

علم الصحة النفسية //

تعرض العالم الى الحرب العالمية الأولى والثانية وتمخض في اعقابها هزات اقتصادية عنيفة وانقلابات ثورية وصراعات ثقافية وتقدم تكنولوجي كبير بعد اعقاب الثورة الصناعية ، انعكس ذلك على معتقدات الناس وسلوكهم واتجاهاتهم النفسية ، وبفعل الصراعات السياسية والاقتصادية والاجتماعية الموجودة فيها ، زادت المشكلات والتقلبات في السوق العالمية وهاجر الناس من الريف الى المدينة وانتشرت البطالة وبدأ الفرد يشعر بأنه منبوذ مهجور في عالم يستغله ويخدعه ويعاديه من كل جانب .

واصبح كل انسان يعيش لوحده ولنفسه فقط ، فأوهنت الروابط الأسرية والصلة بين

العامل وصاحب العمل أصبحت ضعيفة واهتزت اركان

الايمان بالمبادئ والقيم والخلق السامية ، فشاعت الجريمة والاستغلال وتفشي الرشوة والمخدرات وزادت حالات الطلاق وساد اليأس والقنوط وعدم الرضا واستشرى الفساد الاداري وازدادت الحالات المرضية في المجتمعات واصبحت على اوجها .

من ذلك زاد اهتمام العالم بالجانب النفسي كثيراً عمّا كان عليه من قبل ، وهذا الاهتمام دخل المؤسسات التربوية والتعليمية على نطاق واسع ونشاط اعمق ودراسات أدق ذلك لأن الطلبة يشكلون جيلاً جديداً تعقد عليهم الآمال في تغيير الواقع وتحقيق الطموحات ، لأنهم يمثلون الطاقة البشرية التي لاتدانيها طاقة اخرى في مجال تنافس الأمم وتسابقها على طريق التطور والبقاء واحتلال المكانة الاسمى والمقام الارفع ، ومن أجل ان تبقى هذه الطاقة بكامل حيويتها وفعاليتها لابد ان تحصن ، ولاأخطر عليها من خطر الاضطرابات النفسية التي لاتبدد طاقة الفرد فحسب بل تحوله الى اداة تعطيل لمسيرة الجماعة التي ينتمي اليها ...

تعريف علم الصحة النفسية //

هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي ، ما يؤدي اليها ومايحققها ، وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وامراض نفسية ودراسة اسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها ،

وتعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمية نفسية يكون فيها الفرد متوافقاً اي متكيفاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه وبيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة وسوية ويكون سلوكه عادياً ، بحيث يعيش في سلامة وسلام .

والصحة النفسية / حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسد وليس مجرد غياب المرض والخلو منه .

وتعرّف منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة الصحة النفسية بأنها / حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود المرض .

مفهوم الصحة النفسية // -

الصحة النفسية هدف اساسي من اهداف المجتمع ، يحقق النمو والتكامل والتقدم المضطرد ، ويزوده بالمناعة اللازمة ضد الاضطرابات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية .
والاهداف الأساسية يصعب تحقيقها تربوياً واجتماعياً بصيغها العامة ، ومن اجل ذلك تحتاج الى ان تتحول الى اهداف سلوكية يمكن العمل على متابعة تحقيقها لضمان الصحة النفسية للأفراد وبالتالي للمجتمع الذي يكوّن هؤلاء الافراد ، فلا نمو لفرد دون مجتمع ولاوجود لمجتمع دون أفراد .

وان الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع ذاته وثقته بها ورضائه عنها يمكن

ان تكون كالآتي / -

- 1 - تمكين الفرد من ضبط انفعالاته .
- 2 - ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتياً .
- 3 - تمكين الفرد من اتخاذ اهدافه ورسم مستوى طموحه على وفق قدراته واستعداداته والظروف المحيطة به .
- 4 - تنمية قدرة الفرد على تجنب القلق والصراعات النفسية بين حاجاته الداخلية .
- 5 - تمكين الفرد من تحقيق احترامه لذاته واعتزازه بها .
- 6 - ادراك الطالب لضرورة المرونة في السلوك لمواجهة ظروف الواقع المتغير على وفق تغير الزمان والمكان .

اما الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع مجتمعه وعالمه الخارجي المرتبط به

فيمكن ان تكون كالآتي / -

- 1 - تمكين الفرد من ممارسة النشاط التعاوني البناء مع الآخرين من ابناء مجتمعه .
- 2 - تنشأة الفرد على حبه للآخرين وتبادل الثقة معهم .
- 3 - تنمية روح التضحية عند الفرد من اجل صالح المجتمع .
- 4 - ادراك الطالب لضرورة مشاركته في دفع عجلة الحياة الاجتماعية نحو التقدم والتطور قطرياً وقومياً وعالمياً .

5 - تنمية قدرة الطالب على كسب ود الآخرين وحبهم له وتقديرهم لمواقفه .

معوقات تحقيق الصحة النفسية :

ان وظيفة الحياة النفسية بمختلف عناصرها هي تكيف الفرد لظروف بيئته الاجتماعية والمادية ، وغايتها تحقيق حاجات الانسان ، وهي تتحقق عادة بالتعامل مع البيئة ، وهذه البيئة متغيرة ، وهذا التغير يثير مشكلات يقابلها الانسان بحالات التفكير والانفعال ومختلف انواع السلوك ، ولكن التغيرات التي تحدث قد تكون شديدة لدرجة خارجة عن الحد الذي يقوى عقل الفرد على مقابله والتكيف له ، وهنا تنشأ الحالات المرضية التي تعتبر مؤشرا على عدم التمتع بالصحة النفسية ، وعلى الاجمال يمكن الاشارة الى عدد من القضايا التي تعتبر من اهم معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى الافراد او المجتمعات وهي كما يأتي :-

- 1 - الحروب التي تمر فيها حضارة الانسان المعاصر .
- 2 - مشكلات الحياة العامة بعد تطور وسائل النقل ووسائل الدعاية والاعلام التي زادت من صعوبات الانسان كما زادت في ثقافته .
- 3 - ازدياد المشكلات الخاصة في عدد من المجتمعات نتيجة تحضرها او بتأثر من الحياة الصناعية وازدياد انتقال الانسان من الريف الى المدن ذات الحياة الصاخبة .
- 4 - اهمال الجانب النفسي والاهتمام فقط بالجانب الجسدي .
- 5- الضغوط النفسية (مادية ، اسرية ، اجتماعية)

مسوغات الاهتمام بالصحة النفسية // -

ان الصحة النفسية مهمة جداً للفرد ، فهي تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ، وكذلك تسهم في استثمار طاقاته المختلفة على افضل شكل ممكن بما يحقق اهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده ، فهي اذاً اساس لممارسة الانسان دوره في الحياة ، فالطالب والمعلم والعامل والمقاتل لا يمكن لكل منهم اداء دوره وفقاً لما مطلوب منه مالم يتمتع بالصحة النفسية .

كما تأتي اهمية الصحة النفسية من التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للازمات والضغوط النفسية قد يترتب عنه الاصابة بالعديد من الامراض ذات المنشأ النفسي كالقرحة والربو والضغط والسكري وتصلب الشرايين وغيرها .

ويعد الاهتمام بها هدفاً تربوياً بحد ذاته لأهميته في تحقيق مختلف الاهداف التربوية ، ومن هنا كان لازماً على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية

وترسيخها في نفوس الطلبة والمدرسين والآباء بما يساعد في تحقيق التوافق والانسجام التام على المستويين الشخصي والاجتماعي ...

أهمية الصحة النفسية للمعلم والمتعلم // -

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية والتعليم ونقل الثقافة المتطورة وتغير الظروف المناسبة لنمو التلاميذ جسدياً وعقلياً ونفسياً وانفعالياً ، وعندما يبدأ الطفل تعلمه في المدرسة يكون قد قطع شوطاً لا بأس به في عملية التنشأة الاجتماعية في الاسرة ، فهو يدخل المدرسة مزود بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات ، والمدرسة توسع من مداركه اي توسع دائرة هذه المعلومات والمعايير والقيم والاتجاهات في شكل منظم وفي ، المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملائه ، ويتأثر بالمنهج الدراسي وتنمو شخصيته من كافة جوانبها ، وفيما يأتي بعض مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ :-

- 1 — تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره في تلبية واشباع دوافعه الى طفل يعتمد على ذاته ومتوازناً نفسياً وانفعالياً .
 - 2 - مراعات قدراته في كل مايتعلق بعملية التربية والتعليم .
 - 3 - الاهتمام بالتوجيه والارشاد النفسي والتربوي والمهني للتلميذ .
 - 4 — الاهتمام بعملية التنشأة الاجتماعية من تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الاخرى وخاصة الاسرة .
 - 5 - مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو الطفل نمواً نفسياً سليماً .
- وتستخدم المدرسة اساليب عديدة للوصول الى هذه الغايات اي اثناء تربية التلاميذ منها :-

- 1 - توجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي الى تعليم الاساليب السلوكية المطلوبة .
 - 2 - دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج .
 - 3 — توجيه النشاط المدرسي مما يؤدي الى زرع القيم الفاضلة والاخلاق الحميدة وحب الوطن والايمان به .
 - 4 - وقد تلجأ المدرسة الى استخدام اسلوب الثواب والعقاب وممارسة السلطة المدرسية في عملية التعليم وتقديم نماذج صالحة للسلوك السوي من خلال معلميه ومدرسيهم الذين يفترض ان يكونوا بمثابة القدوة الحسنة لتلاميذهم .
- اما عن دور المدرس في العملية التربوية للنمو الصحي والنفسي فنلاحظ ما يأتي :-

1 — يلعب المدرسون دوراً هاماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للتلميذ ، فهو دائم التأثير في التلميذ منذ دخوله الى المدرسة وحتى تخرجه وهو اي المدرس نموذج سلوكي حيث يقتدي به التلميذ ويتقمص شخصيته ويقاد سلوكه ، والمدرس هو ملقن علم ومعرفة ينمي معارف التلميذ ويوجه سلوكه الى الأفضل بتعليمهم قواعد السلوك الصحيح .

