرسة في معالجة الاضطرابات النفسية للأطفال .

4 . الحرية التي تتناسب مع النضج.

5 . سيادة جو مشبع بالحب مع التوجيه السليم والمساند من قبل الاسرة.

6 . ضمان وجود تعاون بين الاسرة والمدرسة في رعاية نمو الطفل. الصحة النفسية والمراهقة :- يقول الكاتب الانجليزي لويس كارول يشعر المراهق كما انه سوف يعيش للابد فهو متأكد بانه يعرف كل شيء ويغطي نفسه بأقواس ويمضي بشجاعة يبحث عن الوجه الاخر الذي يناسبه ويمتلكه.

وتعرف مرحلة المراهقة من خلال علامات النمو الجسمي والاجتماعي وبروز الغريزة الجنسية الى الوجود تعد مرحلة المراهقة من اهم مراحل النمو لأنها مهمة في تكوين شخصيته ، فهي تنقل المراهق من الاعتمادية الى الاستقلالية .

وإذا كانت المراهقة مرحلة تغيرات جسدية فسوف تصاحبها تغيرات نفسية وان لم تراع سوف تصبح ازمات وتؤدي الى امراض نفسية واهم الامراض التي تصيب المراهق هي :-

1 . احلام اليقظة والخيال الخصب.

2 . التذبذب بين الطفولة والمراهقة .

3 . الخجل والميل الى العزلة والانطواء بسبب عدم الثقة بالنفس .

4 . الغضب والثورة والتمرد .

5 . عدم تقدير الذات والشعور بالفشل .

6 . العنف والتهور كوسيلة لسد النقص .

7 . جنوح الاحداث.

8 . ادمان المخدرات .

9 . الانتحار.

- اساليب علاج الامراض النفسية للمراهقين والوقاية منها:-

1 . تهيئة المراهق للنمو الجسمي والجنسي من مرحلة الطفولة .

2 . العناية بالتربية الصحية والجانب الوقائي وزيادة الاهتمام بالتغذية والنوم .

- 3 . عدم تحميل المراهق فوق طاقته وعدم تكرار انك اصبحت رجلا او انك اصبحت امارة .
- 4 . اشغال المراهق بعمل معين او هواية معينة لكي تنمو شخصيته واستقلاليتيه.
- 5 . مساعدة المراهق في التخلص من الاستغراق في احلام اليقظة.
- 6 . تنمية الشعور الديني والالتزام الاخلاقي من خلال الانموذج السوي وليس الاجبار ، لأنها مرحلة التكليف الشرعي .
- 7 . فتح باب الحوار مع المراهق وتشجيع التعاون الاسري وان يكون الابوان صديقين لا حاكمين .
- 8 . تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها لكي يستطيع الانتقال الى الحياة .

* زهران ، حامد عبد السلام ، (علم نفس النمو : الطفولة والمراهقة) ، الطبعة الخامسة ، القاهرة عالم الكتب ، 1990 .

7- المدرسة والصحة النفسية :-

المدرسة في منشئها جاءت بديلا عن العائلة ومتممة لأهدافها وواجباتها ، أذن لابد أن تكون مستوعبة الأهداف نفسها في أعداد الفرد بأفضل صيغة ممكنة بحيث يكون هذا الأعداد محققا مصلحة العائلة والمجتمع والفرد ذاته و أبناءه نافعين لآبد صالحين فعالين لآبد أن يكون نموهم متكاملآ بحيث تتناسق جوانب الشخصية في مستويات ذلك النمو فالمجتمع لن يرضى بأفراد يملكون أجهزة تذكريه محشوة بالمعلومات وبالوقت نفسه يحملون نفوسا مضطربة واتجاهات متصارعة وعزائم خائرة لان مثل هؤلاء الأفراد لا يعجزون عن تقديم واجباتهم لوطنهم وأمتهم فحسب بل يشكلون مصدر قلق للآخرين ومعوقا للاستقرار العائلي وللنمو الاجتماعي .

- مهمات الإدارة :-

أن الأساليب الإدارية في المدرسة تختلف عن الأساليب الإدارية في مجالات أخرى والإدارة المدرسية الناجحة عليها أن تعتمد على :-

1- فهم الأهداف التربوية للمرحلة الدراسية التي تمارس نشاطها فيها فهما جيدا يساعدها على أن تربط كل ممارسة أو نشاط بتلك الأهداف .

