

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حماه/كلية التمريض

مقرر التمريض النفسي والصحة العقلية

المحاضرة الأولى (نظري)

الصحة النفسية

Psychological Health

outlines

- مقدمة
- تعريف الصحة النفسية
- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية
- مؤشرات الصحِة النفسية
- أهمية الصحة النفسية
- صفات الشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة
- مدارس علم النفس: المدرسة السلوكية– مدرسة التحليل النفسي– مدرسة الجشطلت



المقدمة introduction :

انطلاقا من مقولة " ***العقل السليم في الجسم السليم*** " فلا يمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدان بمعزل عن بعضهما، ولا تكتمل الصحة دون صحة نفسية التي تشمل السالمة العاطفية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في طريقة التفكير والشعور والعمل والتواصل مع الآخرين، كما أنها تساعد على تحديد كيفية التعامل مع الاجهاد والضغوط واتخاذ القرارات الصائبة، فالصحة النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة من الطفولة إلى المراهقة حتى البلوغ والشيخوخة، ان الصحة النفسية مهمة جدا للفرد فهي من جهة تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ،وكذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة على اتم وجه بما يحقق اهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده فهي الاساس لممارسة الانسان لدوره في الحياة فالطالب والمعلم والعامل والطبيب لا يمكن لكل منهم اداء دوره وفقا لما مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية ، كما تاتي اهمية الصحة النفسية في التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للازمات والضغوط النفسية قد يترتب عليه الإصابة بالعديد من الامراض ذات المنشئ النفسي كالضغط والسكري وغيره، يتم الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية في ١٠ تشرين الأول (أكتوبر) من كل عام بهدف رفع مستوى الوعي بقضايا الصحة النفسية حول العالم وتكريس الجهود لدعم الصحة النفسية

تعريف الصحة النفسية:

تعددت وتنوعت التعريفات للعلماء والباحثين في الصحة النفسية فما من مدرسة أو نظرية إلا وافترضت تعريفا ولكنها أجمعت على أنها تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله في المجتمع

الذي يعيش فيه، أي أنه قادر عل الاستمتاع بحياة خالية من التوتر والتأزم والاضطراب مملوءة بالأمل والحماس بشكل يرضى فيه عن نفسه ويتقبلها ويرضى عن الاخرين ويتقبلهم.

☒ **كما عرفتها منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها:** حالة من تمام الرفاه الجسدي والنفسي والاجتماعي، إن مفهوم الصحة النفسية لا يعني غياب المرض فقط، بل يتعداه إلى الشعور بالراحة والقدرة على التكيف والتعامل مع المجتمع بفعالية مع مراحل الحياة المختلفة.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية:

تتأثر الصحة النفسية بالعديد من العوامل من أبرزها:

- **الحاجات الايمانية:** تنمو هذه الحاجات مع الفرد منذ طفولته ، حيث ان اشباع هذه الحاجة ، تقي الفرد من الاضطرابات النفسية ، والانحرافات السلوكية ، فالفرد المتدين المعتدل ، قريب من الله تعالى ، يشعر بسلام مع نفسه ، ومتفاءل بمستقبله ، مما يجعله متمتعا بصحة نفسية جيدة
- **الحاجات الفيزيولوجية:** وتتعلق ببنية الجسم حيث يعتبر اشباع الحاجات الاساسية للفرد من العوامل المؤثرة في الصحة النفسية ، لأنها ضرورية لبقائه علي قيد الحياة ، كحاجته الي الطعام والشراب ، وحاجته الي النوم والراحة .
- **القيم المرتبطة بالعمل:** ان اتجاهات الفرد نحو عمل معين له تأثيره القوي علي سلوك الفرد فيه وعلي صحته النفسية، فالفرد الذي يجد في عمله الاحترام وتقدير الاخرين يسعد بهذا العمل ويشعر الوظيفي، اما الذي يعمل بأعمال لا ينال فيها التقدير والاحترام ، فإن هذا ما يجعله غير سعيد بهذا العمل مما يؤثر تأثيرا سلبيا علي تكيفه وصحته النفسية.

❖ **ظروف العمل:** لكل عمل ظروفه الخاصة به ن فإذا كانت ضغوط العمل صعبة وغير مناسبة لحالة الفرد الصحية ، فإن هذا سيؤدى الي عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له مما يؤثر تأثيرا سلبيا علي سلوكه وصحته النفسية والعكس صحيح.

مؤشرات الصحة النفسية:

وتعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على التوافق مع نفسه وبيئته (الاجتماعية والمادية) وكذلك تحرره من الصفات السلبية التي تعوق هذا التوافق وهذه المؤشرات هي:

١- **الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس:** ويعني ذلك إحساس الفرد بقيمته وتوفر ما لديه من إمكانات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة التحديات والصعاب.

٢- **القدرة على التفاعل الاجتماعي:** ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصدقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

٣- **النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس:** ويعني المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا.

٤- **القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة:** ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة مما لديه من إمكانات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.

٥- **التحرر من الأعراض العصابية:** ويعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتفاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين

٦- **البعد الإنساني والقيمي:** ويقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين ، ويحترم مصالحهم وحقوقهم .

٧- **تقبل الذات وأوجه القصور العضوية:** ي تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضاؤه عنها بما تشتمل عليه ، وعدم النفور أو الخجل مما تنطوي عليه من معوقات جسمية.

