

## الصحة النفسية:

تكلم العديد من علماء النفس على مفهوم الصحة النفسية نستعرض التعريف الشامل وهو (بأنها حالة نفسه تكون دائماً نسبية، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع ومع البيئة التي ينتمي إليها) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متماسكة وسلوكه طبيعي.

## اهمية الصحة النفسية

### هناك عوامل تؤكد على اهمية الصحة النفسية

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 رتوت 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 تتفد الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية.