

## العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية عند الأفراد منذ بداية نموهم الجسدي والنفسي والاجتماعي بالعديد من العوامل البيئية الخارجية أو النفسية الداخلية، ومن أهم هذه العوامل التالي:

- **الأسرة:** تُعد الأسرة البيئة الأولى للطفل وأكثرها تأثيراً عليه في المستقبل؛ إذ اتفق العلماء على أنّ السنوات الخمسة الأولى من حياة الطفل هي الأساس المُكوّن لشخصيته واتجاهاته وأنماطه السلوكية والتي ستستمر معه في مراحل العمرية المتقدمة، فالتنشئة الأسرية السوية تُخرج أطفالاً وأفراداً أسوياء وسليمين متوافقين مع أنفسهم ومع من حولهم، أما التنشئة الأسرية غير السليمة قد ينتج عنها أفراد غير أسوياء، ويعانون من بعض السلوكيات غير التوافقية؛ نتيجة لاكتساب بعض القواعد والأنماط غير المرغوب فيها من الأسرة؛ كالأنانية المفرطة، وعدم تحمل المسؤولية، وغيرها.
- **المدرسة:** تُعد المدرسة الهيئة أو المؤسسة التعليمية الرسمية التي ينتقل إليها الطفل في عمر محدد، ويذهب الطفل إلى المدرسة وهو مزوّد بالقيم والمعايير والاتجاهات النفسية والاجتماعية الأساسية؛ إذ تعمل المدرسة على توسيع دائرة ما اكتسبه الطفل في المنزل بطريقة مُنظمة ومدرّسة، وفي المدرسة يتفاعل الطفل مع أصدقائه ومعلميه في البيئة الصفية التي تؤثر بدورها سلباً أو إيجاباً على الصحة النفسية له؛ فالبيئة المدرسية التي تتسم بالانضباط والنظام مع الحرية والديمقراطية تُنشئ فرداً مدعماً بالصحة النفسية السليمة أكثر من الفرد الذي ينشأ في بيئة مدرسية تتسم بالفوضى وعدم الانضباط والاحترام.
- **العمل:** إن طبيعة العمل الذي يزاوله الإنسان تُعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة، فمثلاً: عمل الأفراد تحت أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف، مع عدم توفير أيّ وسائل لحمايتهم من الإصابة بضربة شمس من المحتمل أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية، ويشعرهم بالقلق من طبيعة عملهم.

## 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 مستقرين وأسياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتأزر 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.
- تمتع 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 الاقتصاديّ والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، إذ إنّ الفرد المتمتع بالصحة النفسية قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، فالشخصية المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

### معوقات تحقيق الصحة النفسية:

إن وظيفة الحياة النفسية بمختلف عناصرها هي تكيف الفرد لظروف بيئته الاجتماعية والمادية، وغايتها تحقيق حاجات الإنسان، وهي تتحقق عادة بالتعامل مع البيئة، وهذه البيئة متغيرة، وهذا التغيير يثير مشكلات يقابلها الإنسان بحالات التفكير والانفعال ومختلف أنواع السلوك، ولكن التغييرات التي تحدث قد تكون شديدة لدرجة خارجة عن الحد الذي يقوى عقل الفرد على مقابله والتكيف له، وهنا تنشأ الحالات المرضية التي تعدّ مؤشراً على عدم التمتع بالصحة النفسية، وعلى الإجمال يمكن الإشارة إلى عدد من القضايا التي تعدّ من أهم معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد أو المجتمعات وهي كما يأتي:

- ١ - الحروب التي تمر فيها حضارة الإنسان المعاصر.
- ٢ - مشكلات الحياة العامة بعد تطور وسائل النقل ووسائل الدعاية والإعلام التي زادت من صعوبات الإنسان كما زادت في ثقافته.

- ٣ - ازدياد المشكلات الخاصة في عدد من المجتمعات نتيجة تحضرها أو بتأثر من الحياة الصناعية وازدياد انتقال الإنسان من الريف إلى المدن ذات الحياة الصاخبة.
- ٤ - صعوبة شروط الحياة ومتطلباتها.