

الصحة النفسية

معنى الصحة النفسية

- تعرفها منظمة الصحة العالمية بانها "حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس فقط الخلو من اعراض المرض النفسي".

- بينما يعرف (سولفيان) الصحة النفسية بانها "الحالة التي يكون عليها الفرد سليم عقليا ونفسيا نتيجة تحسينه لكفايته واشباعه لحاجاته وتحقيقه لبعض النجاحات في الحياة".

معنى التوافق:

التوافق مفهوم أساس في علم النفس بعامة، وفي الصحة النفسية بخاصة، ومعظم سلوك الفرد ما هو الا محاولة من جانبه لتحقيق التوافق أما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، كذلك فان مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه، ومفهوم التوافق مفهوم نسبي **محكوم بالثقافة** التي ينخرط فيها الفرد، فقد يعاني فرداً ما من سوء التوافق في مجتمع ما ويحس بالاغتراب وحين ينتقل الى مجتمع آخر يحس بالانتماء والتوافق مع المجتمع الجديد، كما ان المفهوم النسبي للتوافق **محكوم بالزمن** الذي يعيش فيه الفرد، فمنذ سنوات كان دخول الفتاة العربية الجامعة محط انتقاد من معظم افراد المجتمع، بينما يعد دخول الفتاة الجامعة في الوقت الحالي أمراً طبيعياً.

إذا التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب فهو نقيض التخالف والتنافر، مفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الاحياء، كتكيف الحيوانات بحسب البيئة التي تعيش فيها مثل الحرياء التي تغير لونها بحسب المكان الذي توجد فيه.

والانسان منذ الميلاد وحتى الوفاة هو في حركة دائبة ونشاط مستمر وتفكير متواصل ساعياً نحو تحقيق أهدافه واثبات ذاته واشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وعندما يصل الى هدف معين تنتشأ أهداف أخرى، وعندما يشبع حاجة معينة تظهر حاجات أخرى، وهكذا فهو باستمرار يتوافق مع مواقف واحداث حاضرة، حتى يسعى التوافق مع مواقف واحداث جديدة.

وعليه فإن التوافق ضرورة وذلك كون الفرد بمواجهة بيئة، والفرد ازاء مجتمع، فالبيئة تحتوي على مواد لإشباع حاجات الانسان من الطعام والشراب والملبس والمأوى والعمل من أجل العيش، وتكوين الأسرة، وتربية

أبناءه، والمجتمع ينظم استخدام مواد البيئة (التي للآخرين حق اشباع حاجاتهم منها أيضا) بقواعد وعادات سلوك متبعة وتقاليد واعراف وقوانين لابد من الامتثال لها والخضوع لما تفرضه من توافق اجتماعي. وبناءً على ما سبق يمكن تعريف التوافق بأنه التغلب على الإحباطات وتحقيق الأهداف واشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقاً توافقاً حسنًا.

أنواع التوافق

- ١- **التوافق النفسي (الشخصي):** ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس، واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الاولية الفطرية والعضوية والفيسيولوجية والثانوية المكتسبة، ويعبر عن "سلم داخلي" إذ يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.
- ٢- **التوافق الاجتماعي:** ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي الى تحقيق "الصحة الاجتماعي".
- ٣- **التوافق المهني:** ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه بـ(العامل المناسب في العمل المناسب).

السواء واللاسواء:

أن الفصل بين الشخصية السوية واللاسوية (الشاذة) ليس بالأمر اليسير، فقد اختلفت الآراء ووجهات النظر فيما يتعلق بتحديد "السواء" و"اللاسواء"، بل هناك من يذهب، متطرفاً الى أنه لا يوجد ذلك الذي نسميه بالإنسان السوي. فما ينظر إليه على أنه "سوي" في مجتمع ما قد ينظر إليه على أنه "لا سوي" في مجتمع آخر. بل إنه داخل الثقافة الواحدة تتعدد الثقافات:

- **السواء:** قدرة الفرد على التوافق مع نفسه والبيئة وتطابق سلوكه مع سلوك الآخرين الاسوياء في تفكيرهم ومشاعرهم ونشاطهم ويكون سعيداً متوافقاً نفسياً واجتماعياً وانفعالياً وان السلوك السوي هو المألوف بين الناس والقدرة على تحديد الاهداف والفلسفة السليمة للحياة التي يسعى لتحقيقها.

- **اللاسواء:** الانحراف عن العادي والشذوذ عن ما هو سوي واللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه او على المجتمع، تتطلب التدخل لحماية الفرد وحماية المجتمع منه، والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق نفسيا واجتماعيا وانفعاليا وان الفرق بينهما في الدرجة وليس في النوع ويمكن ترتيب الافراد في متصل مستمر بين السواء واللاسواء وبين الصحة النفسية والمرض.

معايير السواء واللاسواء:

١- **المعيار الطبي:** في ضوء هذا المعيار يعد الشخص لاسويا إذا وجدت لديه أعراض وشكاوى مرضية كالقلق والاكتئاب والتوتر والصراعات النفسية المختلفة. فيما يعد الشخص سويا إذا خلا من هذه الأعراض، إذ أن الشخص السوي هو شخص بلا أعراض.