2- فهم طبيعة المتعلمين وتطورات نموهم وخصائص هذا النمو بحيث يساعدهم هذا الفهم على تفسير السلوك والقدرة على توقع حصوله والاستعداد لمواجهته بما يحقق مصلحة الطالب ومصلحة المدرسة والمجتمع .

3- الثبات في أساليب المعاملة وتجنب المواقف المتناقضة لان ثبات المعاملة يساعد الطلبة على رؤية نتائج تصرفاتهم بوضوح والعمل بموجبها .

4- على إدارة المدرسة اعتماد الأسلوب الإنشائي البناء في معالجة أخطاء الطلبة وتجنب أسلوب الهدم المعتمد على التشهير وخذش المشاعر وأذلال النفوس .

5- الاستعانة بالتنظيمات الطلابية في إدارة بعض أنشطتهم وبخاصة الأنشطة الاجتماعية والرياضية والفنية ومساعدتهم في تقويمها .

6- الاعتماد في حل بعض مشكلات الطلبة على التعاون مع أولياء أمورهم بأسلوب قائم على تبادل الخبرات واتحاد الاهداف .

7- تجنب استخدام الدرجات والنجاح والرسوب في ضبط سلوك الطلبة كأسلحة تشهر في مواقف قد تؤدي الى أضرار بليغة في صحة الأفراد النفسية .

*دور المدرس :-

1. يلعب المدرسون دور هاماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للتلميذ فهو دائم التأثير في التلميذ منذ دخوله الى المدرسة وحتى تخرجه وهو نموذج سلوكي حيث يقتدي به التلميذ ويتقمص شخصيته ويقلد سلوكه.

2. ان المدرس ليس ناقل معلومات ومعارف فقط ولكنه بالإضافة الى ذلك معلم مهارات التوافق فهو يشخص مظاهر واعراض اي اضطراب سلوكي ويصح ويعالج هذا الاضطراب.

3. يجب ان يكون المرءون يتمتعون انفسهم بالصحة النفسية فاقد الشيء لا يعطيه .

4. يتطلب ذلك تحقيق الامن النفسي والتوافق مع التلاميذ والديمقراطية في التعامل معهم.

5. ان مشكلات المدرسين ومظاهر سوء توافقتهم الشخصي والاجتماعي يجب العمل على معالجتها ومن هذه المشكلات ما يتعلق بالناحية المادية والوضع المادي والمكانة الاجتماعية والتعب والارهاق كلها مشكلات تؤثر على الصحة النفسية للمدرس وينعكس ذلك على عمله ودوره.

6. ان الصحة النفسية للتلاميذ تتأثر بشخصية المربي الذي يجب ان يكون قدوة صالحة لتلاميذه وان المربي يقول ما لا يفعل يجب ان يعلم ان خير ما يعلمه قوله افعلوا مثلما وافعل وليس مثلما اقول .

* أبو دلو، جمال، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر، عمان، الأردن، 2008 .

* يابضة، آمال عبد السميع . (الصحة النفسية) ، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية 1999.

8- تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية :-

9- الاضطرابات النفسية والعقلية :-

- الاضطرابات العصابية (نماذج من الأمراض العصابية) :-

الفرق بين العصاب والمرض العقلي (الذهان) : - من الصعب جدا إيجاد مؤشرات عازلة وفاصلة بين الصنفين المذكورين كذلك من الصعب قبول الرأي القائل هما نوع واحد من الأمراض والفرق بينهما فرق في الدرجة لا في النوع وعلى الرغم من هذه الصعوبات فان من الأفضل أن نتعرض الى ما ذكر في هذا المجال والى ما جاء في معارضته :-

1. المريض بالذهان لا يستطيع فهم مرضه في حين يكون المريض بالعصاب قادراً على ذلك .

أن هذه الخاصية واضحة في الحالات التي تكون فيها المقارنة على مستوى واحد من التعقيد ولكن هذا لا يصح عندما نقوم بالمقارنة بين حالة ذهنية خفيفة وعصابية متقدمة ، لان حالة العصاب المقارنة تضعف قدرة المريض فيها ممن فهم مرضه في حين تكون الحالة الذهنية في بدايتها لا تمنع المريض من فهم حالته .

