

الفصل التاسع

الصحة النفسية

9 - 1 تعريف الصحة:

إن تعريف (الصحة) حسب ما أوردته منظمة الصحة العالمية، لم يقتصر على حالة غياب المرض فقط؛ بل اشتمل على: السلامة التامة من النواحي الفيزيائية (العضوية والفيزيولوجية) والعقلية والاجتماعية جميعها. يتبين لنا من التعريف أن سلامة الصحة العقلية وبما فيها (الصحة النفسية) هي من أساسيات الصحة العامة التي لا بد من الاهتمام بها اهتماماً يوازي اهتمامنا بالصحة الجسدية حتى نصل للمعنى الكامل لمفهوم الصحة. وفي هذا المقام لا يفوتني إلا أن أذكر هنا أن أجدادنا قد عبروا عن ذلك بالقول المأثور (العقل السليم في الجسم السليم).

9 - 2 خصائص الصحة النفسية:

إن الخصائص العامة لمفهوم الصحة النفسية حسبما (أوردته منظمة الصحة العالمية) تركز على القدرة الكاملة على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية مع المحافظة على الشعور الإيجابي والإحساس بالسعادة عبر التكيف مع هذه الضغوط اليومية (سواءً في البيت أو العمل) بطريقة مقبولة لا تتناقض مع أخلاقيات المجتمع.

وفيما يأتي الخصائص العامة التي تميز الشخص السليم نفسياً:

1. يشعر الشخص السليم نفسياً بالسعادة والقناعة والهدوء والمرح، وإلى جانب ذلك فهو يحترم نفسه ولا يلومها، ولا يحمل في داخلها صراعاً داخلياً، كما أنه لا يدعي إمكانيات تفوق قدراته ولا يقلل منها أيضاً.





2. يستطيع الشخص السليم نفسياً أن يحاول حل مشكلات حياته اليومية بذكاء، مع التحلي بدرجة كبيرة بضبط النفس دون أن تسيطر عليه مظاهر: الخوف، والغضب، والحب والغيرة، والإجهاد، والقلق.
3. يستطيع الشخص السليم نفسياً وعقلياً أن يتأقلم مع غيره من الناس، وأن يقيم معهم علاقات صداقة ومودة تمنعه من الإحساس بالوحدة، وذلك عبر تفهمه لاحتياجاته واحتياجات الآخرين العاطفية، كما أنه يتقبل النقد مثلما يسمح لنفسه بنقد الآخرين.
4. يستطيع الشخص السليم عقلياً ونفسياً أن يتأقلم مع الظروف المتغيرة بنجاح، وأن يتجنب الانزعاج عندما لا تسير الأمور على خير ما يرام بعيداً عن ردود الفعل الصاخبة والعنف والصوت المرتفع.

9 - 3 أسباب الأمراض النفسية:

1. الوراثة: Heredity على الرغم من أن دور الوراثة ليس واضحاً في الأمراض النفسية جميعها، إلا أن دوره في مرض الفصام لا خلاف عليه، حيث ثبت أن هذا المرض يوجد عند بعض العائلات أكثر من غيرها.
2. رضوض الرأس Head injuries.
3. الأمراض الوبائية Infectious Diseases المترافقة بارتفاع درجة الحرارة.
4. الأمراض العامة: كال فشل الكلوي، وداء السكري، وتصلب الشرايين.
5. أمراض الغدد الصماء، وخصوصاً أمراض الغدة الدرقية، كفرط نشاطها أو نقص نشاطها.
6. نقص الفيتامينات، وخصوصاً فيتامينات أ و ب.
7. الإدمان على الكحول أو الأدوية والمخدرات.



8. العوامل الاجتماعية Social Factors كالقفر، والبطالة، وتفكك الأسر وغيرها من الاضطرابات الاجتماعية.

9 - 4 العلامات الدالة على وجود المرض النفسي:

لقد وضعت مجموعة من الأسئلة إذا أجاب الشخص على أحدها: (بنعم)، فإن عليه أن يبحث عن العلاج النفسي المناسب وهذه الأسئلة هي:

1. هل أنت قلق دوماً؟
2. هل تشعر بعدم السعادة باستمرار دون سبب معقول؟
3. هل تنور وتفقد أعصابك بسهولة ولأسباب بسيطة؟
4. هل تعاني من عدم النوم؟
5. هل تشعر بعدم التركيز بعملك اليومي دون مبرر؟
6. هل تشعر بالخوف دون سبب؟
7. هل تكره مصاحبة الناس أو مخالطتهم أو معاشرتهم؟
8. هل أنت دوماً على حق، والناس دوماً مخطئون؟
9. هل تشعر أنك متهيج دوماً؟
10. هل تشعر بالفوقية أو الدونية على الآخرين؟
11. هل يضايقك أطفالك دوماً ولأي سبب؟
12. هل تتضايق إذا اختلف نظام حياتك الروتيني؟
13. هل يوجد مشاجرات بين أي من أفراد العائلة؟
14. هل تشعر بتذبذب في المزاج من الاكتئاب إلى الفرح ثم إلى الاكتئاب؟
15. هل تشكو من آلام متنوعة ليس لها تشخيص عند الأطباء؟



9 - 5 وسائل منع الأمراض النفسية:

1. تحسين التغذية؛ حيث إن سوء تغذية الأطفال والحوامل تعد من الأسباب المهمة للتأخر العقلي، وتأخر النمو عند الأطفال، وما يترتب على ذلك من أمراض نفسية وعقلية.
2. توفير البيئة السليمة لتطور الأطفال، وخصوصاً في السنوات الخمس الأولى من أعمارهم، لما لهذه السنوات المهمة من دور رئيس للتطور السلوكي للأطفال، فأي خلل في هذه البيئة قد ينعكس باضطرابات سلوكية ونفسية بعد البلوغ.
3. توفير البيئة المدرسية السليمة، فقد ثبت أن أي خلل في العلاقات سواء مع الأساتذة أو الطلاب له انعكاسات سلوكية ونفسية غير سليمة.
4. الاهتمام بمرحلة البلوغ (حيث تحدث التغيرات الجسمية والجنسية والسلوكية)، وذلك أثناء برامج التوعية الموجهة للأفراد والمجتمع بهدف عبور هذه المرحلة العمرية بأمان وسلام، ليس فقط من ناحية الخلو من الأمراض النفسية؛ بل دون الوقوع بأحد أشكال الإدمان.
5. الاهتمام ببرامج رعاية الشباب وبرامج الرعاية الاجتماعية، وتوفير فرص الأنشطة الجماعية، بما في ذلك رعاية المبدعين وتوفير فرص الترفيه البريء.

9 - 6 الاكتئاب Depression:

لقد انتشر هذا الاصطلاح انتشاراً واسعاً في الحياة اليومية، فأصبح من التعابير اللغوية التي يرددها الشباب والكهول ذكوراً وإناثاً في كل المجتمعات على اختلاف مستوياتها الثقافية والتعليمية، وبذلك أصبح الاكتئاب اصطلاحاً لغوياً يعني به مستخدموه: حالة من الإحباط أو الحزن أو تكدر المزاج.

تشكل حالات الاكتئاب 30% من مرضى الرعاية الصحية الأولية. وقد وجد أن النساء أكثر عرضة للإصابة، إذ تبلغ نسبة إصابتهن من 4 - 8% بينما نسبة إصابة الرجال من 2 - 4%.