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

3 — يجب ان يكون المربون (المعلمون والوالدان) يتمتعون انفسهم بالصحة النفسية ، ففقد الشيء لايعطيه ، يتطلب ذلك تحقيق الأمن النفسي والتوافق مع التلاميذ والديمقراطية في التعامل معهم .

4 — ان مشكلات المدرسين ومظاهر سوء توافقهم الشخصي والاجتماعي يجب العمل على معالجتها ومن هذه المشكلات مايتعلق بالناحية الاقتصادية والوضع المادي والمكانة الاجتماعية والتعب والارهاق ، كلها مشكلات تؤثر على الصحة النفسية للمدرس وينعكس ذلك على عمله ودوره .

5 - ان الصحة النفسية للتلاميذ تتأثر بشخصية المربي الذي يجب ان يكون قدوة صالحة لتلاميذه ، وان المربي الذي يقول ما لايفعل يجب ان يعلم ان خير ما يعلمه قوله افعلوا مثلما افعل وليس مثلما أقول .

6 — كلما كانت العلاقة سوية بين المربين والاولاد والاولاد بعضهم مع بعض وبين الأسرة والمدرسة كلما ساعد ذلك على حسن توافقهم وشعورهم بالامن مما يؤدي الى النجاح والتوافق .

7 — على المدرس ان يعمل كمربٍ يعلم ويوجه ويعالج ، يعلم العلم ، ويوجه النمو ، ويعالج ما يستطيع علاجه من مشكلات تلاميذه ويحيل ما لايستطيع علاجه الى الاختصاصيين في العيادة النفسية .

المحاضرة الثانية:

ثانياً - التوافق النفسي // -

مفهوم التوافق النفسي / -

التوافق والتكيف ، مصطلحان يستعملان في كثير من الاحيان 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 الاساسي بين المصطلحين يتمثل في ان مصطلح ((التوافق)) يستخدم عند الحديث عن تكيف الانسان 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 الاساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع البيئة .

ويعرّف التوافق النفسي بأنه / عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته .

انواع 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 وتقاليد ، بحيث لا يكون مسائراً دائماً او متسلطاً او مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي اليها أي يشعر الانسان بالسعادة والأمن والطمئينة 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 علمياً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح .

عوامل التوافق النفسي / -

هنالك العديد من العوامل التي تكسب الشخص صفة التوافق النفسي وتميزه عن غير المتوافق ، ومن هذه العوامل هي : -

1 - اشباع الحاجات الأولية والثانوية / - ان احساس الانسان بالتوافق مع ذاته والآخرين يتوقف على اشباع حاجاته المختلفة سواء الأولية منها ((الفطرية)) المتمثلة بالطعام والشراب والجنس وغيرها ، أو الثانوية التي تتمثل بالحاجة الى الحب والتقدير والشعور بالأمن والانتماء او المكانة الاجتماعية ، فلا بد من اشباع هذين النوعين من الحاجات لكي يتحقق التوافق .

2 - تقبل الذات وتقبل الآخرين / - ان تقبل الفرد لذاته يعتمد على مدى النجاح الذي يحققه وعلى مدى تقبل الآخرين له ، ويرتبط تقبل الفرد لذاته على تقبل الآخرين له ، فالشخص الذي يثق بنفسه وبالآخرين يكون أقدر على الأخذ والعطاء وتحقيق التفاعل الإيجابي البناء معه .

3 - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤوليات / - ان الشخص السوي هو القادر على التحكم في سلوكه وتصرفاته من خلال التخطيط لأهدافه واسلوب اشباع حاجاته ورغباته ، بحيث يمكن التعرف على عواقب هذا السلوك ومقدار مايمكن ان يحضى به من اثابة أو عقاب او عدم تقدير من لدن الآخرين ، وهذا يعني ان الشخص السوي هو القادر على ضبط ذاته اتجاه ما يقوم به من اعمال وتحمل مسؤولياتها .

4 - القدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة / - من مميزات الشخص المتوافق انه يرتبط مع الآخرين بعلاقات اجتماعية سليمة قائمة على اساس المحبة والتعاون والثقة المتبادلة ، ويجب ان يكون سلوكه وافعاله متطابقة مع القيم وعادات وتقاليد المجتمع ومع معايير البيئة الاجتماعية

التي يحيى فيها وان يعمل لخدمة الجماعة ومعبر عن آمالها وتطلعاتها وان يؤثر مصلحة الجماعة على مصلحته الذاتية الشخصية متميزاً بروح الإثار والتضحية في سبيل الآخرين .

5 - القدرة على وضع اهداف واقعية في الحياة / - من خصائص الشخص المتوافق انه يجب ان يضع لنفسه اهداف واقعية تتلائم مع مستوى قدراته وقابلياته الفعلية ، أي بإمكانه الوصول اليها وتحقيقها لأن تحقيق هذه الاهداف يمنحه الشعور بالثقة بالنفس ، اما اذا عجز عن تحقيق الأهداف المبالغ فيها أو غير الواقعية فإنه سوف يصبح في هذه الحالة عرضةً لمشاعر القلق واليأس والاحباط وهذا مما يقوده الى حالة من سوء التوافق الاجتماعي والذاتي .

6 — حب العمل والتفاني فيه / — من خصائص الشخص المتوافق انه يمتلك قدرة عالية وطاقة كبيرة على العمل والمبادرة اليه والابداع فيه والاستمرار به وحبه للعمل يمثل قدرته على استغلال قدراته وطاقاته من اجل خدمة نفسه وخدمة المجموع .

علاقة التوافق النفسي بالصحة النفسية / -

يمثل التوافق الجيد مؤشراً ايجابياً أو دافعاً قوياً يدفع التلاميذ الى التحصيل من ناحية ، ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على اقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية اخرى ، بل ويجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح ، فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجاجة والتلعثم وقضم الأضافر والميول الانسحابية والسرхан والخجل والشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم ، ومما يجدر الاشارة اليه هو حيث يوجد التوافق النفسي نجد الصحة النفسية والعكس صحيح .

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 لابد 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، انطلاقا من حالة نفسية داخلية جعلت الانسان يتصرف ذلك التصرف ، فالإنسان الذي يراقب تصرفاته وسلوكه بشكل عام ويحاول أن يظهر نفسه من كل مظاهر الأمراض النفسية كالحقد والكراهة والبخل والحرص والاستغلال والظلم وأن يسعى لخدمة مجتمعه وأن يستثمر طاقاته بالشكل الأمثل وأن يكون لديه إندفاع 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 ذاتيا وأنفعاليا وأجتماعيا 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 نفسيا 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 والأنفعالية. 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 كالاتي : -

- 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 باسقاطها على الآخرين وتحمله نتائج تفكيره فهذا دليل على صحته النفسية .
- 4 – تقبل النقد . الفرد الذي يتقبل النقد من الغير دون الشعور بالالام او النقص هي خاصية اساسية 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 بالافكار والاعمال .

رابعاً - اشكال الدفاع الأولية // -

يواجه الانسان خلال حياته العديد من المواقف او الظروف التي تثير فيه حالات القلق والتوتر الناتج عن عدم اشباع حاجاته ، أو ادراكه لوجود خطر حاصل أو متوقع مما يدفع به الى محاولة تخفيفه أو ازالته ان امكن وكثيراً مايتوصل الفرد الى حالة الاتزان والتوافق بازالة ذلك التوتر الا ان بعض حالات التوتر قد تستمر ولا يستطيع الفرد مواجهتها على مستوى الشعور لشدتها أو قسوتها مما يؤدي به الى محاولات تكيف لاشعورية وهي ما نطلق عليها (اشكال الدفاع) أو (آليات الدفاع) والتي تعرف بأنها ((هي كل وسيلة يستخدمها المرء من اجل الحفاظ على سلامته البدنية وتأمين راحته العقلية والنفسية والجسمية بغية تحقيق اهدافه ورغباته لئلا يهددها الاخفاق والفشل)) .

ومن ابرز ما تتسم به هذه الآليات هو الآتي :-

- 1- انها انكار أو تحريف للواقع .
- 2 — انها تعمل بطريقة لاشعورية وهذا يعني ان للأفراد صوراً محرفة وغير حقيقية لأنفسهم ولبيئتهم على المستوى الشعوري .

وظائفها / -

- 1- المحافظة على توازن الفرد وهدوئه العاطفي
- 2- تبيد بعض الشعور بالقلق الناجم عن الصراعات النفسية الداخلية
- 3- تقديم حل وسط ومقبول بين الدوافع الملحة التي لايمكن تحقيقها وبين المثل والقيود التي تمنع من تحقيقها .
- 4- تسهيل ارضاء بعض الرغبات التي لايتقبلها الوعي على حالتها الطبيعية ولايمنع في ارضائها اذا جاءت بشكل مستتر .
- 5- هذه الوسائل تساعد في الابقاء على كبت الصراعات النفسية ومنعها من الظهور .

انواع ((اشكال الدفاع الأولية)) / -

تقسم اشكال الدفاع النفسي الى :-

1 - حيل الدفاع السوية :-

وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل ازمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي ، مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والابدال .

2 - حيل الدفاع غير السوية : -

وهي عنيفة ويلجأ إليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضياً ، مثل الإسقاط والنكوص والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية ، وفيما يأتي أنواع (اشكال الدفاع النفسي) : -

* - الاعلاء (التسامي) : -

يقصد بالاعلاء تعبير الفرد عن دوافعه التي يرفضها المجتمع ولا يقبل بالطرق التي يتبعها في اشباعها وبخاصة فيما يتعلق بدافعي الجنس والعدوان ، ففي طريق الاعلاء يحصل تصريف للطاقة الجنسية وانقاص من حدة التوتر على الرغم من انه لا يكون تصريفاً كاملاً ولا إنقاصاً تاماً ، فمثلاً إعلاء اشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي ، واعلاء اشباع دافع العدوان الى رياضة مثل الملاكمة ، ومن الشائع في مجال الاعلاء لجوء بعض الوالدين الى تهيئة أنشطة تساعد الابناء على ذلك ، كالرسم والخياطة وقراءة القصص ذات الأهداف الموجهة .

* - التعويض : -

ويقصد به محاولة الفرد النجاح في حقل من حقول النشاط بعد ان فشل في حقل آخر سواء أكان هذا الحقل مختلفاً عنه أو مرتبطاً 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 .