2 . المريض بالذهان يقع في حالة من الاضطراب في علاقته مع متغيرات بيئته فيصبح المريض غير قادر على ادراكها كما هي في واقعها بل يدركها بصورة وصيغ أخر ويكون في العادة منفردا في هذا الإدراك ، أما المريض في الأمراض العصابية فانه يستمر على التمسك ببعض روابطه مع بيئته وبأغلبها مما تتعرض له من الاضطراب ولكن هذا لا يمنع من توقعنا لوقوع المرض في الأمراض العصابية الحادة في حالات من الاضطراب تتجاوز حالات المرض في الأمراض الذهنية ولكن هذه لا يكثر ظهورها ولذا يمكن تجاوزها .

3 . يعتقد البعض بان مميزات المريض ذهنيا هي حاجته الى العزل ودخول المستشفى في حين لا يحتاج الى ذلك المريض عصابيا ولا بد في هذا الموقف من تكرار الرأي الذي ذكرناه آنفا وهو الذي يعتقد في الحكم على درجة المرض وازدياد حدته ولذا فان هذا الفرق مقبول عند المقارنة بين النوعين من المرض عندما يكونان في مستوى واحد من الحدة والتعقيد .

4 . المريض العصابي يعترف بمرضه ويحاول إيجاد الحل المناسب له بالأساليب التي يرضها في حين لا يعترف المريض ذهنيا بأنه مريض بل قد يثور بوجه من ينبهه الى ذلك ويرمي الآخرين بالمرض وعدم السواء .

5. تمرد المريض ذهنيا على التوجيهات التي تقدم له وان حصلت استجاباته الايجابية فشنها تكون مترددة ومنقلبة ولا يمكن استمرارها .

* زهران ، حامد عبد السلام ، (الصحة النفسية والعلاج النفسي) ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1982 .

نماذج من الامراض العصابية .

1- الهستيريا (الرحام) :- تعريفها : كلمة هيسستيريا هي في الأصل يونانية وتعني الرحم وكان المعتقد في حينه يدور حول رحم الأنثى يتجول في جميع أجزاء جسمها وأينما ينتقل تنتقل معه أعراض مرضية إذا اقترب الرحم من القلب والرئة وشعرت المرأة بالاختناق وضيق التنفس و الكبد فان لون المرأة يتبدل وهكذا وكان العلاج يتركز في إيجاد الطريقة لعودة الرحم الى مكانه الطبيعي .

وتعني الهستيريا للشخص العادي ثورة جامحة من الغضب أو الخوف أو القلق كما تعني الثورة الانفعالية الحادة التي تصاحبها الكثير من الاضطرابات الفسيولوجية الشديدة ، أما المعنى الاصطلاحي فهو أن الهستيريا مرض عصابي ينطوي عليها أعراض فسيولوجية والتي لا يوجد لها في الأساس سبب عضوي .

- أسبابها :- من العوامل التي تمهد الفرد للإصابة بالهستيريا الاتكال الشديد على الغير في الطفولة والاسراف في التبرير واستدرا العطف وخداع الذات وهي سمات تتكون وترسخ في ثابته على عمل الواجب أو الطفل الذي نسرف في تدليله والثناء عليه ونكث من طرائه و الحرص على حمايته من أقل ضرر أو خطر و لا نترك له فرصة للعمل المستقل بل ندعه يعتمد علينا في كل شيء .

- الأعراض :- يواجه المختصون في مجالات الصحة النفسية والعقلية صعوبة كبيرة في تعريف مرض الهستيريا تعريفا مانعا وجامحا بحيث يحصل الاتفاق حوله ولو بمستوى الغالبية النسبية ولكن المعروف أيضا أن المختصين لا يجدون صعوبة كبيرة بالمستوى نفسه عندما يشخصون الهستيريا .

وعلى العموم تكون أعراض مرض الهستيريا في الجوانب الآتية :-

1. الأعراض في الجانب الجسمي :- تظهر هذه الأعراض على الصيغ التالية :-

(أ) أعراض حسية :- وتتجلى على شكل اضطرابات يعاني منها المريض وذلك بانعدام حساسة أو ضعفه فقد لا يحس ببرودة بعض المنبهات أو بحرارتها أو بالألم الذي تسببه وقد تتركز مظاهر انعدام الحس أو

ضعفه في حاسة من الحواس الرئيسية مما يؤدي الى عجزها عن أداء وظيفتها كما يحصل في العين والأذن والأنف .

