

الصحة النفسية



دكتورة
حنان سمير

دكتور
حلمى الفيل

قسم العلوم التربوية والنفسية
كلية التربية النوعية - جامعة الإسكندرية



مقدمة

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر وسط عوامل وظروف متعددة تؤثر فيه ويؤثر فيها ، فالتفاعل مستمر ودائم بين الإنسان والبيئة والاثـر الذي يحدث في الفرد نتيجة لتفاعله المستمر مع البيئة التي يعيش فيها يؤثر علي سلوكه وتصرفاته.

وقد اشار كثير من العلماء إلي أن التوترات النفسية وبعض الأمراض النفسية مثل القلق والخوف والوساوس المرضية ترجع اساسا إلي الظروف المحيطة بالفرد وقد ترجع أيضا إلي بعض الظروف غير السوية التي يمر بها الإنسان في السنوات الأولى من حياته لذلك من الممكن أن نجنب الفرد كثير من المشاكل والإضطرابات إذا استطعنا إذا توفر البيئة السوية في مرحلة الطفولة .

وفي هذا الصدد ينبغي الإشارة إلي أنه لا توجد البيئة الخالية تماما من المشكلات والتوترات ولكن لابد من العمل علي التغلب علي هذه المشكلات وتوفير الظروف السليمة بقدر الإمكان حتي ينشأ الطفل سويا قادرا علي مواجهة الحياة .

أولا : مفهوم الصحة النفسية :

ظهرت مفاهيم متعددة للصحة النفسية وأول من استعمل مصطلح الصحة النفسية العالم أدولف ماير a.mayer وقد استخدم هذا المصطلح للدلالة علي نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية وعلي الوقاية من الاضطرابات النفسية فالصحة النفسية تعني كيف الشخص لنفسه مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا علي مواجهة المشكلات المختلفة .

وظهرت مفاهيم كثيرة للصحة النفسية يمكن ايجازها فيما يلي :

المفهوم الأول : الصحة النفسية وهو خلل الجسم من المرض النفسي أو المرض العقلي .

ويمكن توجية بعض جوانب النقد لهذا المفهوم ، فهو يقتصر فقط علي خلل الجسم من الأمراض سواء الأمراض النفسية أو الأمراض العقلية ، هذا المفهوم لايشتمل علي جميع جوانب الصحة النفسية ، فقد نجد أحيانا فرد لايعاني من مرض نفسي ولا من مرض عقلي ولكنه انسان غير سوي وغير ناضج في حياته وعلاقته بالناس غير سوية وحياته تتسم بالاضطراب . ومن هنا نستطيع أن نقول أن هذا الشخص لا يتمتع بالصحة النفسية . إذن فهذا المفهوم محدود بالنسبة للصحة النفسية .

المفهوم الثاني : الصحة النفسية هي قدرة الفرد علي التوافق مع نفسه ومع غيره من الأفراد .

هذا المفهوم إيجابي شاملا وغير محدد ويدل علي قدرة الفرد علي التوافق والتمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس .

وهذا يعني أن الفرد يرضي عن نفسه . وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يبدو منه ما يدل علي عدم التوافق الإجتماعي . كما لايسلك سلوكا اجتماعيا معقولا يدل علي اتزانه الإنفعالي والعاطفي و العقلي ، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.

إن شخصا هذا نمطه يعتبر في ظل الصحة النفسية شخصا سويا لأنه يتميز بالقدرة علي السيطرة علي العوامل التي تؤدي إلي الإحباط أو اليأس بل إنه أيضا يستطيع أن يسيطر علي عوامل الهزيمة المؤقتة دون اللجوء إلي ما يعرض هذا الضعف أو عدم النضج أنه يستطيع أن يصمد للصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية ولا يصيبه إلا القليل من الهزيمة والفشل مستعينا ببصيرته وقدرته علي التحكم الذاتي .

إن هذا الشخص وأمثاله أسوياء- لأنهم يتمتعون بقدر كاف من الصحة النفسية حيث يمكنهم أن يعيشوا في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة ومع غيرهم في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى .

ونستطيع أن نوضح مانقول بذلك أن الأب الذي لا يجد في حياة الزوجية مثلا أو في اتجاهاته الوالديه عبئا ثقيلا علي نفسه ومسؤولية لاطاقة له بلحتمالها إن امثال هؤلاء الآباء أو الأزواج يعيشون في وفاق دائم مع انفسهم ومع غيرهم من الأفراد في محيط الأسرة ، بسبب مرونتهم وسعة أفقهم وقدرتهم علي السيطرة علي انفعالاتهم وما تلك إلا سمات تدل علي تكامل الشخصية ونضج في النواحي العقلية و الإنفعالية والعاطفية .

وعلي ضوء التحليل السابق نؤثر الإتجاه الإيجابي في تعريف الصحة النفسية لأنه اتجاه واسع متكامل يؤمن بفاعلية الفرد وبقدرته علي التأثير بالإستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة وذلك في حدود الخصائص التي تتميز بها الطبيعة الإنسانية مع مراعاة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، والقيم والمعايير التي تنظم العلاقات المتبادلة بين الفرد وغيره من الأفراد سواء أكان ذلك علي مستوي علاقة الآباء بالأبناء أم علي مستوي العلاقات الإجتماعية بين الراشدين.