* - التقمص أو التوحد : -

هو عملية لاشعورية يتم فيها امتصاص الشخص لصفات شخص آخر يعجبه فيتصرف على وفقها سواء كانت تلك الصفة حسنة اوسيةة ، فالطالبة في المراحل الأولى من الدراسة تتقمص شخصية معلمتها بحيث ينسحب ذلك على اسلوب حديثها وطريقة تعاملها مع الآخرين وربما هواياتها .

ان التقمص في المراحل الأولى من حياة الانسان يساعد الفرد في النمو ويحصل عن طريقه النمو اللغوي والخلقي والاجتماعي ، والتقمص يبدو لبعض الافراد كأنه تقليد ، والحقيقة ان الصغار في أي مجتمع يقلدون الكبار في اللباس واسلوب العيش . وهذا التقليد لا يعد تقمصاً لأنه قد لا يصدر عن الحب والاعجاب الذي يوقع بالفرد بأن يسلك وكأنه هو الشخص الذي تقمصه ، مهما كانت دوافعه وهمية او خيالية فيرضى على مايرضيه ويحزن لما يحزنه ويقبل مايقبله ويرفض مايرفضه وانما يصدر عن سلوك محدود ينحصر في جانب محدود ، فقد يقلد الطفل

اباه في طريقة الجلوس او في اسلوب الحديث او في طريقة الاكل ، في حين نجد الطالب الذي يتقمص شخصية مدرسه يعمل وكأنه هو في كل مايتعلق بجوانب تصرفه ، فالممثل الناجح كلما تقمص الشخصية بشكل جيد كان دوره اكثر نجاحاً .

* - الاسقاط : -

وهو ان يندسب الفرد مافي نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة الى غيره من الناس ويلسقتها بهم ، ويعد فرويد أول من تنبه الى ظاهرة الاسقاط وحدة اللفظية التي تصفها وقد ربط حالة الاسقاط بالقلق الناتج عن احساس الذات بالعجز عن السيطرة عن مثيرات الجنس وقد وصفه بأنه احد العمليات الدفاعية اللاشعورية التي يعمد الفرد من خلالها بوصف الآخرين بعيوبه واحاسيسه المكبوتة التي لايعترف بها ولايرغب اطلاقاً باقرارها ، ان حالة الاسقاط كما في قولهم (الاناء ينضح مافيه) والاسقاط شائع عند جميع الناس صغارهم وكبارهم بدرجات كبيرة ، فالطالبة ينسبون الرسوب في الامتحان الى صعوبة المادة ، والتأخر في الحضور الى ازدحام المواصلات ورداءة الجو ، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء تربيته ، وفشلنا في اعمالنا ومشاريعنا الى سوء الحظ والى فساد الزمن . ويختلف الاسقاط عن التبرير في ان التبرير اعتذاراً بينما الاسقاط 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 انه يجعلنا في حالة نقد الناس واتهامهم ولومهم قبل ان يلومونا .

* - النكوص : -

هو عملية هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ اليها الفرد عندما يواجه موقفاً صعباً يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة . و هو العودة الى الردة او الرجوع التقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة او موقف محبط ، فمثلاً شيخ يسلك سلوك مراهق بعد ان كان أقلع عنه ، وراشد يبكي عندما تقابله مشكلة .

* - التبرير : -

هو تفسير السلوك (الفاسد أو الخاطئ) باسباب منطقية معقولة واعدار مقبولة ، والفرد عندما يسلك ذلك يستهدف بالدرجة الأولى اقناع نفسه أولاً ومن ثم الآخرين . فالإنسان مهما يكن من الكمال والنضج والشجاعة ، فإنه يخاف ان تظهر عيوبه وجوانب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعورياً ان يكون سلوكه خالياً من الدوافع التي لاتليق به ولايرضاها لنفسه ، وعندما لايستطيع تحقيق ذلك يعمد لاشعورياً الى التبرير الذي لا يهدف الى تعديل سلوكه

فعلاً ولكنه يهدف الى اقناع نفسه بأن سلوكه معقول وان دوافعه مقبولة وفي هذه الصيغة يكون التبرير مختلفاً عن الكذب ، لأن الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية والهدف الأساسي منها مخادعة الآخرين ممن يعينهم الحال في حين يكون التبرير وكما وضحنا عملية لاشعورية موجهة الى اقناع الفرد لذاته لأن سلوكه على وفاق مع قيمه ومعيير اخلاقه التي يدعيها ، والتبرير حيل دفاعية لاشعورية تهدف جعل استجابات الأفراد لمواقف منطقية ومعقولة ، فمثلاً الطالب الجامعي الذي يفشل في تحصيله في فرع من فروع الدراسات يبرر فشله بأن مستقبله غير مضمون عن طريقها ، وتبرير عدم الزواج من فتاة جميلة مرغوبة رفضت اتمام الزواج بأنها سيئة السلوك ...

* - الكبت :-

هو ابعاد الدوافع والافكار المؤلمة او المخزية او المؤدية الى القلق من حيز الشعور الى حيز اللاشعور حتى تنسى . وهو وسيلة توقي ادراك الدوافع التي يفضل الفرد انكارها وكأنه يهذب ذاته خشية الشعور بالألم والندم وعذاب الضمير وإلام الذات ، وتبدأ عملية الكبت منذ الطفولة عندما يواجه الطفل حالات الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب في اشباعها والقيود التي يضعها الوالدان في طريق الاشباع لهذا فإنه يلجأ الى الكبت كوسيلة تتجنب عقاب الوالدين وتبرير الألم المترتب عن الفشل في اشباع الحاجات وبالتالي فإن الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله اكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ، الا ان استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي الى ان يصبح الكبت بمثابة — عادة — ان صح التعبير بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية حتى لما يعد مقبولاً في المجتمع مما يؤثر سلباً في سلوك التكوين النفسي في شخصية الطفل .

والكبت يختلف عن القمع في ان القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعورياً في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار ، ومن الامثلة على ذلك الخبرة المكبوتة والحدق المكبوت ...

* - الإبدال :-

هو اتخاذ بديل لإشباع دافع غير مشبع او حاجة محبطة او تحقيق هدف او سلوك غير مقبول اجتماعياً ، ويكون البديل عادةً مشابهاً الى حد كبير للداف غير المشبع او الحاجة المحبطة او الهدف او السلوك غير المقبول اجتماعياً ومثال ذلك : — ابدال السلوك العدوانى الموجه الى احد الوالدين او احد الاخوة الى لعبة وتحطيمها .

* - أحلام اليقظة : -

وهي وسيلة لا شعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق المترتب عن الرغبات التي لا يمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد متنفساً لها في الأحلام ، بحلم الفقير بالغني وحلم التلميذ الفاشل بالتفوق ، وكثيراً ما يعيش الطفل وكذلك المراهق مثل هذه الأحلام ، ولكن الاسراف في الاستسلام لها يعد دليلاً على المعانات من احباطات او ازمات شديدة وعندئذ تصبح هذه الاحلام منذر بالخطر لأنها تعزله عن الحياة الواقعية بتحدياتها وانشطتها وآلامها وآمالها وأهدافها التي هي مصدر نحو الشخصية وارتقائها .

* - الصراع / -

* - مفهوم الصراع : -

الصراع من العوامل الديناميكية الأساسية في تكيف الفرد وهو يعني وجود تعارض بين دافعين يلحان على الاشباع ولايمكن اشباعهما في وقت واحد ، والصراعات في حياة الافراد كثيرة ولكن هذه الصراعات ليست على درجة واحدة من شدة ضغطها على الفرد ، وهذا يتوقف على اهمية الدوافع المتعارضة من جهة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات من جهة ثانية ، فعلى سبيل المثال قد يحصل ان يطلب من الطلبة أداء الامتحان بموضوعين في يوم واحد وعندئذ قد يقع الطالب المهدد بالرسوب في الموضوعين في صراع لأن الوقت لايكفيه لضمان النجاح معاً ، ولايستطيع اتخاذ القرار بسهولة في تفضيل احدهما على الآخر او النجاح باحدهما دون الآخر ، فاذا كان النجاح في هذا الامتحان تتوقف عليه نتائج حساسة في حياة الطالب الدراسية ، فإن الصراع كان شديداً جداً ، اما اذا كانت النتائج المترتبة على ذلك ليست حاسمة فان الصراع يكون اخف وطأة على الفرد .

اسباب الصراع

- 1- محتويات التي يعيش فيها الفرد في ابعادها المخ المختلفه الماديه و الاجتماعيه والنفسيه
- 2- التعارض الذي يحصل بين دوافع الفرد نفسه من حين لآخر و من وقت الى وقت ثاني
- 3- عادات المجتمع وقيمه وتقاليده
- 4- عدم ثبات قدرات الفرد واتجاهاته على الرغم من تزايدها وتطورها في الحالات الطبيعيه الا انها غير كافيه لمواجهه الظروف والمواقف التي يواجهها
- 5- مستوى ثقة الفرد بنفسه تشكل ثقة الفرد بنفسه اساس النجاح وبالعكس عدم الثقة بالنفس تلازم حالات الصراع

* - انواع الصراع : -

- 1 - صراع الاقدام / - صراع الرغبة ، وهو يتعلق برغبة الفرد في تحقيق شيئين او اشباع حاجتين في وقت واحد ، وان رغبته فيهما متعادلة متساوية الأمر الذي يجعلهما تتصارعان على مسرح ذاته ومشاعره - والامثلة على هذه المواقف كثيرة ، فبعض الاطفال يعاني من صراع بين رغبته في مشاهدة برنامج كارتون على احدى قنوات التلفزيون ، ورغبته في مصاحبة والدته لزيارة خالته وعائلتها واللعب مع ابنائهم ، وبعض المراهقين يعاني من صراع بين رغبته في مزاوله بعض هواياته وبين رغبته في الدراسة لتحقيق مستوى تحصيلي جيد يحقق ذاته ويكسب احترام الاهل والمدرسين ، ويخضع لمثل هذا الصراع حتى الكبار من مستويات

رفيعة في العلم والثقافة ، فقد يقع الاستاذ الجامعي او الطبيب المشهور في صراع بين رغبته في قيامه بواجباته العائلية وبالتواجد ضمن اسرته ومشاركتهم بعض متطلبات الحياة الاجتماعية ، ورغبته في متابعة بحوثه او اعماله .

