وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية العلوم الإسلامية
قسم : التفسير وعلوم القرآن

م/ مقالة علمية بعنوان
(الصحة النفسية لذوي الهمم)

م. ولاء خليل إبراهيم
التخصص : ماجستير- أصول تربية

الحمد لله الذي قال وقوله الحق من سورة البقرة: آية / ٢١٦ (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خيرُ لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شرُ لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون)

الهدف من الموضوع هو التعرف على المشكلات النفسية لذوي الهمم الذين يعانون من مشكلات صحية جسمية والعمل قدر المستطاع مساعدتهم لإثبات مكانتهم في المجتمع .

- المحاور الرئيسية للمحاضر

١- الصحة النفسية أو الصحة العقلية.

٢- مظاهر خاصة بالصحة النفسية السليمة.

٣- (من هم أصحاب ذوي الهمم – الأعراض – كيفية حماية حقوقهم – الأسباب – المضاعفات – الوقاية).

- الصحة النفسية: وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة العقلية من الممكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية ، والصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية كما أن منظمة الصحة العالمية نصت على أن رفاهية الفرد تشمل القدرة على إدراك قدراتهم والتعامل مع ضغوط الحياة العادية والإنتاج ومساعدة المجتمع.

- وتقسم الصحة النفسية الى قسمين :

أ- الصحة العقلية: تختلف نتيجة للاختلاف الثقافي والتقييم الذاتي والتنافس في النظريات .

ب-الصحة السلوكية: هي المصطلح الأمثل للصحة العقلية ، وهي تعتبر حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيّف مع حالات التوتّر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي والصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرّد انعدام المرض.

- مظاهر خاصة بالصحة النفسية السليمة :هناك مظاهر عديدة للصحة النفسية السوية ومنها ما يأتي:-

١- الاتزان الانفعالي: إن أهم مظهر من مظاهر الصحة النفسية السليمة هي قدرة الشخص على ضبط انفعالاته، وشعور هذا الشخص بالاتزان الانفعالي، ويكون ذلك الشخص لديه القدرة على التصرف في كافة الانفعالات بعقلانية واتزان نفسي، دون اللجوء للتوتر والقلق والعصبية، ويمتلك ذلك الشخص القدرة على التفاؤل والشعور بالابتعاد عن القلق والشعور بالتوتر والخوف.

٢- الدافعية: وهي تعني وجود دوافع وراء أفعال الأشخاص ومن هذه الدوافع إما دوافع عضوية مثل الجوع والعطش ودوافع نفسية مثل الإحساس بالحب أو الكراهية، وهذه الدافعية هي التي توجه الإنسان لكي يفعل السلوك، ويعتبر هذه السلوكيات ما هي إلا انعكاس للمبادئ التي يؤمن بها .

٣- العلاقات الاجتماعية: الطلاب شاهدوا أيضًا: مقالة جدلية حول الفلسفة الحديثة والمعاصرة مفهوم الحب والحياة عند الفلاسفة مراحل النمو النفسي عند بياجيه يعتبر وجود علاقات اجتماعية بين الفرد والآخرين هو بمثابة المدلول على الصحة النفسية للفرد، فقد خلق الله تعالى الإنسان وخلقه لديه الرغبة في العيشة داخل جماعة ووسط مجتمع، ووسط مجموعة من الاصدقاء والاقارب والمعارف، ولهذا يهتم الإنسان بتنمية قدراته ومهاراته الاجتماعية.

٤- التفوق العقلي: والمقصود بالذكاء العقلي تمتع الشخص بدرجة لا بأس بها من الذكاء، واستخدام هذا الذكاء والقدرة على التحليل هو من علامات الصحة النفسية للأفراد.

٥- حب الحياة وحسن معاملة الناس: يعتبر الإقبال على الحياة وحب الحياة، والتعامل الآخرين بأخلاق قويمة وسليم، تعتبر من علامات الصحة النفسية للشخص، وكذلك الابتعاد عن الأفعال الغير المتوازن نفسيًا.
٦- النجاح في العمل: إن التفوق في المجال المهني شيء مهم جداً لكي يشعر الفرد بالتوازن النفسي، حيث يمتلك هذا الشخص القدرة على تنمية مهاراته وقدرته وتوظيفها في مكانها الصحيح، الذي يوصل هذا الشخص للتفوق والنجاح المهني، وهو من علامات الاتزان النفسي للأفراد.

