

الصحة النفسية

مقدمة في الصحة النفسية :

يعد موضوع الصحة النفسية من الموضوعات الحيوية في علم النفس، وقد نال اهتماماً كبيراً في أبحاث المتخصصين للعلوم النفسية والطبية والتربوية، كما أنه مصدر اهتمام لجميع الافراد على أختلاف مواقعهم سواء كانوا متخصصين أو مربين، فالانسان يسعى في حياته الى أن يحقق أعلى درجة من درجات الصحة النفسية وراحة البال والتكيف، وأن تحقيق هذا الهدف ليس سهلاً ولا يمكن بلوغه دائماً، ومن هذا المنطلق فإن الصحة النفسية نسبيه، وكل فرد من أفراد المجتمع يواجه عدداً من المشكلات أو الضغوطات أو الكدمات النفسية أو الارهاصات، خلال حياته فالبعض منهم يحلها ويحقق التكيف والبعض الاخر لا يستطيع ذلك فيقع في بحر الاضطرابات النفسية.

- في عام (١٩٤٨) عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة".

- تعتبر الصحة حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي البيولوجي.
- يمكن اعتبار الصحة بأنها التكيف الأمثل الممكن مع متطلبات المحيط.
- كما ويمكن اعتبارها حدثاً سيروياً (تفاعلياً) لتحقيق الذات على شكل التعديل الهادف والفعال للبيئة.

وينظر للصحة في المبادئ النظرية الحديثة إلى أنها حالة فردية من الإحساس بالعافية يكون فيها الفرد قادراً على تحقيق التوازن بطريقة مناسبة بين المتطلبات الجسدية الداخلية والمتطلبات الخارجية للبيئة.

أهمية الصحة النفسية :

تلعب الاسرة والمدرسة والمجتمع دوراً أساسياً في تحقيق الصحة النفسية للفرد وذلك كي يحيا الفرد في المجتمع بفعالية ويشعر بالسعادة في حياته التي يعيشها بالرغم من الدوافع العديدة التي يتعرض لها الانسان، لذلك تعود أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع إلى العوامل التالية.

١. إن الصحة النفسية للفرد في بناء الأسرة السوية هي لبنة المجتمع، فكل ما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر، هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها وبالتالي يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته.

٢. الصحة النفسية التي تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يسلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه.

٣. الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعاً بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات المدمرة للمجتمع.

٤. تساعد الفرد على انتساب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة.

٥. الصحة النفسية تساعد الفرد على صحة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة.

٦. تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهروب منها.

٧. تساعد الصحة النفسية الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادرا على

التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته ما يجعله يتجنب السلوك الخاطيء.

٨. الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تنفد

الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية.

وأخيرا وليس آخرا إن الصحة النفسية تشمل كافة مجالات الحياة الاجتماعية

بالمجتمع وفي الأسرة وفي المدرسة وفي مجال الصناعة والعمل والتجارة والاقتصاد

بصفة عامة وإن الصحة النفسية لكل الأدوار هي في غاية الأهمية. كذلك في القوات

المسلحة حيث يجب أن تتوافر كل المقومات الإنسانية والنفسية والمادية حتى يكون

دائما على أهبة الاستعداد واللياقة الجسمية والصحة النفسية حتى يتمكن من حماية

الوطن وقت السلم والحرب.

الصحة النفسية وعلاقتها بالعلوم الاخرى :

- علم النفس: وهو العلم الذي يدرس الانفعالات والدوافع والظواهر النفسية والمشكلات التي يتعرض لها الفرد.

- علم النفس السريري : هو العلم الذي يدرس المبادئ النفسية والسلوكية وفهم المشكلات والاضطرابات النفسية والتشخيص والمساعدة في حلها.

- علم الاجتماع: وهو العلم الذي يدرس أثر العلاقات الاجتماعية في توزيع الامراض والاستجابات الثقافية لها وعواملها الاجتماعية والاقتصادية وجمع البيانات ودراسة الحالة بهدف المساعدة في العلاج.

- الطب النفسي: وهو العلم الذي يدرس الامراض النفسية والعصبية وتشخيصها وعلاجها ويختلف عن علم النفس السريري في طريقة الفحص والتشخيص والعلاج ويعتمد على العقاقير والاساليب الكهربائية والكيميائية ولديه شهادة طب.

- علم نفس النمو: وهو العلم الذي يدرس نمو الانسان وسلوك الطفل خلال مراحل

عمره ونموه سواء كان متكيفا او متوافقا سويا أو غير سوي.

- علم نفس الشخصية : وهو العلم الذي يدرس تركيب الشخصية وطرق قياسها سواء كانت سوية أم غير سوية لأن الصحة النفسية محورها الشخصية.