٢- **المعيار الإحصائي:** السواء هو الحالة المتوسط بناء للتوزيع الاعتدالي، أي أن السواء هو المتوسط العام لمجموعة الخصائص، في حين يشير الانحراف على طرفي المنحنى إلى اللاسواء..

٣- **المعيار الاجتماعي:** السلوك السوي هو ما يُتفق عليه في مجتمع معين، فالفرد السوي هو المتوافق اجتماعيا ولايشذ عن معايير الجماعة ويلتزم بقيمها التزاماً مطلقاً أما اللاسوي هو الفرد غير متوافق اجتماعيا.

٤- **المعيار المثالي:** حالة الكمال، فعلى وفق هذا المعيار إننا نطلق على الشخص بانه سوي كلما اتفق سلوكه مع المثل العليا، ونطلق على الشخص بانه شاذ كلما كان سلوكه غير متفق وبعيدا عن المثل العليا.

٥- **المعيار الذاتي:** يعتمد هذا المعيار على أن الفرد يجعل من ذاته إطارا مرجعيا يتخذهُ كأساس للحكم على السلوك بأنه سوي أو غير سوي. أي أن ما ينسجم مع افكاره وأراءه الذاتية وخبراته السابقة، هو ما يعدهُ الفرد معياراً لتقييم سلوك الآخرين وتصنيفهم.

الاضطرابات النفسية والعقلية

١- الاضطرابات الانفعالية:

الاضطراب الانفعالي: الانحراف عن السواء في السلوك. أو الاستجابات الدالة على انعدام الاتزان الانفعالي ازاء المواقف والاحداث التي يصادفها الفرد. وهي التغيرات غير المحدودة، والتي لا ينطبق عليها وصف العصاب اذا كانت غير شديدة، وهذه التغيرات الانفعالية يتساوى فيها الافراد من حيث النوع، ويختلفون فيما بينهم من حيث الدرجة. ومن أمثلة الاضطرابات الانفعالية انفعال الغيرة وانفعال الخوف وانفعال الغضب.

٢- الاضطرابات النفسية (العصابية):

الاضطراب النفسي (العصابي) اضطراب (خلل) وظيفي في شخصية الفرد يتصف بالانفعالية الحادة وبصفة مستمرة، نتيجة لوجود خلل أو انحراف عن السواء، فالعصابية هنا لا ترجع الى خلل في الدماغ، وإنما تعود أسباب هذا المرض الى خبرات مؤلمة أو الى صدمات انفعالية حادة تعرض لها الفرد. ويمكن تحديده لدى المصابين عن طريق الانماط السلوكية الدالة على اضطراب علاقاتهم الشخصية، مما يؤدي بهم الى الشعور بانعدام التفاؤل واستمرارية التشاؤم والضيق والكرب، والشعور بالقلق الشديد والمبالغة في استخدام الحيل الدفاعية اللاشعورية كمحاولة من قبل الفرد للتخلص من معاناته.

والفرد العصابي (المضطرب نفسياً) يدرك ما يعانيه من اضطرابات (اختلالات) ولكن تنقصه القدرة في السيطرة عليها والتخلص منها، والفرد المضطرب نفسياً يعاني من الصراع النفسي ويتصف سلوكه بالتناقض والشدة لمختلف اوجه النشاط الذي يصدر عنه. أن هذا النوع من الاضطرابات، هي نفسية المنشأ (وليست عضوية المنشأ)، ومن اكثر الاضطرابات النفسية (العصابية) انتشاراً: (اضطراب القلق، اضطراب الهستيريا، اضطراب الوسواس القهري).

٣- الاضطرابات العقلية (الذهانية):

المرض العقلي (الذهاني): هو حالة يعاني المريض بسببها من العجز عن التفكير ويكون غير قادر على ضبط النفس ويشعر بالضعف في امكانية اشباع السلوك التوافقي، فيكون سيئاً في علاقاته الاجتماعية. والمريض عقلياً يجهل الاسباب الكامنة وراء هذا السلوك الشاذ وانعدام قدرته على الاستبصار.

المرض العقلي: مرض يتناول اضطرابات الانفعالية والسلوكية والذهنية والشخصية بصفة عامة وتعكس حالات من الشذوذ وانعدام التوافق. وينقسم المرض العقلي الذهاني الى نوعين رئيسيين:-

أ- مرض عقلي عضوي: مرض عقلي ذو اصل عضوي فسيولوجي يتعلق بحدوث تلف (جزء أو كلي) في الجهاز العصبي ووظائفه، مثل اضطرابات الغدد الصماء والاورام المخية والجنون والشيخوخة (الخرف) وجنون الادمان على الخمور والمخدرات وغيرها من الامراض العقلية العضوية.

ب- مرض عقلي وظيفي: هو مرض عقلي ذو أصل نفسي ولا يعود لاي سبب عضوي ومن اشكاله الفصام (شيزوفيرنيا) والاكتئاب والهوس والبارانويا وغيرها من الامراض العقلية اللاعضوية.