2 - صراع الاحجام / عدم الاقدام / صراع الرهبة / - تتعلق اركان هذا الصراع في الرهبة التي تهدد الفرد من حصول احد امرين ومن امثلة هذا النوع ما يحصل عن المريض الذي يهدده المرض من جهة ويهدده الخوف من عملية جراحية صعبة من جهة اخرى ، ومن الامثلة على ذلك مايعانيه آباء طالبات الكليات اللاتي يعشن في مدن قريبة من بغداد وصراعهم ناتج من خشيتهم من عوامل عيش البنات لوحدها في بغداد من جهة وخشيتهم من سفرها كل يوم ذهاباً واياباً الى بغداد من جهة ثانية ...

3 - صراع الاقدام الاحجام (صراع الرغبة والرغبة) / - ويقوم هذا النوع من الصراع بوجود أمرين يرغب الشخص بتحقيق احدهما ولكن الامر الآخر يمنعه ويعرقل تنفيذه ، وبصورة أوضح يكون هذا الصراع بسبب تعارض رغبتين احدهما موجبة والاخرى سالبة او ان للموضوع جانب مرغوب وجانب مرهوب ، ومن امثلة ذلك الصراع الذي يعانيه بعض المرضى ، فهو يرغب في الطعام ولكنه يخاف السمنة أو ارتفاع مستوى السكر في الدم وبعض المسافرين لمسافات بعيدة فهو يرغب بالوصول بسرعة ولكنه يرهب الركوب على متن الطائرة .

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 وادبواهم سبعا وصا دقوهم 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 مستقبلًا.

- 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 باخلاقهم وعاداته.

اهم المعالجات السلوكية لاضطرابات الاطفال النفسية :

- 1- تدريب الوالدين على تجاوز السلوكيات الخاطئة في التربية والتي ذكرت اعلاه.
- 2- استشارة المخصصين في التربية وعلم النفس لمعالجة اطفالهم.
- 3- التعاون بين البيت والمدرسة في معالجة الاضطرابات النفسية للاطفال.
- 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 باقواس 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 لانها مهمة في تكوين شخصيته ،فهي تنقل المراهق من الاعتمادية الى الاستقلالية .
- واذا كانت المراهقة مرحلة تغيرات جسدية فسوف تصاحبها تغيرات نفسية وان لم تراع سوف تصبح ازمان 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 امرأة.
- 4- اشغال المراهق بعمل معين او هواية معينة لكي تنمو شخصيته واستقلاليتته.
- 5- مساعدة المراهق في التخلص من الاستغراق في احلام اليقظة.
- 6- تنمية الشعور الديني والالتزامي 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.

الأمراض النفسية (العصاب) / -

* - مفهوم العصاب :-

هو اضطراب وظيفي دينامي انفعالي نفسي المنشأ يظهر في الأعراض العصابية ، وهو حالة مرضية تجعل حياة الشخص العادي اقل سعادة ، وليس هناك حد فاصل وحاد بين العصاب والذهان ، وان لكليهما درجات متفاوتة في الشدة تشير الى مدى تصدع الشخصية وبعدها عن الواقع ، وليس غريباً ان يتطور العصاب - اذا لم يعالج الى ذهان .

* - الفرق بين العصاب / المرض النفسي - والذهان / المرض العقلي .

- 1 - الاسباب الوراثية نادرة.
- 2 - تلعب البيئة دوراً هاماً .
- 3- يبقى المصاب في حدود العادي يساير الناس ويهتم بنفسه وأهله
- 4- يحافظ المريض على مظهره العام .
- 5 - لا يكون السلوك ضاراً بالمريض أو بالآخرين
- 6 - يكون الكلام متماسكاً ومنطقياً ومتسلسلاً
- 7 - يبقى التفكير سليم
- 8 - تبقى الشخصية متماسكة وسليمة والتفاهم معه ممكن
- 9 - قد لا يحتاج المريض الى ادخاله الى المستشفى
- 10 - التحسن ممكن مع العلاج
- 11 - الانفعالات لا تتغير او تتغير بصورة جزئية كما في حالات القلق والإكتئاب .
- 12 - البصيرة لا تتأثر أي ان المريض يعرف انه مريض وبحاجة الى مساعدة ويعترف بوجود مرضه

والذهان / المرض العقلي .

- (1) - الاسباب الوراثية والتكوينية مهمة .
- (2) - دور البيئة ضئيل وفي بعض الاحيان قد ينتج المرض العقلي نتيجة لضعف الخلايا الدماغية .
- (3) - يبدو غريباً أو شاذاً مضطرباً لا يساير الناس ولا يهتم ببيئته ونفسه .
- (4) - مظهر المريض يتدهور .
- (5) - عادةً ما يكون السلوك ضاراً وخطراً بالمريض أو بالآخرين .
- (6) - يكون الكلام غير متماسك غير منطقي وغير متسلسل وقد لا يفهم منه شيء .

- (7) - التفكير يضطرب ويتشوش ...
- (8) - تتفكك الشخصية وتفقد تماسكها والتفاهم معه غير ممكن .
- (9) - كثيراً ما يحتاج الى ضرورة ادخاله المستشفى لحاجته للعلاج الطويل.
- (10) - النكسات محتملة والتحسن بطيء او قد لا يكون اطلاقاً .
- (11) تتغير الانفعالات تغيراً حاداً ومتقلباً .
- (12) - البصيرة تكون مفقودة تماماً أي ان المريض لايعرف بأنه مريض وقد يرفض العلاج ولايتعاون في أخذه .

* - العوامل المؤدية للعصاب (اسباب العصاب) :-

الأسباب الوراثية نادرة ، والعوامل العصبية والسمية ليس لها دور هنا ، واهم ما في العصاب ان كل انماطه نفسية المنشأ ، وتلعب البيئة دوراً هاماً ، وعلى العموم فمن اهم اسباب العصاب - مشكلات الحياة منذ الطفولة وعمر المراهقة واثناء الرشد وحتى الشيخوخة ، وخاصة المشكلات والصدمات التي تعمقت جذورها منذ الطفولة المبكرة بسبب اضطراب العلاقات بين الوالدين والطفل والحرمان والخوف والعدوان وعدم حل هذه المشكلات ، وطبيعي ان الحل العصابي لهذه المشكلات حل خاطئ واسلوب توافقي فاشل .

كذلك يلعب الصراع بين الدوافع الشعورية واللاشعورية او بين الرغبات والحاجات المتعارضة والاحباط والكبت والتوتر الداخلي وضعف دفاعات الشخصية ضد الصراعات المختلفة دوراً هاماً في تسبب العصاب ، وتؤدي البئة المنزلية العصابية والعدوى النفسية الى العصاب كذلك فان الحساسية الزائدة تجعل الفرد اكثر قابلية للعصاب .

اما علماء مدرسة التحليل النفسي لهم الكثير من الآراء فيما يخص اسباب العصاب ، فيقول (فرويد) ان العصاب يرجع الى عوامل بيولوجية ، وان القلق هو لب العصاب ومحوره ، وان عقدة أوديب نواته ومنشؤه ، ولا عصاب بدون استعداد عصابي طفلي .

* - الهستيريا / -

- تعريف الهستيريا :-

الهستيريا مرض نفسي عصابي تظهر فيه اضطرابات انفعالية مع خلل في اعصاب الحس والحركة ، وهي عصاب تحولي ، تتحول فيه الانفعالات المزمناة الى اعراض جسمية ليس لها اساس عضوي لغرض فيه ميزة للفرد او هروباً من الصراع النفسي او من القلق او من موقف مؤلم بدون ان يدرك الدافع لذلك ، وعدم ادراك الدافع يميز مريض الهستيريا عن المتمارض الذي يظهر المرض لغرض محدد مفيد .

- اسباب الهستيريا :-

- 1 - تلعب الوراثة دوراً ضئيلاً للغاية ، بينما تلعب البيئة الدور الكبير ، ويرجع (بافلوف) الهستيريا الى ضعف قشرة المخ بسبب الاستعداد الوراثي ، وعادةً مايكون المريض الهستيريا ذا تكوين جسمي نحيف واهن .
- 2 - ومن الاسباب النفسية : الصراع بين الغرائز والمعايير الاجتماعية ، والصراع الشديد بين (الانا) الاعلى وبين (الهو) ، والاحباط وخيبة الامل في تحقيق هدف او مطلب ، والفشل والاختفاق في الحب والزواج غير المرغوب فيه والزواج غير السعيد ، والغيرة ، والحرمان ونقص العطف ، وعدم الامن ، والانانية والتمركز حول الذات بشكل طفلي ، واخطاء الرعاية الوالدية مثل التدليل المفرط والحماية الزائدة .
- 3 - كون احد الوالدين شخصية هستيرية فيأخذ الطفل عنه (اكتساباً) سمات الشخصية الهستيرية .
- 4 - ومن الاسباب المعجلة او المباشرة فشل في الحب او صدمة عنيفة او التعرض لحادث او جرح او حرق ، ومثال ذلك حالة الأنسة (دورا) التي أحببت طالب طب وعدها بالزواج واخلف فاصيبت بالشلل الهستيريا .

- اعراض الهستيريا :-

- لاتوجد كل اعراض الهستيريا مجتمعة في مريض واحد ، ويلاحظ على المريض اللامبالاة وعدم الانفعال والهدوء النفسي وهو يتحدث عن اعراض مرضه ، لأن العرض الهستيريا يزيل القلق النفسي ، وأهم اعراض الهستيريا هي :-
- 1 - الأعراض الحسية / العمى الهستيريا - الصمم الهستيريا - فقدان حاسة الشم - فقدان حاسة الذوق - وفقدان الحاسية الجلدية .
 - 2 - الاعراض الحركية / الشلل الهستيريا (النصفي او الطرفي او الجانبين) ، الرعشة الهستيرية - التشنج - الصرع ، وفقدان الصوت أو النطق والخرس .
 - 3 - الاعراض العقلية / اضطراب الوعي ، والتكلم عند الاطفال .
 - 4 - الاعراض العامة / المرض عند بداية المدرسة او عند الامتحانات ، او المرض بمرض عزيمت به .