ب . الأعراض الحركية : - وتظهر في ينتاب احد الأطراف بصورة جزئية أو كلية كما تظهر الأعراض الحركية بارتجاف في بعض أجزاء الجسم وظهور حركات تلقائية فيها أو فقدان التوازن الحركي عند المشي أو القيام بأعمال جسمية وهذه الأعراض في الأعم تختلف عن الأمراض ، فالأعراض الجسمية الطبيعية التي تحدث بسبب الخلل العضوي بايلوجيا .

ج . الأعراض الباطنية :- ومنها ما يظهر في المعدة بحيث يؤدي الى ضعف الشهية للطعام أو التقيؤ وما يظهر في الرئة كسرعة التنفس أو ضيقه أو اضطرابه وهناك أعراض أخرى في هذا المجال وهي أعراض هستيرية تختلف في شدتها وفي وضوح ارتباطها بالحالة الجسمية الطبيعية .

2- الأعراض النفسية والعقلية: للهستيريا أعراضها تظهر في الجانب العقلي والنفسية ، من أهمها فقدان الذاكرة والمشي أثناء النوم والتجول اللاشعوري كما قد تظهر بعض الأعراض على شكل جمود في الاستجابات العقلية يصاحبها ضعف في القدرة على النطق والتعبير.

سمات أو خصائص الشخصية الهستيرية :-

- 1 - تلهفه الى الحصول على عطف الآخرين وسلوكه ألتكالي الشديد على الغير.
- 2 - ضعف قدرته على تحمل المسؤولية وسهولة اعترافه بالعجز عن مواجهة المواقف .
- 3 - السلوك الأناني الذي يتركز في أن تكون أموره الخاصة مركز نشاطه وعلاقته بالآخرين .
- 4 - عدم اتزانه انفعاليا فهو سريع الانفعال وسريع التحول الى الهدوء.
- 5 . قابليته الشديدة لتقبل ما يوحي له دون مناقشة أو تردد .
- 6 . يميل الشخص الهستيري الى السلوك الانبساطي فهو كثير المعارف والأصدقاء ولكن على الغالب تكون علاقاته بهم سطحية وغير مخلص بصدافته وعواطفه نحو الآخرين متقلب بين الحب والكره بأوقات قصيرة وبأسباب تافهة .

* زهران ، حامد عبد السلام ، (الصحة النفسية والعلاج النفسي) ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1982

2- القلق العصابي :- يمكن تعريف القلق العصابي على انه خوف غامض غير مفهوم ولا يستطيع الشخص ان يشعر به أو يعرف سببه فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ويتضح من هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهوا " فيخاف الفرد أن تغرقه تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد " وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها وقد يعود عليه بالأذى .

أن معظم المصابين بهذا النوع من القلق لهم نظرة تشاؤمية للمستقبل ، فأذا مرض توقع زيادة مرضه أو الموت واذا تزوج خاف من الفشل ، اما عند الأطفال فيبدو واضحا عندما يحرم الطفل من الحب والرضا والتقدير أو إثارة الغيرة في نفسه من إثارة الخوف في أخوته أو التهديد المستمر واستعمال الشدة على كل صغيرة وكبيرة و إثارة الخوف نفسه من الظلام والطبيب وتظهر أعراضه على شكل تلثم في الكلام وحركات غير مسؤولة واضطراب في السلوك ، ألا أن هذا النوع من القلق في الطفولة سرعان ما يزول بنمو الطفل وبلوغه وورود ميول ودوافع جديدة باستمرار مضافا الى سرعة الرشد العقلي وزيادة التجارب و الإدراكات ويميز فرويده ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي :-

1- القلق الهائم الطليق :- وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم انه نذير سوء.

2- قلق المخاوف المرضية :- هي عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ، ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين ، فهو ليس خوفا معقولا كما أننا لا نجد عادة ما يبرره وهو ليس وفا شائعا بين جميع الناس .

3- قلق الهستيريا :- يرى فرويد ن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والأغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ومن هنا نجد أن أعراض الهستيريا نوعان احدهما نفسي والآخر بدني .

