

محاضرة رقم (1)

مقدمة في الصحة النفسية
(*)Mental Health

ان علم النفس بصفة عامة يدرس السلوك في سوائه وانحرافه . وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج ، ويمكن النظر الى علم النفس على انه "علم صحة " حيث انه يقدم خدماته في مجال الصحة ، وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي ، وان فروع علم النفس المرضي وعلم النفس العلاجي وعلم النفس التحليلي وما تتناوله من موضوعات ومجالات خير دليل على العلاقة بين علم النفس والصحة.

ولقد زاد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد وتكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة وقد يعود هذا إلى التطور العلمي وتعقد الحياة في المجتمع ، وازدياد الجهود المبذولة من قبل الأفراد أنفسهم في سبيل استمرار الحياة والإنتاج ، وظهرت العديد من المحاولات لفهم الطبيعة الإنسانية ، غير ان هذه المحاولات لا تزال في بدايتها لان هناك الكثير من العوامل التي من شأنها ان تعطل فهم هذه الطبيعة الإنسانية فالصحة النفسية لا يعبر عنها بقدرة الإنسان على امتلاك الأشياء المادية ، وإنما يعبر عن ذلك بالشعور بالسعادة والرضا وتقبل الذات والآخرين .

مفهوم الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مفاهيم ومعاني كثيرة ، وسنعرض مفهومين من هذه المفاهيم بغية الوصول إلى تعريف نستطيع ان نستعمله - بشكل يسمح لنا بالإفادة من هذا التعريف- في توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم ، حتى يستطيعوا ان يحيوا حياة سعيدة ، وان يحققوا رسالاتهم كأفراد عاملين متوافقين في المجتمع.

(*) يفضل بعض المشغلين بالطب العلاجي النفسي استعمال المصطلح " صحة عقلية " بدلاً من " صحة نفسية" وكلتاها ترجمة للعبرة الانجليزية " Mental Hygiene " .

أولاً- إن المفهوم الأول يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، ويلقى هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي. ولاشك ان هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد أنه مفهوم ضيق ومحدود لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي ، كما انه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، وهذا جانب واحد من جوانب الصحة ، فقد نجد فرداً خالياً من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته وعلاقاته مع الآخرين ، سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية ، فعلاقاته تتسم بالاضطراب وسوء التكيف..! ان مثل هذا الفرد يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة ، على الرغم من خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي.

ثانياً- أما المفهوم الثاني للصحة النفسية فيأخذ طريقاً واسعاً شاملاً غير محدد فهو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين. وان هذا التصور الايجابي للصحة النفسية يختلف عن ذلك التصور السلبي القائم على مجرد الخلو من الاعراض المرضية العقلية أو النفسية.

وعلى هذا تعرف **الصحة النفسية** بانها " ليس مجرد الخلو من الأمراض العضوية والاضطرابات العقلية والسلوكية بل التوافق مع الذات والمجتمع توافقاً يؤدي الى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولاً الى التمتع بالرضا والسعادة" .

وتُعد كل من الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومين لا يفهم أحدهما الا بالرجوع الى الآخر، حيث ان الاختلاف بينهما هو مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع ، كما انه لا يوجد هناك معياراً أو نموذجاً يساعدنا في التفريق بينهما بصورة دقيقة.

المرض النفسي Mental Illness:

يمكن تعريف المرض النفسي بأنه " اضطراب وظيفي في الشخصية ، نفسي المنشأ ، يبدو في صورة اعراض نفسية وجسمية مختلفة تؤثر في سلوك الفرد مما يعوق توافقه النفسي ، ويعوقه عن ممارسة حياة سوية".

والمرض النفسي انواع ودرجات ، فقد يكون بسيطاً يضيف بعض الغرابة على شخصية الفرد وسلوكه ، وقد يكون شديداً يدفع بالمريض الى الانتحار أو القتل. كما يتباين المرض النفسي تبايناً كبيراً من المبالغة في الاناقة الى الانعزال والانفصال عن الواقع والعيش في عالم الخيال.

ويتوقف علاج المرض النفسي على عدة عوامل اهمها نوع المرض وحدته ، حيث تعالج بعض الحالات من خلال عدة مراجعات للمعالج النفسي ، في ما تحتاج حالات اخرى الى دخول المستشفى.

ولابد لنا من التفريق بين المرض النفسي والسلوك المرضي ، فالسلوك المرضي سلوك عابر يتضمن الاضطراب الذي يلاحظ كاحد اعراض المرض النفسي ، فقد نلاحظ السلوك الهستيري لدى فرد ما ، وهذا يختلف عن الفرد المريض بالهستيريا. واننا نستطيع ان نتصور الحالة النفسية للفرد "بدءاً" بالصحة النفسية "وانتهاءً" بالمرض النفسي في درجات وفق ما يأتي:

درجات الصحة النفسية :

أ . الصحيح نفسياً : يتمتع بالوعي لدوافع سلوكه وباستجابات تكيفية للمواقف المختلفة ، ويمتلك طاقة نفسية ايجابية تمكنه من التأثير في الآخرين ، وحل مشكلاته من دون اضطراب .