- علاج الهستيريا :-

في بعض الحالات قد تكون الهستيريا وقتية وتشفى تلقائياً خاصة اذا لم

تحقق هدفاً ، ويستحسن علاج الهستيريا بالعيادة الخارجية

ويحسن بقاء المريض في مكان عمله ، واهم ملامح علاج الهستيريا هي :-

1 - العلاج النفسي / قد يستخدم الاختصاصي التنويم الإيحائي لإزالة الاعراض ، ويلعب

الإحاء والاقناع دوراً هاماً ، ويستخدم التحليل النفسي للكشف

عن العوامل التي سببت ظهور الامراض ، كذلك يفيد العلاج النفسي التدعيمي ومساعدة

المريض على استعادة الثقة بنفسه وتعليمه طرق التوافق النفسي.

2 - الارشاد النفسي للوالدين والمرافقين كالزوج او الزوجة . وينصح بعدم تركيز العناية

والاهتمام بالمريض اثناء النوبات الهستيرية .

3 - العلاج الاجتماعي والعلاج البيئي وتعديل الظروف البيئية المضطربة التي يعيش فيها

المريض .

4 - العلاج الطبي للأعراض / ويستخدم علاج التنبيه الكهربائي او علاج الرجفة الكهربائية، او

في بعض الاحيان يلجأ المعالج الى استخدام الدواء النفسي

الوهمي ، ويفيد فائدة كبيرة .

* - عصاب الوسواس والقهر / -

- تعريف عصاب الوسواس والقهر :-

الوسواس فكر متسلط ، والقهر سلوك جبري ، يظهر بتكرار وقوة لدى المريض ويلزمه ويستحوذ عليه ويفرض نفسه عليه ولايستطيع مقاومته رغم وعي المريض وتبصره بغيرابته وسخفه ولا معنوية مضمونة وعدم فائدته ، ويشعر بالقلق والتوتر اذا قاوم ماتوسوس به نفسه ، ويشعر بالحاح داخلي للقيام به ، والوسواس والقهر متلازمان كأنهما وجهان لعملة واحدة .

- اسباب عصاب الوسواس والقهر :-

فيما يأتي اهم اسباب عصاب الوسواس والقهر :-

- 1 - الامراض المعدية الخطيرة او المزمنة .
- 2 - الحوادث والخبرات الصادمة .
- 3 - الصراع بين عناصر الخير والشر في الفرد ، والصراع بين ارضاء الدوافع العدوانية وبين الخوف من العقاب وتأنيب الضمير ، وكذلك الصراع بين التمرد على مطالب الكبار وتقبلها .
- 4 - الاحباط المستمر في المجتمع ، والتهديد المتواصل بالحرمان ، وفقدان الشعور بالأمن ، لذا يبدو المريض وكأنه يتلمس الامن ويتجنب الخطر .
- 5 - الخوف ، وعدم الثقة في النفس ، والكبت .
- 6 - التنشئة الاجتماعية الخاطئة والتربية المتزمته الصارمة المتسلطة الأمرة الناهية القامعة والقسوة والعقاب ، والتدريب الخاطئ المتشدد .
- 7 - الشعور بالاثم وعقدة الذنب وتأنيب الضمير ، وسعي المريض لاشعورياً الى عقاب ذاته ، (فمثلاً يمكن ان يكون غسيل الايدي القهري رمزاً لغسيل النفس وتطهيرها من الاثم المتصل بخطيئة او خبرة مكبوتة) .
- 8 - تقليد سلوك الوالدين او الكبار المرضي بالوسواس والقهر .

- اعراض عصاب الوسواس والقهر :-

فيما يأتي اهم اعراض الوسواس والقهر :-

- 1 - الأفكار المتسلطة ، ويكون معظمها تشكيكية او فلسفية او اتهامية او عدوانية (مثل الشك في الخلق والتفكير في الموت والبعث والاعتقاد في الخيانة الزوجية) .

- 2 - المعاودة الفكرية ، والتفكير الاجتراري (مثل ترديد كلمات الاغاني والموسيقى بطريقة شاذة) .
- 3 - التفكير الخرافي البدائي والايمان بالسكر والشعوذة والاحجية ، والافكار السواء ، والتشاؤم وتوقع الشر .
- 4 - الانطواء والاكتئاب والهم وحرمان النفس من اشياء ومتع كثيرة .
- 5 - الضمير الحي الزائد عن الحد والشعور المبالغ فيه بالذنب ، وعدم التسامح والعناد والجدلية المفرطة .
- 6 - الاستبطن المفرط (في النشاط الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي) والاستغراق في احلام اليقضة .
- 7 - السلوك القهري والطقوس الحركية (مثل المشي على الخطوط البيضاء في الشارع والمشي بطريقة معينة ولمس حديد الاسوار وعد الاشياء التي لايعدها الناس كطوابق المنازل والشبابيك ودرجات السلم واعمدة الكهرباء والتوقيع على أي ورقة عدداً معيناً من المرات .
- 8 - النظام والنظافة والتدقيق والاناقة الزائدة .
- 9 - الخواف من الجراثيم والمكروبات والقذارة والتلوث والعدوى ولذلك يتجنب مصافحة الناس او تناول الطعام والشراب الذي يقدم اليه في المناسبات .

- علاج عصاب الوسواس والقهر :-

- ان اهم ملامح علاج عصاب الوسواس والقهر مايتأتي :-
- 1 - العلاج النفسي وخاصة التحليل النفسي للكشف عن الاسباب وازالتها ، وتنمية البصيرة ، وعلاج المعونة والمساندة والتشجيع والتطمين والتقليل من الخوف وتجنب مثيرات الوسواس ، بافكار بناءة وسلوك مفيد ، والعلاج السلوكي لازاحة الاعراض للتخلص من المخاوف ، باستخدام اسلوب الكف ، والعلاج بالعمل (في حالة الكبار) والعلاج باللعب (في حالة الاطفال) .
 - 2 - العلاج الاجتماعي والعلاج البيئي مثل تغيير المسكن او العمل .
 - 3 - العلاج الطبي بالادوية المهدئة لتقليل حدة الاضطراب والتوتر المصاحب للوسواس والقهر باستخدام علاج النوم المستمر في بعض الحالات .
 - 4 - الجراحة النفسية (شق الفص الجبهي) كأخر حل احياناً وذلك في حالة استحالة التخلص من الوسواس والقهر الذي يعطل حياة المريض .

سابعاً - الأمراض السايكو سوماتية (النفسجسمية) // -

ان وظيفة أي عضو من اعضاء الجسم عرضة للاختلال عندما تحصل عند الفرد اضطرابات نفسية شديدة وان الخلل الوظيفي لأي عضو من الاعضاء يتوقف على درجة ارتباطه بالناحية الانفعالية للفرد .

ان الحياة الاجتماعية كلما زادت في تشابك عواملها وتعدد مطالبها زادت الحالات الانفعالية انتشاراً ، لذا فان هذه الامراض النفسجسمية زادت مساحة انتشارها ، وزادت في تفاصيلها حتى ظهرت في كل عضو من اعضاء الانسان ، وقد يكون للوعي الصحي وتعمق الاختصاص دور في القدرة على تشخيص الحالات المرضية وفيما يأتي عرض لهذه الامراض على وفق الاجهزة والاعضاء التي تظهر فيها :-

1 - اضطرابات الجهاز الدوري / -

*- مسببات اضطرابات الجهاز الدوري :-

ان اضطرابات الجهاز الدوري تسبب الكثير من الحالات المرضية منها :-

- 1 - ارتفاع ضغط الدم ، وهذا المرض يتجلى في ارتفاع الضغط بدون مبرر واضح .
- 2 - عصاب القلب ، وهو شعور المريض بألم في القلب ولا يظهر الفحص الاثر العضوي له .
- 3 - امراض الشرايين التاجية والجلطة القلبية .

* - ارتفاع وانخفاض ضغط الدم :-

- اسباب ارتفاع وانخفاض ضغط الدم :-

ان الحالات الانفعالية تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم عند اغلب الناس ولكن من العروف ايضاً ان بانتهاء الحالات الانفعالية يبدأ الضغط بالانخفاض وفي الحالات المرضية يصاب الفرد بارتفاع الضغط دون وجود حالة انفعالية ظاهرة ، وتزداد الحالة سوءاً أو خطراً عندما لاتستجيب الحالة الى الادوية استجابة مطمئنة .

كما ان هناك حالات انخفاض الضغط عن الحد الطبيعي تحت تأثير الحالات النفسية عند بعض الافراد في بعض حالات الخوف الشديد ، وان الدليل على هذه الحالات المرضية لها صلة كبيرة بالجانب النفسي هو ان العلاج يعتمد على مواد ذات اثر فعال في المراكز العصبية العاطفية ...

- حالات ارتفاع ضغط الدم :-

هنالك دراسات تناولت حالات ارتفاع ضغط الدم قام بها الكثير من العلماء حيث قسم

تطوره الى ثلاث مراحل وكما يأتي :-

1 - مرحلة ما قبل ظهور الضغط / وفيها يستجيب الفرد للضغوط النفسية والاجتماعية استجابة يصاحبها ارتفاع قليل في ضغط الدم لايتجاوز درجة /95°

م . م . من الزئبق على مقياس الضغط .

2 - مرحلة الضغط المعتدل / وتتصف هذه المرحلة بزيادة مؤقتة في مستوى الضغط ولكنها

قابلة للزوال والعودة الى الحالة الطبيعية وهي ارتفاع درجة

الضغط في هذه الحالة تتجاوز درجة / 95° م . م مع تضخم بسيط في جدران الاوعية

الدموية الدقيقة والشعرية .

3 - مرحلة ضغط الدم الخبيث / ويرتفع الضغط فيها باستمرار عن درجة / 130° م . م . وهذه

الحالات الشديدة تسبب تلفاً في الكليتين وفي شبكة العين كما تسبب تلفاً في بعض المناطق

الحساسة ، وقد اشارت هذه الدراسة ومثيلاتها الى ان اهم العوامل هو الحالة الانفعالية بشكل

عام والغضب بشكل خاص.

2 - اضطرابات الجهاز الهضمي / -

* - مسببات اضطرابات الجهاز الهضمي :-

ان اضطرابات الجهاز الهضمي تسبب الكثير من الحالات المرضية منها :-

1 - قرحة المعدة

2 - اضطرابات المعدة - أعراض سوء الهضم والتقيؤ .

3 - قرحة الاثنى عشر - وهي حالات مقاربة في الامراض والاسباب لقرحة المعدة .