- الأمراض السايكوسوماتية (النفس جسمية) تعريفها :- لقد انتشرت في الأونة الأخيرة في أنحاء العالم اجمع وان كان كثر انتشارها في المجتمعات ذات الحضارة المعقدة حالات

مرضية جسمية يصعب التوصل الى أسبابها العضوية ، ولذا فقد اتجه المختصون الى تلمس أسبابها في الجانب النفسي لمن يعانيتها ولقد ظهر التفكير في العلاقة بين الجانب الجسمي والنفسي على المسرح في مراحل تاريخية قديمة ولكن الاتجاه الحديث المتطور و الذي اقترن بالمصطلح (الأمراض السايكوماتية) لم يظهر حتى 1818 على لسان (هينروث) ومن بعد ذلك تطور الاهتمام من الملاحظات الذاتية الى التجارب المختبرية مثل تلك التي قام بها كانون وبافلوف وغيرهم والتي ساعدت على زيادة الأيمان وتعميقه في العلاقة بين الجسم والنفس .

- أسبابها : -

1 - العوامل النفسية :- وهذا العامل من أقوى العوامل المؤثرة قوة ووضوحا وارتباطا بالمرض السايكوسوماتي وبخاصة عندما يظهر أثره بشكل مفاجئ وبصورة شديدة كالاكتئاب الذي يجرح الكرامة الخفاء الذي يتعارض مع القيم أو موت عزيز بشكل غير متوقع.

2- وجود تكوين غير متكامل في العضو الذي يتعرض للمرض مثل حالة تكوين القلب أو الشرايين في حالة ضغط الدم أو النقص الضعف في الرئة أو القصبات في مرض الربو وهذا يعني أن المرض جاء بسبب الضعف أو النقص ولكن الذي نعنيه أن الضغوط الانفعالية لا تقاوم آثارها الأعضاء الضعيفة أو المتعبة.

3- تكرار تعرض بعض الأعضاء الى مواقف مرضية سابقة تهيب الى أن تظهر عليه أعراض تسميه متوالية في المعدة قد لا تقوى على مقاومة اثر الحالات الانفعالية فتصاب بسرعة بأمراض سيكوسوماتية .

4 - أهمية العضو المصاب بالمرض بالنسبة للشخص وذلك لوجود فروق فردية بين الأفراد من حيث المعنى الرمزي للأعضاء فبعض الأفراد عندما يفعلون يعبرون عن ذلك بقولهم "أن الخبر مزق قلبي" في حين يقول آخر "أن الخبر أوقف عقلي" وقد يقول ثالث "بان الخبر لا مزق كبدي" وهكذا تختلف ردود فعل الأفراد على منبه واحد.

5 - التهيب الذهني للمرض أو توقعه حيث يؤدي المرض الذي يقع لفرد من أفراد العائلة الى أن يسهل ظهوره عند شخص آخر وفي نفس العضو وليس المقصود هو البنية الجسمية الموروثة لأفراد العائلة ولها.

6 - النتائج التي قد تؤدي فائدة للفرد بسبب المرض فالشلل الوظيفي في احد الساقين قد يخفف عن المرض مسؤولياته في الأعمال الزراعية .

أنواعها الأمراض السايكوماتية : -

1- اضطراب الجهاز الدوري وأهمها :-

ارتفاع وانخفاض ضغط الدم : أن جهود الفرد المستمرة وبخاصة عند الذين يتجاوزون مرحلة متقدمة من العمر تؤدي الى تصلب في شرايين القلب وتؤدي الى ترسبات دهنية فيها تجعلها غير قادرة على القيام بوظيفتها في تمرير الدم الكافي لاستمرار نشاط الجسم وحيويته وهذا وان كان مقبولا ولكنه لا ينتشر عند كل الكبار بالدرجة نفسها كما ينتشر تغير لون الشعر الرأس وانما يحصل أن يصاب بعض الأفراد بالضغط العالي أو المنخفض باستثناء تقدم العمر أو استمرار التعب .

من المعروف أن الحالات الانفعالية تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم عند اغلب الناس ولكن من المعروف أيضا ن بانتهاء الحالات الانفعالية يبدأ الضغط بالانخفاض وفي الحالات المرضية يصاب الفرد بارتفاع الضغط دون وجود حالة انفعالية ظاهرة أو حاضرة بالموقف وتزداد الحالة سوءا أو خطار عندما لا تستجيب الحالة الى الأدوية استجابة مطمئنة ، كما أن هناك حالات انخفاض الضغط عن الحد الطبيعي تحت تأثير الحالات النفسية عند بعض الأفراد وقد يكون عندهم على شكل نوبات بسبب اضطراب عملية الضبط العصبي للأوعية الدموية كما يحدث في بعض حالات الخوف الشديد كما قد يكون انخفاض ضغط مستمر وبخاصة عند بعض المرضى المصابين بالتحول العصبي .