أهمية الصحة النفسية:

أولا: أهمية الصحة النفسية للفرد: الفرد المتمتع بصحة نفسية جيدة ، قادر علي فهم ذاته ، وأهدافها وحاجاتها وبالتالي تساعده علي انسياب حياته النفسية ، وجعلها خالية من التوترات والصراعات ، مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة ، وشعوره بالسعادة مع النفس والآخرين ، كما يكون بمقدوره حل مشكلاته التي يواجهها ، حيث يقوم بحل المشكلات التي تواجهه في ضوء ما يتناسب مع تعاليمه الاسلامية وقيمه ، كما باستطاعته التحكم في انفعالاته ، وعواطفه ، ورغباته ، مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ ، والقدرة علي مواجهة مطالب الحياة والعيش في سلامة وأمان.

ثانياً: أهمية الصحة النفسية للمجتمع: تظهر اهمية الصحة النفسية للمجتمع ، لأنها تهتم بدراسة المشكلات الاجتماعية التي تؤثر علي نمو الفرد ، لذا نتكمن في تحقيق اكبر نسبة من الأفراد الأسوياء حيث تجعلهم قادرين علي التعاون والمحبة .

ثالثاً: أهمية الصحة النفسية في التعليم: للصحة النفسية اهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الادارة والطالب تؤدى الي نموهم التربوي والنفسي السليم والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد علي رعاية النمو النفسي للطالب.

رابعاً: أهمية الصحة النفسية في مكان العمل : ان الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد علي تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية ، فمن اهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد علي تحمل المسؤولية مستغلا طاقاته الي أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

صفات الشخص المتمتع بصحة نفسية:

أولا: من الناحية الاجتماعية:

- قادر على التواصل بشكل سليم مع الأشخاص من حوله،
- لديه دائرة اجتماعية تتكون من أشخاص يمكنه الوثوق بهم والحصول على الدعم منهم عند الحاجة،
- يحاول إقامة علاقات مع الأشخاص من حوله حيث يمكن الحفاظ على مسافة كافية وحماية نفسه.

ثانياً: من الناحية السلوكية:

- يجب أن يكون قادراً على تخصيص وقت لنفسه للاستمتاع والراحة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- لا يواجه عادة أي صعوبة في إكمال المهام اليومية.
- لا يجد صعوبة كبيرة في تلبية احتياجاته اليومية كالأكل والنوم.

ثالثاً: من الناحية الذهنية:

- لا يعاني من تشويش ذهني.
- لا يجد صعوبة في التركيز معظم الوقت
- يمكنه تخطيط مهامه وتقسيمها إلى أجزاء وتنفيذها خطوة بخطوة، كما أنه يضع خططاً واقعية للمستقبل ويبذل جهداً لتحقيقها ويمكنه أن يضع خطط جديده إذا لم يصل إلى هذه الأهداف،
- لا يواجه صعوبة كبيرة في اتخاذ القرار.
- يعي الصعوبات التي قد يواجهها ويبذل جهودا لتجاوزها وحلها.

رابعاً: من الناحية العاطفية:

- يبذل جهداً لفهم مشاعره والتعبير عما يشعر به في تلك اللحظة.
- يدرك أنه قد يواجه مشاعر سلبية من وقت لآخر.

مدارس علم النفس

المدرسة: هي مجموعة من العلماء يتقدمون بنظام من الأفكار يهدف إلى توضيح الطريق الذي يجب أن يتبعه الآخرون. ومن هذه المدارس:

١ – المدرسة السلوكية:

أسسها وطسن وهي تنظر إلى الانسان نظرتها إلى آلة معقدة لا تحركه دوافع هادفه بل مثيرات تصدر عنها استجابات عقلية وغددية مختلفة

- تنكر هذه المدرسة وجود قدرات واستعدادات فطرية

- تنكر الشعور والخبرات الشعورية.
- اهتمت في دراسة التعلم والعادات وكيفية تكوينها.

٢- المدرسة السلوكية الجديدة:

تهتم بدراسة السلوك الظاهر فقط مع إمكانية دراسة الحالات الشعورية، كما ركزت على التعليم وتكوين العادات.

٣- مدرسة التحليل النفسي:

- أسسها فرويد أكدت على أثر العوامل والدوافع اللاشعورية في تفسير السلوك السوي والشاذ.
- الاهتمام بدراسة الشخصية السوية والشاذة وعوامل انحرافها.
- التأكيد على دور الطفولة والخبرات الأولى.

٤- مدرسة التحليل النفسي الجديدة:

- أكدت مدرسة فرويد على أثر الغرائز في تكوين الشخصية أما هذه المدرسة فتؤكد على العوامل الحضارية.
- مدرسة فرويد أكدت على مرحلة الطفولة أما هذه المدرسة تؤكد على حاضر الفرد وظروفه الراهنة.

٥- مدرسة الجشطلت:

ظهرت هذه المدرسة في ألمانيا عام ١٩٢٠، وكلمة الجشطلت تعني الكل المتكامل الأجزاء، وتهتم هذه المدرسة بالتفكير وحل المشكلات وغيرها من العمليات المعرفية كالادراك والتعلم التي تقوم في الأساس على مفهومي الاستبصار والفهم.

الخلاصة:

وما يمكن استخلاصه في النهاية إن للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الإنسان , فهي تساعده على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة ,وبالتالي إذا توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه سيعود بالإيجاب على أداء عمله أداء جيدا وسيثمر إنتاجا أوفر مما يساعد المؤسسة على الرقي والتطور.