ب. السليم نفسياً : يتمتع باستجابات تكيفية للمواقف الحياتية لكنه يفتقر الى الطاقة النفسية الطاقة النفسية الايجابية المؤثرة .

ج. الخالي من المرض النفسي : لا تصدر عنه استجابات عصابية او ذهانية في الظروف العادية نتيجة لعدم تعرضه لمواقف ضاغطة وشديدة ، لكنه قد يستجيب بصورة مرضية ومضطربة اذا ماتعرض للضغوط ومواقف التفاعل المؤثرة .

د. المريض نفسياً : وهو الذي لا يستطيع ان يواجه المواقف التفاعلية بأي صورة من صور التكيف ، بل يستجيب لها استجابات عصابية او ذهانية . وتظهر عليه اعراض المرض بصورة واضحة .

محاضرة رقم (2) معايير الصحة النفسية :

ظهرت اتجاهات عدة حاولت وضع معايير لتحديد السواء وغير السواء في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية التي تناولت الصحة النفسية فقد وضع (ماسلو ومثلمان) قائمة بالمؤشرات وتم تعديل هذه القائمة من قبل (كوفيل وآخرون) وتتضمن هذه القائمة المؤشرات الآتية :

- 1- شعور الفرد بالأمن.
- 2- درجة معقولة من تقويم الفرد لذاته.
- 3- أهداف حياته تتسم بالواقعية .
- 4- اتصال فعال بالواقع .
- 5- تكامل وثبات في الشخصية .
- 6- القدرة على التعلم من الخبرة التي يمر بها الفرد.
- 7- تلقائية مناسبة لمواجهة المواقف.
- 8- انفعالية معقولة في المواقف .

وان أحدث المعايير التي تحدد مستوى الصحة النفسية للفرد؛ هي تلك التي يراها (وولمان 1976 Wolman) على النحو الآتي :

1. العلاقة بين طاقات الشخص وإنجازاته : وهو ذلك التفاوت الذي يحتمل وجوده بين ما يستطيع الفرد القيام به، وبين ما يقوم به وينجزه فعلياً .
2. الاتزان العاطفي : ويعني التوازن بين انفعالات الشخص والمؤثرات العاملة في ذلك .
3. صلاح الوظائف العقلية : ويشمل الإدراك والمحاكاة وعمل الذاكرة والتفكير وغيره، والصلاح هنا يقصد به مقدار ما يكون عليه عمل هذه الوظائف من حيث صحتها ودقتها وسيرها وفق المبادئ العقلية الأساسية .
4. التوافق الاجتماعي : ويعني مستوى توافق الفرد مع شروط حياة الجماعة وتفاعله معها. فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة قادر على العيش بسلام وصدقة مع

الآخرين ضمن الكتل الاجتماعية. وهو قادر على التعاون وراغب فيه، مع غيره على أساس علاقات اجتماعية قائمة على المسؤولية والاحترام المتبادل .
وهناك تصنيف آخر للمعايير التي تحدد الصحة النفسية وهي :

1- المعيار الإحصائي :

يقوم هذا النوع من المعايير على مدى تكرار أو توزع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو في عينة منه ويتم تمثيل هذا التوزيع أو التكرار في توزيع جرس غاوس ، وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزيع تسمية المدى الطبيعي أو المدى المتوسط أو السوي ، حيث يساوي المجال المتوسط هنا المتوسط الحسابي مضافاً إليه الانحراف المعياري ، في حين تعد المجالات المتطرفة الموجودة في كلا الجانبين " غير سوية " ومن خلال حساب المعايير الإحصائية يتم تحديد القيمة التي يُعد عندها السلوك قد تجاوز المعيار ، فالشخص الذي يمتلك سمة من السمات أو يتصرف في موقف من المواقف بشكل أقل أو أكثر من المجال المتوسط في جمهور مماثل ، يعد سلوكه منحرفاً عن المعيار .

ويعد المعيار الإحصائي سهل التمثيل والفهم ، غير أن دقته الإحصائية تعتمد على مدى جودة ودقة اختيار العينة الممثلة للسلوك المراد تحديده وقياسه .

2-المعيار المثالي:

يستمد هذا الاتجاه، أصوله من الحضارات الأولى ومن الأديان المختلفة، إذ يرى أن الإنسان السوي هو الذي يقترب من الكمال ويطبق المثل العليا، أما الإنسان اللاسوي فهو الذي يبتعد بسلوكه عن الكمال ، وتبعاً لهذا الاتجاه، فإن غالبية الناس هم غير اسوياء بحكم انحرافهم عن المستوى المثالي .