أن الدليل على أن هذه الحالات المريضة لها صلة كبيرة بالجانب النفسي هو أن العلاج يعتمد على مواد ذات اثر فعال في المركز العصبية.

* زهران ، حامد عبد السلام ، (الصحة النفسية والعلاج النفسي) ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1982 .

* أبو دلو، جمال ، الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن ، 2008 .

2 - اضطرابات الجهاز الهضمي وأهمها :-

1 - قرحة المعدة :- على الرغم من عدم وضوح التفاعلات التي تحصل في المعدة وتنتج عنها قرحة المعدة ، وأن الغالبية العظمى من الناس وبخاصة ذوي المستوى الثقافي المتوسط والعالي يدركون العلاقة القوية بين الحالات النفسية واضطرابات المعدة وما تتمخض عنها من تخذش في جدران المعدة وظهور القرحة بالتحليل والأشعة والناظر أن هذه الحالات تكثر ملاحظتها عند بعض الناس كما يمكن ملاحظة زوالها عندما تتحسن الأوضاع النفسية التي سببتها ولكن ذلك لا يكفي دليلاً يكون بديلاً عن البحث العلمي .

ولذا فقد قام (ولف وولف) بدارسات اعتمداً فيها على استخدام (أنبوبية الهضم) وتوصلا إلى أنه كلما تعرض الفرد لحالات نفسية صعبة كالكرهية والقلق تزيد حركة المعدة وتزيد كمية إفرازاتها وفي هذه حالات انفعالية أخرى كالحزن والخوف تقل الحركات الهضمية والإفرازية والامتصاصية وقد توصلا أيضاً إلى أنه لا تتوقف إفرازات المعدة بعد مرور الطعام وانتقاله إلى الأمعاء بل تستمر كأنها تنتظر طعام آخر ولذا فإن المعدة تتقبل إفرازات حامضية دون وجود الطعام وقد يؤدي إلى تخذش جدرانها وتلف خلاياها ، وتذهب (فلاندرز دنبار) إلى أن هناك أربع مراحل تتطور فيها حالة حدوث قرحة المعدة وهي :-

1- الانفعالات الشديدة التي تعطي أثراً سيئاً على الألياف العصبية بالدم الوسط والموصلة للجهاز المعدي .

2- أن هذا الاضطرابات تزيد من نتاج حامض الهيدروكلوريد عن الحاجة فتظهر حالة الجوع فيتناول الشخص طعاماً يزيد عن حاجته ويكون سبباً في ضرر المعدة .

3 - تظهر توترات في العضلات الملساء وتضطرب عمليات تقلصاتها وبذلك يضطرب سير الطعام ويؤدي إلى تهيج الغشاء الباطني للمعدة .

4- يؤدي حامض الهيدروكلوريد مع توتر العضلة إلى تخذش يكون بمثابة بداية للقرحة وقد تبدو الحالة ظاهرة عند الفحص بأشعة اكس .

الطابع العام لسمات الأشخاص المصابين بقرحة المعدة :-

1 - دافع واضح لأهداف عليا وطموح واسع ويرافق هذا الدافع حالات فشل متكرر أو خوف من الفشل.

2 - صراع مستديم بين الرغبة في الاعتماد على الآخرين والرغبة في الاستقلال وعدم الارتباط بالآخرين .

3- يظهر على اغلب المصابين بقرحة المعدة ميل لسلوك مكتئب .

4- يكثر المصابين بقرحة المعدة من تعاطي المشروبات الكحولية.

5- يكثر بين مرضى قرحة المعدة من يشعر بعدم استقرار الحياة الزوجية وبخاصة عند النساء .

3- اضطرابات جهاز الغدد وأهمها :-

1-البدانة (السمنة المفرطة) : السمنة في الوقت الحاضر ظاهرة استرعت انتباه الناس على مستوى كل العوائل والمؤسسات والشعوب واهتمام الأطباء والقادة الاجتماعيين والسياسيين ويعتبر السمنة مرضا سايكوماتيا فهي تتميز بان الأسباب لها تتعدى حدود الغذاء الى أمور أخرى نفسية وتوزيع المكنوز من الشحوم توزيعا غير متناسق .