4 - التهاب القولون - وهي حالات تظهر بتقرح القولون ولا تستجيب للدواء بسهولة .

5 - اضطرابات الابرار - وتظهر على شكل اسهال شديد مستمر ويعود بعد العلاج لاسباب غير مقنعة وامساك شديد .

6 - فقدان الشهية العصبي الذي يصل الى العزوف عن الطعام الى حد الخطر ويظهر عادة عند البنات ويكون في بدايته كأنه تحقيق لهدف الرشاقة ولكنه

يعني شيئاً آخر لاشعوري .

* - قرحة المعدة :-

- مفهوم قرحة المعدة :-

ان الغالبية العظمى من الناس وبخاصة من ذوي المستوى الثقافي المتوسط والعالي يدركون العلاقة القوية بين الحالات النفسية واضطرابات المعدة وما تتمخض عنها من تخذش جدران المعدة وظهور القرحة بالتحليل والاشعة والناظور ، وان هذه الحالات تكثر ملاحظتها ، كما يمكن ملاحظة زوالها عندما تتحسن الاوضاع النفسية التي تسببها ، وهناك دراسات توصلت الى انه كلما تعرض الفرد لحالات نفسية صعبة كالكراهية او القلق ، تزيد حركات المعدة وتزيد كمية افرازاتها ومن هذه الحالات يحتقن الغشاء المبطن بالدم ، اما عندما يتعرض الفرد الى حالات انفعالية اخرى كالحزن تقل الحركات الهضمية والافرازية والامتصاصية .

وقد توصلت الدراسات ايضاً الى انه لا تتوقف افرازات المعدة بعد مرور الطعام وانتقاله الى الامعاء بل تستمر كأنها تنتضر قدوم طعام آخر ولذا فان المعدة تتقبل افرازات حامضية دون وجود الطعام وقد يؤدي ذلك الى تخذش جدرانها وتلف خلاياها وينتهي الى اضطراب مرضي تفصح عنه هذه الأعراض المألوفة مثل الألم والحركات والتجشؤ وهي لا تزول حتى يتناول المريض طعاماً او املاحاً قلوية او يتقي .

- مراحل قرحة المعدة :-

هناك اربع مراحل تتطور فيها حالة حدوث قرحة المعدة هي :-

- 1 - الانفعالات الشديدة التي تعطي اثاراً سيئة على الالياف العصبية بالدفاع الوسط والموصلة للجهاز المعدي .
- 2 - ان هذه الاضطرابات تزيد من انتاج 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 الى تهيج الغشاء الباطني للمعدة .
- 4 - يؤدي حامض الهيدروكلوريد مع توتر العضلة الى تخدش يكون بمثابة بداية للقرحة وقد تبدو الحالة ظاهرة عند الفحص باشعة اكس .

3 - الأمراض النفسجسمية في الجهاز الغدي / -

- * - الأضرار التي تحدثها الأمراض النفسجسمية في الجهاز الغدي :-
 - ان الأضرار التي تحدثها الأمراض النفسجسمية في الجهاز الغدي هي :-
 - 1 - أمراض الغدة الدرقية وبخاصة حالات التسمم فيها .
 - 2 - التبول السكري الذي يبدأ لصدمة عاطفية شديدة .
 - 3 - الاسقاط المتكرر لدى النساء بسبب التربية المخطوءة اثناء الطفولة وما ينجم عنها من مشاعر متناقضة نحو الجنس والحمل .
 - 4 - السمنة المفرطة وليس المقصود بها الحالات الطبيعية .
- * - السمنة المفرطة :-
 - مفهوم السمنة المفرطة :-

السمنة ظاهرة استرعت انتباه واهتمام الاطباء وعلماء النفس والقادة الاجتماعيين ، فبعد ان كانت في المقاييس الحضارية القديمة رمزاً للصحة ودليلاً على السعادة والرفاه الاقتصادي ، اصبحت الآن مؤشراً للنقص في الثقافة الصحية للفرد والعائلة ودليل اهمال المسؤولين عن توجيه الافراد ورعايتهم ، ان السمنة تؤدي الى تشويه جمال الفرد وتعطيل طاقاته الجسمية وهبوط في انتاجه العقلي والبدني ، كما انها تقصر العمر ناهيك عن معاناة المرض والآلام الجسمية والنفسية .

وقد ظهرت بوادر تخفيف الوزن يطلق عليها احياناً (بقواعد الرجيم) بسبب حوادث الموت المفاجئ بسبب السكتة القلبية ومن خلال تنبيه الناس بأساليب مؤثرة

كالصور (الكاريكاتيرية)، وفي العراق هنالك حملة للتخلص من الترهل والسمنة ساهمت فيها وسائل الاعلام الا انها لم تستمر لفترة طويلة .

ان الوضع الطبيعي للإنسان من حيث الوزن مقاساً بالكيلو غرامات يساوي مايزيد طوله عن المئة مقاساً بالسنتيمتر وهذا يعني ان من كان طوله / 170 سم فان وزنه الطبيعي يجب ان لايتجاوز 70 كغم ، تضاف / 10 كغم الأعمار التي تتجاوز / 50 سنة .

ان السمنة في الحالات الاعتيادية الناتجة عن الشره في تناول الأكل وقلة النشاط الحركي لا ترتبط بموضوع بحثنا ((الأمراض السايكوسوماتية)) ، اما السمنة كمرض تتميز بان الأسباب لها تتعدى حدود الغذاء الى امور أخرى ، اذ ان حالات القلق والانفعال النفسي تؤدي الى اضطراب في وظائف ((الهايبوثلمس)) كوظيفة النوم والجنس والجوع .

ان هنالك عوامل نفسية في مقدمتها القلق النفسي وقد اثبتت التجارب والدراسات ان اكثر من 60% من حالات السمنة ترجع الى سبب نفسي بحت ، وان مركز الانفعالات ومركز الشبع والجوع يوجدان في مكان واحد من الدماغ ، فالقلق يؤدي الى تعطيل مركز الشبع وعليه فالفرد الذي يعاني من قلق شديد ومزمن يعجز عن ادراك حالة الشبع ويستمر على تناول الطعام والبحث عنه والمزيد منه ، وهناك اراء كثيرة في هذا المجال لاتخرج عن الاعتراف بان هناك علاقة قوية بين الاضطرابات النفسية الشعورية واللاشعورية كالقلق والخوف والكبت وبين السمنة المفرطة .

- مصادر السمنة واسبابها :-

هناك عوامل قد تكون اسباباً للسمنة المفرطة هي :-

- 1 - القلق النفسي والحرمان العاطفي .
- 2 - اضطراب كيميائي في بعض اجهزة الجسم .
- 3 - قلة الحركة والنشاط والاعتماد على المنجزات الحديثة للحصول على الحاجات .
- 4 - التربية المخطوءة المتعلقة بنوع الطعام واوقات تناوله .
- 5 - هناك عامل اخر هو عامل الوراثة ، ومن الشواهد عليه ابتلاء عدد كبير من افراد بعض الاسر بهذا المرض .

4 - الامراض النفسجسمية في الجهاز البولي والتناسلي / -

* - الامراض التي تسببها اضطرابات الجهاز البولي والتناسلي :-

هنالك الكثير من الامراض التي

تحدثها حالات الاضطرابات في الجهاز البولي والتناسلي منها :-

- 1- اضطرابات الحيض .
- 2 - توتر ما قبل الحيض .
- 3- الحمل الكاذب لدى المرأة العاقر
4. - العنة لدى الرجل .
- 5 - البرود الجنسي لدى الانثى المتزوجة.
- 6 - اضطرابات التبول كالحصر ، والألم والتأخر في البول وتكرار عدد مرات التبول ، وسلس البول الليلي ...

* - اسباب اضطرابات الجهاز البولي والتناسلي :-

أ - الجهاز البولي :-

فيما يأتي اهم اسباب اضطرابات الجهاز البولي :-

1 - الاسباب الحيوية :-

قد تحدث اضطرابات الجهاز البولي نتيجة لوجود الصرع وغيره من الأمراض مثل الحساسية والسكر ، ووجود الديدان العضوية ، وارتفاع درجة حموضة البول ، وعدم السواء في النمو ، وقلق الوالدين ، والتدريب الخاطئ القاسي الاجباري والمبكر على التبول .

2 - الاسباب النفسية :-

مثل الخوف او الغيرة والعدوان المكبوت والنكوص بسبب الضغط الانفعالي الحاد كالانفصال عن الام او ميلاد طفل جديد او دخول المدرسة لأول مرة او الامتحانات وكعرض عصابي نتيجة للقلق الشديد والصراع المستمر ، وكتمرد على الام القاسية او كرد على سوء العلاقة بين الام والطفل ، وتأثير الانفعال المزمن على الجهاز العصبي الذاتي وتأثيره على اعضاء الجهاز البولي

3 - الأسباب البيئية :-

مثل اضطراب البيئة الاسرية وتشبعها بالاضطراب الانفعالي ، وعوامل بيئية اخرى مثل الظلام والخوف منه ، وقد اوضحت نتائج البحوث الخاصة بعملية التنشئة الاجتماعية للأطفال ان اسلوب ضبط عملية التبول في الطفولة يرتبط بالبخل والحرص والترتيب والنظام في الكبر ، وقسوة الوالدين في التدريب على التبول تؤدي الى ميل الأطفال الذكور الى العدوان .

5 - التهابات الجهاز التنفسي / -

* - الامراض التي تنجم عن التهابات الجهاز التنفسي هي :-

- 1 - الربو الشعبي .
- 2 - حمى الربيع ، وهي حساسية شديدة تظهر في فصل الربيع ضد غبار الطلع .
- 3 - الم الجيوب الانفية ، وهو مرض يتجلى بالآلام في الوجه بسبب احتقان الجيوب الانفية ، ومن علاماته عبث بعض الافراد في الانف عند ما يتعرضون الى موقف نفسي متأزم .