- من هم أصحاب الهمم؟
ج/ هم جماعة ذوي إعاقة عقلية أو جسمية سموا بذوي الهمم وذلك اعترافاً بجهودهم الملحوظة في تحقيق الإنجازات، والتغلب جميع التحديات في مختلف الميادين الحيوية في الدولة والحماية من الإساءة وذلك بهدف تمكين أصحاب الهمم وأولياء أمورهم والعاملين معهم من التعامل مع حالات الاساءة، وتمكينهم في نفس الوقت من الدفاع عن أنفسهم في حالات الاساءة، والكشف أشكال الاساءة المحتملة التي قد يتم توجيهها لهم مثل حرمان الأشخاص ذوي الإعاقة من أساسيات الرعاية والتأهيل والعناية الطبية أو الترفيه والدمج المجتمعي، أو استغلالهم في جلب المنافع المادية التي لا يتم صرفها عليهم بشكل أساسي.
- الأعراض التي يعاني منها ذوي الهمم : كالآتي :-
- الشعور بالحزن أو الكآبة .
- التفكير المشوَّش وضعف القدرة على التركيز .
- المخاوف الشديدة أو القلق أو الإفراط في الشعور بالذنب .
- تغييرات حادة في الحالة المزاجية ارتفاعًا وانخفاضًا .
- الابتعاد عن الأصدقاء والأنشطة المعتادة .
- التعب الشديد وانخفاض الطاقة أو مشاكل النوم .
- الانعزال عن الواقع (الأوهام) أو البارانويا أو الهلاوس .
- عدم القدرة على مواجهة المشاكل اليومية أو الضغوطات .
- صعوبة في الاستيعاب ومشكلات في فهم المواقف والأشخاص والتعامل معهم .
- اضطرابات بسبب الكحوليات أو المخدرات .
- تغيرات كبيرة في عادات الأكل .
- تغيرات في الدوافع الجنسية .
- الغضب الشديد أو العدائية أو العنف .
- التفكير في الانتحار.

- الأسباب
إن الأمراض العقلية، بشكل عام، ناجمة عن مجموعة متنوعة من العوامل الوراثية والبيئية:
١- الخصائص الوراثية: يعد المرض العقلي أكثر شيوعًا لدى الأشخاص الذين لديهم أقارب بالولادة مصابين بمرض عقلي قد تزيد بعض الجينات من خطر الإصابة بمرض عقلي، وقد يؤدي نمط حياتك إلى ذلك.
٢- التعرض البيئي قبل الولادة: إن التعرض للضغوط البيئية أو حالات الالتهاب أو السموم أو الكحول أو المخدرات أثناء وجوده في الرحم يمكن أن يرتبط أحيانًا بمرض عقلي.
٣- كيمياء المخ: النواقل العصبية هي مواد كيميائية توجد بصورة طبيعية في المخ، وتَحمِل الإشارات للأجزاء الأخرى من المخ والجسم. عند ضعف الشبكات العصبية التي تحتوي على هذه المواد الكيميائية، تتغير وظيفة مستقبلات الأعصاب وأنظمة الأعصاب؛ مما يؤدي إلى الاكتئاب والاضطرابات العاطفية الأخرى.
- المضاعفات
يُعد المرض النفسي السبب الرئيسي للإصابة بالإعاقة. حيث يمكن أن يسبب المرض النفسي المعالج مشاكل صحية انفعالية، وسلوكية وجسدية حادة. وتشمل المضاعفات التي ترتبط أحيانًا بالإصابة بمرض نفسي ما يلي:
- الشعور بعدم السعادة وقلة الاستمتاع بالحياة .
- النزاعات العائلية .
- العزل الاجتماعي.
- مشاكل إدمان التبغ، والكحول والمخدرات الأخرى .
- التقصير في العمل أو المدرسة، أو المشاكل الأخرى المرتبطة بالعمل أو المدرسة .
- التشرُد والفقر .

- إيقاع الأذى بالنفس أو بالآخرين، بما في ذلك الانتحار أو القتل.
- ضعف الجهاز المناعي، ولذلك يجد جسمك صعوبة في مقاومة الالتهابات.
- أمراض القلب وأي حالات طبية أخرى.

- الوقاية
- التعاون مع الطبيب أو المعالج لتعلم ما الذي قد يكون السبب في الأعراض.
- وضَعْ خطة لما يجب فعله إذا ما عادت الأعراض للظهور مرة أخرى.
- اشراك أفراد الأسرة أو الأصدقاء لمراقبتهم.
- الحصول على الرعاية الطبية الروتينية. لا تتجاهل الفحوصات الطبية.
- طلب المُساعدة متى احتجت لها فيمكن أن تكون الحالات الصحية والعقلية أكثر صعوبة في العلاج إذا انتظرت إلى حين ازدياد الأعراض سوءً.
- المعالجة بالمداومة طويلة الأمد قد تساعد أيضًا على الوقاية من انتكاس الأعراض.
- الاهتمام بالنفس جيدًا كالنوم الكافي، والنمط الغذائي الصحي.