- مصادر السمنة وأسبابها :-

1 - القلق النفسي والحرمان العاطفي .

2- اضطراب كيميائي في بعض أجهزة الجسم .

3 - قلة الحركة والنشاط والاعتماد الشديد على المنجزات الحديثة التكنولوجية في الحصول على اغلب الحاجات التي يحصل عليها الفرد العادي بنشاطه الشخصي الحركي .

4- التربية الخاطئة المتعلقة بنوع الطعام وأوقات تناوله ، والاعتبارات الاجتماعية المتعلقة .

5- وهناك عامل آخر يعد في مقدمة العوامل عند البعض ولكنه ضعيف جدا عند الباحثين وهو عامل الوراثة والشواهد عليه ابتلاء عدد كبير من أفراد بعض الأسر بهذا المرض وهذه الملاحظة تنسحب أيضا على أكثر الأمراض السايكوماتية الأخرى كالقرحة في المعدة وضغط الدم الخبيث والشقيقة وغيرها .

4 - اضطرابات الجهاز العصبي وأهمها : -

الصداع النصفي : هو ألم ينتاب نصفاً واحداً من الرأس بصورة شديدة مصحوباً باضطراب بالبصر وحالات عمى نصفي وذلك بسبب اثر هذا المرض على مراكز البصر في الدماغ والآلات التي توصف بالشقيق بشكلها التقليدي أي بإصابة النصف فقط حالات قليلة الحدوث ، وانما الذي يحدث هو ألم وصداع عام يتركز في احد النصفين بشكل أكثر .

أن العوامل التي تؤدي الى ظهور هذا المرض أو الى صعوبة الشفاء منه ذات طابع نفسي وهي :-

- 1 - تعرض الافراد الى موقف أحبطت فيه أعمالهم بشكل غير متوقع .
 - 2- التغيير السريع والمفاجئ في تحمل المسؤولية وموجهة المواقف الجديدة .
 - 3- تهديد الفرد بما يمس شخصيته نفسياً كصعوبة الحصول على الزواج ممن يحب أو صعوبة الحصول على نوع الدراسة التي يرغب فيها .
- خطوات الحصول على المرض : -

- 1- يحصل الضغط الانفعالي ويشتد مما يؤدي الى نبض الشعيرات والأوعية فتتمدد وتنقلص .
- 2 - تستثار الأطراف النهائية لعصاب المتصلة بالشرابين والمجاورة لها وتظهر الالام .
- 3 - يتوقف استمرار هذه التغييرات وما يعقبها من اعم أو هدونها على استمرار أو هدوء الحالة الانفعالية التي سبقتها .
- 4- توجد بعض الاستعدادات الخاصة التي تساعد على ظهور الأعراض الجسمية كردود للاضطرابات النفسية ، ولذلك فهناك فروق فردية بين الأفراد الذين يعانون من مشكلات متقاربة ولذلك فهناك فروق فردية بين الأفراد الذين يعانون من مشكلات متقاربة الحدة فيما يتعلق بشكواهم من مرض الصداع النصفي .

* باضة ، أمال عبد السميع . (الصحة النفسية) ، الطبعة الأولى ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية 1999 .

* بطرس ، حافظ بطرس ، المشكلات النفسية وعلاجها ، دار المسرة ، عمان ، الأردن ، ط2 ، 2010

- الاضطرابات الذهانية (العقلية) :- هي اضطرابات نفسية شديدة تصيب الشخصية وتجعل اتصالها بالواقع معطوبا والتفكير مختلطا ويبدو المصاب وكأنه يعيش في عالم خاص به. تتميز الحالات التي يشملها الذهان بأربع ميزات :-

1. اضطرابات نفسية شديدة تصيب الشخصية.

2. اتصال الشخص بالواقع ضعيفا.

3. التفكير يغدو مصابا او منحرفا.

4. الذهاني يعيش في عالم يخصه ومن نسجه وصنيعه، وهو قانع به .

- اسباب الاصابة بالمرض الذهاني .

1- العوامل الوراثية : بينت بعض الدراسات من خلال مح تاريخ بعض العائلات الى ان الاستعداد الوراثي يلعب دور مهما بالإصابة في هذه الامراض .