*- الربو الشعبي :-

- مفهوم الربو الشعبي :-

الربو مرض ينتاب الجهاز التنفسي عند الانسان ويتجلى بضيق التنفس والحسرة في القصبات الهوائية والسعال الذي قد يكون متقطعاً او نوبة مستمرة ، ويسمى بالشعبي لأنه ينتج عن ضيق في مجاري الشعب الهوائية التي تشكل المجاري الهوائية التي تنفذ الى الرئة او تخرج منها وقد يكون هذا الضيق في هذه المجاري ناتجاً عن تورم في جدران الشعب او عن تقلص العضلات المحيطة بهذه الشعب ،

ان مرض الربو يعد من وجهة النظر الطبية احد امراض الحساسية حيث تحصل هذه الأمراض نتيجة استثارة بعض اعضاء الجسم بمثيرات لم يكن لها تأثير من قبل ، ولكنها اصبحت لها قوة مثيرة وتأثير في الجسم .

- اسباب حالات الربو الشعبي :-

يذهب المهتمون بحالات الربو في اتجاهين هما :-

الأول - الاتجاه الذي يربط حالات الربو بمسببات خارجية تؤثر على مجاري الجهاز التنفسي كالأتربة العالقة في الهواء التي يتنفسها المريض وحبوب اللقاح (الطلع) المتطايرة التي تدخل مع الهواء ، وتناول بعض انواع الاطعمة التي تثير الحساسية في بعض جوانب الجسم ومنها جهاز التنفس .

الثاني - وهو الاتجاه الذي يرى ان هناك انواعاً من حالات الربو لا ترتبط بالعوامل المذكورة ، ارتباط السبب والنتيجة ، وانما قد تكون عوامل اضافية او مساعدة في شدة الحالة المرضية ، وفي هذا الاتجاه تأكيد الى الربو الشعبي كمرض سيكوسوماتي .

- الملاحظات التي تؤكد على ان الربو مرض (سايكوسوماتي) (نفسي) هي : -
- 1 - ان بعض المرضى الذين تتنابهم حالات الربو التي يشعر المريض او المعالج انها سبب الروائح المهيجة للقصبات مجرد وهم نفسي وذلك لأنهم قاوموا الاعراض نفسها عندما تعرضوا لأوراد ونباتات اصطناعية خالية من أي مثيرات مادية .
 - 2- لاحظ بعض المتتبعين ان اعراض المرض تظهر عند بعض المرضى بمجرد احداث تغيرات في شدة اوضاع الضياء في الغرفة التي يرقدون فيها .
 - 3 - تظهر على بعض المرضى علامات ضيق التنفس بمجرد اعلان خبر عن الانواء الجوية بتساعد غبار في الجو

6 - اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي :-

ان اعراض اضطرابات هذا الجهاز هي من اكثر الاعراض المرضية النفسية الجسمية وقوعاً ، ويمكن حصر هذه الاعراض حسب اهميتها وكثرة ورودها في الجوانب الآتية :-

* - آلام وروماتزم المفاصل :-

استرعت العلاقة بين آلام المفاصل والتهابات الروماتزم وبين العوامل العاطفية اهتمام الكثيرين من الباحثين ، والرأي السائد الآن هو ان روماتزم المفاصل هو نتيجة رد فعل للمؤثرات العاطفية التي تنشأ في داخل الفرد والتي تؤثر في وظيفة المفاصل ، وان من هذه العوامل مايعود الى مؤثرات وراثية ، او خصائص جسمية ، او التهابات عامة او موضعية ، او بتأثير صدمة مؤذية للمفصل ، وان المصابين بالآلام الروماتزم في المفاصل قد تعودوا تصريف دوافع التعدي في نفوسهم عن طريق التسابق في المنافسة ، والحركة الدائبة ، والتحكم في العائلة ، وان توقف هذه الوسائل التصريفية اوعاقتها لسبب من الاسباب ، يؤدي الى زيادة التشنج العضلي للأطراف والى الآلام المفصلية ، وان مثل هذا التحليل لايفسر الا بعض حالات الآلام المفصلية ، مما يدفع الى الاستنتاج من ان العمل النفسي هو احد العوامل الهامة في ترسيب الآلام المفصلية وروماتزم المفاصل

* - آلام الظهر :-

الألم في الظهر كعارض مستقل ، بيد ان التحريات المرضية لانتبث وجود آفة عضوية موضعية في نسبة كبيرة من المرضى ، وقد وجهت هذه الحقيقة الانتباه الى ملاحظة العلاقة بين مثل هذه الحالات وبين الانفعالات العاطفية ، ومع ان العمود الفقري بكامله قد

يصبح مركز الألم الظهري ، الا ان الجزء الاسفل منه هو الاكثر تأثراً بالاضطرابات النفسية ، وان الجزء الاسفل من الظهر هو الاكثر تحملاً للجهد من اية منطقة اخرى في الظهر ، والأكثر تعرضاً للأذى ، مما يجعله منطقة ضعف في الجسم ويسهل اختياره للتعبير عن المشكلات النفسية في بعض المرضى ، ويرى بعض اصحاب النظريات التحليلية ان اللجوء الى الظهر كموطن للألم في الاضطرابات النفسية التي تصيب الرجال مايدل على تأصل فكرة ربط الظهر بمعنى الرجولة في الحضارات الانسانية بشكل عام ، ولعل هذا يفسر ايضاً كثرة شكوى آلام الظهر في اولئك الذين يعانون من الضعف التناسلي .

7 - اضطرابات الجلد :

ومن الحالات الناجمة عن اضطرابات الجلد هي :-

- 1 - الاكزما العصبية 2 - حب الشباب 3 - الطفح الجلدي 4 - الحكة 5 - التهاب الجلد العصبي 6 - داء الصدفية 7 - الصلع (سقوط الشعر).
- 8 - الحساسية الجلدية .

* - الحساسية الجلدية : -

- مفهوم الحساسية الجلدية : -

يعد الجلد هو الحاجز والحافظ لكيان الفرد عن العالم الخارجي ، ويتعرض الجلد لآثار الحالات النفسية التي تؤثر في كيان الانسان ، واغلب الباحثين يذهبون الى ان حالات العدوان المكبوتة وحالات الاضطرابات النفسية ومايرافقها من الشعور بالذنب والكبت قد تؤدي الى اصابة الجلد كعقوبة لاشعورية .

الحساسية هي حالة طفح حاد تكون في حالاتها الطبيعية مظهر من المظاهر الجلدية التي تكون بسبب بعض المثبرات والمنبهات للخلايا الجلدية غير ان الدراسات اثبتت ان بعض حالات الحساسية لا تتوقف في شدتها وزوالها على شدة المثبرات والمنبهات الخارجية كما انها قد تمتنع من الاستجابة للأدوية والمعالجات الكيماوية ولذا فقد توصل المتتبعون لهذه الحالات الى ان هذه الاعراض المرضية ترتبط بعوامل نفسية حيث ان المواقف الانفعالية تزيد من سرعة استجابة الجلد للمنبهات المؤثرة فيه .

ومن ابرز الملاحظات السطحية عن العلاقة بين الحالات النفسية وبعض الامراض الجلدية هو مايعنيه الفرد من حالات تبدل اللون فقد يحمر وجهه في المواقف التي يخجل فيها وقد يصفر وجهه في المواقف التي يخاف فيها وقد تنكمش خلايا جلده في حالات التوتر والرغبة في الهجوم ، وقد توصل اصحاب مدرسة التحليل النفسي الى ان الاضطرابات الجلدية لها علاقة بالحالات التي تبدو في محاولة الفرد لمعاقة نفسه وايلامها ، وبرأيهم ان ذلك استجابات لدوافع نفسية ، وقد توصل بعض المختصين الى ان الحساسية الجلدية يمكن ازالتها بدون الاستعانة بالأدوية وانما باعتماد اسلوب الايحاء ولذلك توصل العلماء الى ان مرض الحساسية الجلدية في اغلب حالاته مرض نفسجسمي .

- الاسباب التي تظهر فيها الحساسية الجلدية : -

هنالك العديد من الدراسات التي توصلت الى ان

اغلب حالات الحساسية الجلدية ترجع الى جملة اسباب منها : -

1 - تظهر اعراض الحساسية الجلدية مباشرة بعد حالات الفشل والانفعالات الشديدة وبخاصة في مجالات العلاقات العائلية .

2 - ان المشكلات العائلية التي تعم اكثر افرادها تنعكس عليهم جميعاً او على اغلبهم وذلك بظهور الحساسية مما يمكن ان يفسر بأنه مرتبط بالمواقف النفسية المضطربة .

- 3 - ان اغلب المصابين الذين درست حالاتهم ممن التصقوا بأبائهم بصورة شديدة لأنهم حرموا من حب امهاتهم بسبب الفراق او الموت .
- 4 - ان الحساسية تظهر تعبيراً عند المريض عن قلقه وخوفه الذي لا يستطيع اظهارهما .
- 5 - كما اثبتت قوة العلاقة بين مرض الحساسية وبين الصراعات المكبوتة في ايام الطفولة الاولى .
- 6 - توصل البحث الى ان بعض المصابين بمرض الحساسية لديهم نزعات مكبوتة ورغبات ، وعندما لاتحقق لهم تلك الرغبات تظهر عليهم حالات من القلق اللاشعوري ويتجلى بالطفح الجلدي الذي يؤدي الى جلب انتباه الآخرين الى مناطق في الأعضاء الجسمية المختلفة .

8 - اضطرابات الجهاز العصبي / -

* - الامراض التي تنجم عن اضطرابات الجهاز العصبي : -

- تكثر الامراض التي تنجم عن اضطرابات الجهاز العصبي ولعل منها : -
- 1 - الصداع النصفي ((صداع الشقيقة)) الذي يرتبط عادةً من حيث تكوينه او بدايته ومن حيث عودته بحالات نفسية شديدة .
- 2 - الصداع التوترى ، ويظهر عادةً في الجهة الخلفية من الرأس ويرتبط عادةً بحالات الألم النفسي والقلق الشديد .
- 3 - مرض النوم ، والمقصود به عدم قدرة الفرد على مقاومة النوم حتى في اشد الاماكن ضجيجاً او حذراً حيث ينام في السيارة وفي المختبر وفي النادي دون مبرر من التعب او مرض عضوي آخر .

* - الصداع النصفي ((صداع الشقيقة)) : -

- مفهوم 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 والحالات التي توصف بالشقيقة بشكلها التقليدي أي باصابة النصف فقط وهو ألم وصداع عام يتركز في احد النصفين بشكل اكثر ، والبحث في هذا المرض قديماً ادى الى الميل بان له علاقة بالعوامل الوراثية ، وفي الوقت نفسه يدل العلماء على ان هذا المرض يظهر على الكثير من الافراد الذين تحيطهم اوضاع اجتماعية ونفسية قاسية ومضطربة .

