

عوامل تدهور الصحة النفسية

إنّ حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلباً أو إيجاباً في معدل الصحة النفسيّة التي يتمتع بها، إذ أكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن الصحة النفسيّة على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، ك(الإعتلالات الجسمية، وأمراض 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 السلوكية غير السليمة وغيرها الكثير من الآثار السلبية.

طرق تعزيز الصحة النفسية

هناك الكثير من الطرق والأساليب لتعزيز الصحة النفسيّة في حياة الفرد لذاته ولمن 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 الحياتية، 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، وكانت كالآتي:

- **التوازن والنضج الانفعالي:** إذ 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:** هي المحفز 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 التقبل الداخلي للذات وقدراتها وإمكاناتها، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة.

علاقة الصحة النفسية بالعلوم الأخرى

إن لعلم الصحة النفسية علاقات متبادلة وثيقة مع عدد من العلوم الأخرى يتأثر بها وتتأثر به ومن أهم هذه العلوم:

- (١) **علم النفس العام:** يهتم بدراسة شخصية الإنسان من حيث "هي وجود بيولوجي" اجتماعي تمتلك فكراً وإدراكاً، وتتفاعل هذه الشخصية مع البيئة المحيطة تأثراً وتأثيراً، وتحتل الشخصية السوية موقع في حياتنا تعمل عن طريقه على تقدم المجتمع وتطويرة .
- (٢) **علم النفس النمو:** ويدرس مراحل النمو المتعددة لشخصية الإنسان، الجنينية، الطفولة، والمراهقة، الشباب، الرشد، الشيخوخة، ومتطلبات كل مرحلة من الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية والعوامل المؤثرة فيها.
- (٣) **علم النفس التربوي:** يدرس القوانين النفسية للنشاط التعليمي والتربوي عبر محاولاته، حل القضايا المرتبطة بالتوجيه وعملية اكتساب المعارف والمهارات والخبرات والعوامل التي تؤثر في نجاحها وكيفية التعامل مع الفروق الفردية بين الدارسين.
- (٤) **علم الاجتماع:** إذ يعني بدراسة الجماعات والشعوب من حيث تكوينها وحياتها وتوزيع الأدوار فيها ومعايير سلوك أفرادها ومشكلاتها الاجتماعية، كما يدرس علم السلوكية والأمراض الاجتماعية وسبل الوقاية منها وعلاجها.
- (٥) **علم النفس الاجتماعي:** يهتم بالدراسة العلمية للفرد ككائن اجتماعي وبالنفاعات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة بينه وبين أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها. أي يعني بدراسة سلوك الفرد في سياقه الاجتماعي والعوامل المؤثرة في هذا السلوك.
- (٦) **علم النفس الجنائي:** ويدرس سلوك المجرم والقضايا المرتبطة في تكوين شخصيته، ولا سيما الدوافع التي تكمن وراء ارتكابه الجريمة.
- (٧) **علم النفس المرضي:** ويدرس مختلف أشكال الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية والكشف عن أسبابها والقوانين التي تحكم نشأتها والأعراض المميزة لكل منها وتأثيراتها على سلوك الشخصية.

٨) الخدمة الاجتماعية: والتي تستهدف خدمة الفرد والجماعة وتنظيم المجتمع وتهيئة الظروف الاجتماعية المناسبة للأداء الاجتماعي الفعال.