2- العوامل التكوينية :فنوع تكوين الجسم له علاقة بالصفات الشخصية وكذلك افراز بعض الغدد الصم، وكذلك العوامل الجسمية الخاصة كحدوث ورم الدماغ .

3- العوامل الاجتماعية: فالضغوط العائلية وقسوة المجتمع زيادة على الحرمان كلها تؤثر على شخصية الفرد وعقله .

4- العوامل النفسية الخاصة بالفرد :كإحساسية الزائدة وكثرة اللوم والشعور بالفشل والياسكلها تعد ارض خصبة لاستقبال العوامل المؤثرة الاخرى التي ذكرت .

*المؤشرات العامة للإصابة بالأمراض الذهانية :-

(الانفعالات الحادة ، اهمال العلاقات الاجتماعية ، السلوك غير المنضبط ،المظهر الخارجي مهمل ، الكلام اما ان يكون سريعاً غير مفهوم او بطيئاً مبتور ، التفكير غير مرتب وغير مترابط ، تراوده افكار غريبة ، الهذيان والهلوسة) .

*الفصام (الشيزوفينيا) :-

وهو احد امراض الذهان ويتعرض في المصاب الى حالة اضطرابيه تحدث في جميع انحاء العالم والذي ادخل مصطلح فصام الشخصية هو العالم السويسري (بلوير) وهو مصطلح اغريقي معناه انتشار العقل ويميز هذا المصطلح الخواطر والانفعالات المجزأة والمتضاربة عند مرضى الفصام ويكون التفكير عندهم مشتتاً . -- -- أعراض اضطرابات الانفصام :-

1- التفكير الادراكي الخاطئ .

2 - صعوبة التفكير وتركيز الانتباه.

3 - نوبات شعورية نتيجة لمؤثرات ومعلومات حسية .

4 - التفكير غير منظم .

5- التشوه الانفعالي وهو عدم القدرة على الاحساس باللذة او القلق .

واما الفصام البسيط فلا يتوهمون ولا يهلوسون ولكنهم افراد نما لديهم الشعور بعدم الاهتمام وعدم الاكتراث وهم يفضلون العزلة ويحدث ذلك اثناء المراهقة .

* رمضان ، محمد القذافي ، (علم نفس النمو والطفولة والمراهقة) ، الإسكندرية ، الماسة الجماعية ، 2007 .

* زهران ، حامد عبد السلام ، (الصحة النفسية والعلاج النفسي) ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1982

المصادر:-

- القرآن الكريم

- 1- لخالدي ، عطاالله ، ودلال سعدالدين العلمي ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق ، دار صفاء للطباعة والنشر، عمان ، الأردن ، 2009 .
- 2- أبو دلو، جمال ، الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن ، 2008 .
- 3- بياضة ، أمال عبد السميع . (الصحة النفسية) ، الطبعة الأولى ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية 1999 .
- 4- بطرس ، حافظ بطرس ، المشكلات النفسية وعلاجها ، دار المسرة ، عمان ، الأردن ، ط2 ، 2010 .
- 5- الرشيدى ، هارون توفيق ، (الضغوط النفسية) : طبيعتها - نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها . الطبعة الأولى . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1999 .
- 6- الرفاعي، نعيم ، (الصحة النفسية) ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، الطبعة / 7 ، جامعة دمشق ، 1987 .
- 7 - رمضان ، محمد القذافي ، (علم نفس النمو والطفولة والمراهقة) ، الإسكندرية ، الماسة الجماعية ، 2007 .
- 8- زهران ، حامد عبد السلام ، (الصحة النفسية والعلاج النفسي) ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1982
- 9- فهمي ، مصطفى (١٩٩٠) . (الصحة النفسية) : دراسات في سيكولوجية التكيف ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مطبعة الخانجي ، 1990 .
- 10- زهران ، حامد عبد السلام ، (علم نفس النمو : الطفولة والمراهقة) ، الطبعة الخامسة ، القاهرة عالم الكتب ، 1990 .
- 11- زهران، حامد عبد السلام : (دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي) ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2003 .
- 12- علي، أحمد علي : (الصحة النفسية : مشكلاتها ووسائل تحقيقها) ، القاهرة: مكتبة عين الشمس ، 1979 .

والحمد لله رب العالمين