- اسباب الصداغ النصفي :-

ان الاسباب التي تؤدي الى ظهور هذا المرض او الى صعوبة الشفاء منه ذات طابع

نفسي هي :-

- 1 - تعرض الافراد الى موقف احبطت فيها اعمالهم بشكل غير متوقع .
- 2 - التغير السريع والمفاجئ في تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف الجديدة .
- 3 - تهديد الفرد بما يمس شخصيته نفسياً كصعوبة الحصول على الزواج ممن يحب او صعوبة الحصول على الدراسة التي يرغب منها ، وعائلياً كفراق احد افراد العائلة فراقاً صعباً او كالموت وكالسجن ، واجتماعياً كتعرض المركز الاجتماعي الى الانهيار او الى الفضائح وتقليل الشأن ، واقتصادياً كتوقع الفصل من الوظيفة او توقع الفشل الذريع في مشروع او معمل عقدت عليه الآمال

الاضطرابات العقلية (الذهانية) :-

وهي الاضطرابات التي تشمل الأمراض التي تصيب العقل وتؤثر على تفكير وأحاسيس

وسلوك الإنسان. وفي العموم، يمر معظم الناس في حياتهم بفترات قصيرة من الحزن والغضب والخوف، ولكن يمر بعضهم بفترات طويلة يعانون فيها من اضطرابات شديدة في الأمزجة والأحاسيس والسلوكيات الطبيعية، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم السعادة، وبعدم الإنجاز في أعمالهم، وبصعوبة التعامل مع الآخرين. فهؤلاء هم المرضى عقلياً. اذا فالاضطرابات العقلية هي الاضطرابات التي ترتبط كثيراً بالعبارة التي تقول "إنه قد فقد صلاته بعالم الواقع" والتي هي وصف مختزل للاختلالات التي تطرأ على عمليات التفكير عند الشخص ، والوظائف المعرفية إذا اختلت عند المريض ... انحط كذلك أدائه في المدرسة والمهنة والأسرة وأصبح من الضروري إيداعه في المستشفى في كثير من الأحيان.

الفصام

تعريف الفصام

الفصام مصطلح إنجليزي يعرف باللغة العربية " انفصام العقل " وهو مرض عقلي خطير يؤدي إلى عدم انتظام وتدهور الشخصية وهو حالة مرضية تتمثل في تدمير بنية الشخصية و تفككها ، مسؤولة عن فقدان الاتصال بالعالم الواقعي و الوسط الخارجي . فهو انشطار في شخصية المريض لانه عبارة عن إنقسام في فكر المريض نفسه ، بين محتويات فكره وأفعاله ورغباته .

اعراض مرض الفصام :

تخيلات غير طبيعية ، تفكير غير سليم وغير منظم ، هلوسات ، توهمات ، هياج ، خمول ، قلة الكلام ، فقدان المتعة تجاه أي شيء ، نضوب الافكار ، عدم الرغبة في الاختلاط بالمجتمع . كما أن مفصم الشخصية يسمع اصواتاً تتحدث مع بعضها في راسه وهذه الاصوات توجهه لكي يقوم بأفعال معينة . وقد يعتقد بأن الافكار التي تدور في رأسه موجهة إليه من قبل الآخرين . ومن المحتمل أن يتصور نفسه شخصية مهمة ومعروفة أو يعتقد بأن الآخرين يراقبونه ويتجسسون عليه . يحب الإنطواء على نفسه والصمت لاعتقاده بان الآخرين لا يصدقونه . إن دماغه يريه أشياء غير واقعية فيتصرف حسب معطياتها . والخيالات التي يتصورها المريض تتعلق غالباً بشخصيته وثقافته ، فالشخص المتعمق في الادب قد يظن نفسه أنه يتحدث مع شكسبير . كما أن الشخص الذي كان منطقياً (قبل اصابته بالمرض يصبح فارغاً غير منطقي ، ويصبح بارد العواطف ، ولا يستطيع التعبير عن افكاره بسهولة . وقد يقوم بردود افعال في غير مكانها كأن يضحك لدى سماعه أخباراً حزينة او مفرجة . هذا المرض قد يظهر في اي عمر كان وهو يصيب كلا الجنسين ، وممكن ان يصيب الاطفال كما الكبار ، ويتصف الطفل المريض بالفصام بالكلام العشوائي والافكار المنحرفة والسلوك العدوانى ، الإدراك غير الطبيعي ، فقدان علاقات الصداقة وعدم التألف مع الغير ، تصورات غير واقعية وافكار خيالية ، قلة الإنتباه والتركيز ، والقيام بحركات وافعال شاذة .

أسباب مرض الفصام كثيرة منها

- 1 - اضطراب في وظيفة مركز السيطرة الدماغية الذي يتلقى المعلومات من الخارج ويصنفها ثم يرسلها إلى اقسام الدماغ التي توجه الافكار والعواطف والأفعال .
- 2 - الوراثة : إذا كان احد الوالدين أو الأقارب مصاباً بهذا المرض ، فيكون عندئذ لديه الإستعداد للإصابة بالمرض .

- 3 - عوامل كيميائية حيوية : بان يكون للدهنيات الفوسفورية وهرمونات البروستاغلاندين دورا في التسبب بهذا المرض .
- 4 - عوامل فيزيولوجية : مثل التغيرات المصاحبة للبلوغ الجنسي والنضج والحمل والولادة وسن التقاعد، وما يصاحب ذلك من انفعالات شديدة وإخفاق الفرد في مجابتهها .
- 5 - خلل في الجهاز العصبي نتيجة للأمراض والتغيرات العصبية المرضية والجروح في الحوادث او خلل في موجات المخ الكهربائية وضعف وإرهاق الاعصاب .
- 6 - فقدان الحواس مما يؤدي بدوره الى اضطراب التفكير والأوهام والهوسات .
- 7 - الصراع النفسي من الطفولة الذي ينشط مرة اخرى في مرحلة المراهقة نتيجة لاسباب مرسيبة .
- 8 - إحباطات البيئة ومشاكل الحياة والعوامل والضغوط الاقتصادية ، والفشل في الزواج والخبرات الجنسية الصادمة وما يصاحب ذلك من مشاعر الإحباط والشعور بالإثم وكذلك الرسوب المفاجيء في الإمتحانات والفشل في العمل .
- 9 - العلاقات الاسرية المضطربة ، واضطراب المناخ الاسري والمشاكل العائلية .

ثامناً - الصحة النفسية في المدرسة / - المدرسة في منشئها جاءت بديلاً عن

العائلة ومتممة لاهدافها وواجباتها ولا بد ان تكون مستوعبة الاهداف نفسها في اعداد الفرد بأفضل صيغة ممكنة بحيث يكون هذا الاعداد محققاً مصلحة العائلة والمجتمع والفرد ذاته، ولا بد ان يكون نموهم متكاملأً، فالمجتمع لن يرضى بافراد يملكون اجهزة تذكيرية محشوة بالمعلومات، وبالوقت نفسه يحملون نفوساً مضطربة، واتجاهات متصارعة ، وعزائم خائرة ، لأن مثل هؤلاء الافراد لا يعجزون عن تقديم واجباتهم لوطنهم وامتهم فحسب بل يشكلون مصدر قلق للآخرين ، ومعوفاً للإستقرار العائلي وللنمو الاجتماعي .

لقد كانت المدرسة في الماضي مهتمة في ثلاث مواد هي القراءة والكتابة والحساب ، ثم انتقلت الى العناية بالشخصية ، حتى قال احد المربين القدماء ((اننا لانربي العقل ولانربي الجسم ولكننا نربي انساناً لايمكن تجزئته)) .

ان الاهداف التربوية في مستواها المطلوب لايمكن تحقيقها الا بتوافر المؤهلات اللازمة لها ، داخل الفرد وفي بنيته وداخل العائلة وداخل المدرسة ، وهذا الترابط والتداخل بينهما يجعل للصحة النفسية الفردية او الاجتماعية اهمية بالغة الخطورة ، فاذا اشتكى الطالب من سوء صحته النفسية فليس من التوقع ان يؤدي فعالياته على طريق نموه المعرفي اونموه الاجتماعي بالشكل المناسب ، اذ تؤدي اضطراباته النفسية الى تعثر مسيرته او انحرافها ، كما

قد تضطرب علاقته مع عائلته ، وتضطرب علاقته بزملائه او مدرسيه ، لأنه لا يستطيع تحت ضغط الحالات الانفعالية والاضطرابات النفسية ان يعطي قدر ما يأخذ او ان يعمل للمصلحة العامة

* - مهمات الادارة التربوية : -

- ان مهمات الإدارة في المدرسة تختلف عن الاساليب الإدارية في مجالات اخرى من الحياة ، والإدارة المدرسية الناجحة عليها ان تعتمد على ما يأتي : -
- 1 - فهم الاهداف التربوية للمرحلة الدراسية التي تمارس نشاطها فيها فهماً جيداً يساعد على ان تربط كل ممارسة او نشاط بتلك الاهداف .
 - 2 - فهم طبيعة المتعلمين وتطورات نموهم وخصائص هذا النمو والتطور بحيث يساعدهم هذا الفهم على تفسير السلوك والقدرة على توقع حصوله والاستعداد لمواجهته بما يحقق مصلحة الطالب ومصلحة المدرسة والمجتمع .
 - 3 - الثبات في اساليب المعاملة ، وتجنب المواقف المتناقضة لأن ثبات المعاملة يساعد الطلبة على رؤية نتائج تصرفاتهم بوضوح ، والعمل بموجبها .
 - 4 - على ادارة المدرسة اعتماد الاسلوب الانشائي البناء في معالجة اخطاء الطلبة وتجنب اسلوب الهدم المعتمد على التشهير وخذش المشاعر واذلال النفوس .
 - 5 - الاعتماد في حل بعض مشكلات الطلبة على التعاون مع اولياء امورهم باسلوب قائم على تبادل الخبرات .
 - 6 - تجنب استخدام الدرجات والنجاح والرسوب في ضبط سلوك الطلبة كأسلحة تشهر في مواقف قد تؤدي الى اضرار بليغة في صحة الافراد النفسية .