

الصحة النفسية

يُعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من **الاضطرابات** والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته، لذا فظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة للصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية و**السعادة** والعطاء.

تعريف الصحة النفسية

تختلف تعريفات الصحة النفسية باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكية التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء، وبناء على ذلك فإنّ التعريف البسيط والشامل للصحة النفسية: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور **بالسعادة** مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة **الإيجابية** التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق.

أهمية الصحة النفسية

للصحة النفسية الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع **السعادة** والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد، ويمكن تلخيص بعض النقاط المهمة لأهمية الصحة النفسية على النحو الآتي:

- الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي.
- إن الصحة النفسية تُنشئ أفراداً مستقرّين وأسوياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخلية والخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوةً وتماسكاً.
- الصحة النفسية فعّالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية.
- تمنح الفرد بالصحة النفسية تجعله أكثر قابلية للتعامل **الإيجابي** مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب.
- الصحة النفسية تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله.
- كما أنّ للصحة النفسية الأهمية الكبرى على الصعيد الاقتصادي والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ **التنمية الاجتماعية**، حيث إنّ الفرد المتمتع بالصحة النفسية قابل لتحمل

المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، **فالشخصية** المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

عوامل تدهور الصحة النفسية

إنّ حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلباً أو إيجاباً في معدل الصحة النفسيّة التي يتمتع بها، حيث أكدت **منظمة الصحة العالمية** في تقريرها المختصر عن الصحة النفسيّة على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، كالاكتلالات الجسميّة، **وأعراض القلب، والاكتئاب،** والأنماط الصحيّة غير السليمة، وتعاطي **المخدرات** والأدوية، بالإضافة إلى الفقر، والحروب، وفقدان الأمن، وانتشار اليأس، وتدني الدخل، وانتشار البطالة، وانتهاكات **حقوق المرأة والطفل،** وأساليب التنشئة الأسرية العنيفة وغير السليمة وغيرها، جميع هذه العوامل البيئية والنفسية والاجتماعية من شأنها حرمان الأفراد من التمتع بالاستقرار النفسي والصحة النفسية، وبالتالي انتشار وظهور الانحرافات وحالات القلق والأنماط السلوكيّة غير السليمة وغيرها الكثير من الآثار السلبية.

طرق تعزيز الصحة النفسية

هناك الكثير من الطرق والأساليب لتعزيز الصحة النفسيّة في حياة الفرد لذاته وللمن حوله، وهي على سبيل الذكر وليس الحصر:

- الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية من طعام وشراب ونوم وراحة.
- المساعدة على تكوين الصورة الإيجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الإيحاءات الإيجابية للذات في جميع المواقف.
- **الاسترخاء** قدر الإمكان في جميع المواقف الحياتيّة، والابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف.
- الاهتمام بالمظهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الأنيق والمرتب.
- تحديد هدف واضح للحياة والسعي المستمر والدؤوب لتحقيقه.
- التنشئة الأسرية السليمة والخالية من العنف تجاه الأطفال والمراهقين.

مظاهر الصحة النفسية

تظهر ثمرات الصحة النفسية على الفرد في جميع جوانبه الشخصية **والاجتماعية** التفاعلية، كالآتي:

- **التوازن والنضج الانفعالي:** حيث يكون الفرد قادراً على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيداً عن المبالغة.
- **الدافعية:** والدافعية هي المحقّز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى الإنجازات المختلفة والسعي الداخلي الدائم لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف.
- **الشعور بالسعادة:** وهي من أبرز مظاهر الصحة النفسية نظراً للاستقرار النفسي والأمان والطمأنينة الداخلية.

- **التوافق النفسي:** وهو عبارة عن التقبّل الداخلي للذات وقدراتها وإمكاناتها، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة.

دور الأخصائي الاجتماعي في العيادات النفسية :

١- دوره في العيادات النفسية والمتضمن عدة أدوار .

٢- دوره في مستشفيات الصحة النفسية ويتضمن كذلك العديد من الأدوار .

أولاً : دور الأخصائي الاجتماعي بالعيادات النفسية :

- (١) استقبال الحالات الجديدة التي يتم تحويلها إليه ، ويعد البحث الاجتماعي الأولي لهذه الحالات تمهيداً لعرضها على أخصائي الأمراض النفسية .
- وهذه من أوليات ومهام الأخصائي الاجتماعي في إستقبال المريض لدى العيادات الخارجية.
- (٢) إجراء البحث الاجتماعي الشامل للحالات التي يتم تشخيصها من جانب أخصائي الأمراض النفسية طبقاً لنموذج البحث الشامل .
- على العكس تماماً يجب أولاً إجراء البحث الاجتماعي الشامل وبعد ذلك التشخيص من جانب أخصائي الأمراض النفسية .
- (٣) توعية أسرة المريض ومرافقيه – في حالة وجودهم – بالعوامل المؤدية إلى الحالة المرضية لمريضهم ويعمل على توجيههم إلى أسلوب مساعدتهم للمريض بما يساعده على التماثل للشفاء .
- غالباً ما يكون أسرة المريض يجهلون بالمرض وأسبابه وهذا مايفعله الأخصائي الاجتماعي معهم ،حيث التوعية عن طريق المناقشة الجماعية .
- (٤) تتبّع الحالات المترددة على العيادة من الحالات النفسية والعقلية طبقاً للنموذج المرفق مع البحث الاجتماعي في العيادة .
- يختلف نوع المرض الذي يصيب الفرد فهناك أمراض تتطلب من المريض المراجعة المستمرة في العيادة ويقوم الأخصائي بمتابعة المريض خلال ترده على العيادة .