3- المعيار الاجتماعي :

ويعتمد هذا الاتجاه على تحديد السوي من غير السوي عبر الالتزام بمعايير وقيم وأعراف المجتمع ، فمسايرة المعايير الاجتماعية هي الأساس في الحكم على السلوك بالسواء أو اللاسواء .

ويمكن أن يعرف أيضا بأنه توقعات مجموعة ما من سلوك شخص ما وترتبط هذه التوقعات الاجتماعية بالعادات والقيم والمعايير السائدة في المجتمع ويتوجه المجتمع الديني والسياسي والأخلاقي والاقتصادي .

4- المعيار الذاتي:

يعرض هذا الاتجاه، موس (Moss) وهانت (Hant) في كتابهما عن أسس علم الشذوذ النفسي، إذ يذهبان في تحليل البناء الشخصي لكل فرد، إلى الآراء التي يعلنها عن هو الشاذ ومن هو السوي . فالفرد ينظر إلى الناس جميعاً انطلاقاً من ذاته في تحديد السواء و اللاسواء، ويبدو أن ما ينسجم مع أفكاره وأرائه الذاتية وخبراته السابقة، هو ما يعده الفرد، معياراً لتقييم الآخرين وتصنيفهم، غير أن هذا المعيار يتأثر بطبيعة الحال، بالإطار المرجعي للفرد نفسه.

5- المعيار الطبي النفسي(الباثولوجي):

يرى هذا الاتجاه أن اللاسواء في سلوك الفرد، يعود إلى صراعات نفسية لا شعورية، أو تلف في الجهاز العصبي، لذا فإن اللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، وإن السواء هو الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية .

6 -المعيار التفاعلي:

إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية وعليه يصف براندشتتر وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية descriptive (الإحصائية) والعرفية Prescriptive (المثالية ، الوظيفية) فكما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار أو احتمال ظهور سمات محددة تستطيع المعايير العرفية أيضاً أن تحصل على معلومات بوساطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغير ما ، فالخرق المتكرر جداً لمعايير القانون غالباً ما يجلب معه ضرورة التعديل لهذه المعايير ، فعندما تنتشر في

مجتمع من المجتمعات ظاهرة من الظواهر كازدياد نسبة تعاطي المواد المسببة للإدمان مثلاً ، او ازدياد نسبة الجريمة أو ازدياد نسبة العاطلين عن العمل ولا تعود القوانين السارية فاعلة كثيراً في مواجهة هذه الظاهرة تتبع ضرورة تعديل القوانين السارية وإيجاد قوانين بديلة أكثر فاعلية تستطيع الحد من هذه الظاهر .

7 - **المعيار المعرفي** : ويرى هذا المعيار ان الصحة النفسية تتمثل قبل كل شيء في سلامة القدرات المعرفية للفرد من الاعاقة والاضطراب كالانتباه والادراك والتذكر وغيرها .

8 - **المعيار الديني** : وينظر هذا المعيار الى ان الصحة النفسية تظهر من خلال استقامة الفرد والتزامه بالاحكام والوصايا التي يقرها الشرع المقدس ويرتضيها العقل وتسعى الى اصلاح الفرد والمجتمع نقد المعايير .

محاضرة رقم (3)

مناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية :

1- **المنهج الإنمائي Development** : وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال فترة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها لتوجيه السليم (نفسياً وتربوياً ومهنياً) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام الافراد لنمو السوي تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

2- **المنهج الوقائي Preventive** : ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية . ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى

ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها ، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية .

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات أولها محاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى وأخيراً محاولة تقليل أثر أعاقته ، ، إن الهدف الوقائي هو توظيف معرفتنا النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم ، ويشير كل من (أوكلي Oakley) و (روتر Rotter 1997) إلى أن الوقاية من المرض النفسي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية – الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلاً للتأثر بها ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها .

3- **المنهج العلاجي Remedial** : ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية.

مظاهر الصحة النفسية :

- 1 . التوافق الذاتي
 - 2 . التوافق الاجتماعي
 - 3 . الإقبال على الحياة
 - 4 . الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي
 - 5 . امتلاك الطاقة الايجابية
 - 6 . القدرة على الإنتاج الملائم
 - 7 . المرونة النفسية
 - 8 . الاتزان الانفعالي
 - 9 . امتلاك أهداف واقعية يمكن تحقيقها
 - 10 . القدرة على حل الصراعات
 - 11 . وعي الفرد بدوافع سلوكه
- 12 . الشعور بالسعادة