إن هذا التصور الإيجابي للسلوك المتكيف ، يختلف عن هذا التصور السلبي القائم علي مجرد اختفاء الأعراض المرضية العقلية والنفسية . وفي هذا التصور الإيجابي يمكننا أن نعرف بالضبط ما الذي يجب علينا عمله لكي نساعد الأفراد ، كي يكونوا متوافقين ، وعلي هذا فإننا نستطيع أن نقول أن علم الصحة النفسية في النهاية هو :

علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلي تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين لة بحيث يترتب علي هذا كله الشعور بالسعادة والراحة النفسية . (مصطفى فهمي ١٩٦٧)

ثانيا : أهداف الصحة النفسية :

للصحة النفسية أهداف إيجابية منها :

- ١- مساعدة الفرد علي التوافق مع نفسه ومع غيره ومع البيئة المحيطة به .
- ٢- مساعدة الفرد علي ان يكون انسانا سويا يتمكن بقدر كبير من الصحة النفسية .
- ٣- أن يكون الفرد قادرا علي السيطرة علي مواقف الإحباط .
- ٤- أن يكون قادرا علي مواقف الصراع وخاصة اذا كان الصراع بين الغرائز والضمائر .

ثالثا : مناهج الصحة النفسية :

في مجال دراسة الصحة النفسية لابد من الإشارة إلي المناهج التالية :

١- المنهج الإنساني :

ويهدف إلى مساعدة الفرد علي النمو السليم وتحقيق التوافق في مختلف المواقف والظروف التي يمر بها ، وذلك من خلال التعرف علي قدراته وإمكاناته وتوجيهها بطريقة سليمة .

٢- المنهج الوقائي :

ويهدف إلى مساعدة الأفراد الأسوياء علي تحقيق التوافق السوي بشئ حقيقته ، ومساعدتهم علي الوقاية من اضطرابات السلوك والأزمات النفسية أي يهدف هذا المنهج إلى الوقاية من المرض ومحاولة منع حدوث المرض .

٣- المنهج العلاجي :

ويهدف هذا المنهج إلى مساعدة الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية وعقلية ، فبعد أن يتم تحديد نوع المرض ، تستخدم طرق العلاج النفسي المناسبة والتي تشمل أساليب العلاج المختلفة حتي يعود المريض إلى حالة الطبيعية .
فكثرا علي تحقيق التوافق السوي مع نفسه ومع البيئة المحيطة به .

وإلخ : نظرة تاريخية لتطور علم الصحة النفسية :

عبر العصور والقرون المختلفة اختلفت وتباينت وجهة نظر الناس في فهمهم والجاهل تجاه المرضى العقلين وكيفية معاملتهم وعلاجهم من هذه الأمراض وقد تمثل ذلك في العصور التالية :

١- العصور البدائية القديمة :

كان يعامل المرضى العقلين بالقوة والعنف والأضطهاد حيث سادت مخير من الخرافات والجهل في ذلك الوقت ، وكان هؤلاء المرضى يتلقون

مختلف أنواع العذاب ، وكان الناس يعتبرون أن الأمراض ترجع إلي قوة شريرة تتمثل في مخلوقات من الجن والشياطين وكانت تدور معتقداتهم حول وجود هذه المخلوقات الشريرة تعيش من حولهم من خلال ظواهر وقوي الطبيعة .

وجاء المصريون القدماء بمعتقدات وأفكار مؤداها أن الأمراض العقلية تنشأ من غضب آلهتهم ويقمص أرواح الموتى لجسد الشخص المريض وكان علاج هذه الأمراض يتمثل في استخدام الكهنة للسحر والتعاويذ لطردها وفي بعض الأحيان كان الكهنة يستخدمون بعض العقاقير .لشفاء المرضى من هذه الأمراض.

ويعتبر المصريون القدماء في سنة (١٥٠٠ ق .م) أول من ميزوا المرض النفسي ووصفوه وكتبوه علي أوراق البردي. (حامد زهران ١٩٧٧ ، ص (١٠٤

العرب في الجاهلية :

كان يعتقد العرب في وجود الجن والشياطين ويخافون منها وأنها تعيش في الأماكن غير المسكونة والمهجورة وعبر العرب عن هذه الأمراض في صورة حواديت وقصص وكانوا يعتقدون أن الشخص المصاب بالصرع هو نتيجة من عمل الجن والشياطين واستخدموا لعلاج هذه الأمراض التمانم والخرز والرقي وكذلك بعض الأدوية ومازات كثير من المعتقدات التي كانت شائعة عند العرب في ذلك الوقت سائدة حتي يومنا هذا .

العصور اليونانية والرومان :

كان اليونانيون يعتقدون بأن المرض العقلي من فعل الشياطين التي تتجسد روح الفرد واتبع اليونانيون أسلوب همجي يقوم علي تعذيب المرضى وسجنهم وتكبلهم بالأغلال واستمرت هذه المعتقدات إلي أن جاء ابقراط ذلك العالم المشهور وقام بعدة دراسات توصل من خلالها إلي أن المرض ينجم عن بعض التغيرات التي تحدث للوظائف الفسيولوجية للفرد .

ثم جاء الرومانيون : بنفس المعتقدات تقريبا عن وجود أرواح شريرة تتقمص شخصيات المرضى .. إلا أن الأطباء رفضوا هذه المعتقدات وعلي رأسهم اسكليپادس الذي رفض هذه المعتقدات ومنها لفظ الجنون واعتبر أن الإضطرابات الإنفعالية هي الدوافع وراء حدوث المرض العقلي وبدأ يستخدم الموسيقى و الحمامات كأفكار لعلاج المرض العقلي ورفض فكرة معاملة المرضى بالقسوة والإضطهاد .

ثم جاء سوراس ونادي بمعاملة المرضى العقلين بإنسانية ورفض فكرة سجنهم في غرف مظلمة ونادي بمعاملة المرضى بإنسانية ووضعهم في غرف مضيئة . وجاء بعد ذلك جالينوس الذي اعتبر أن الصحة الجسمية السليمة هي بمثابة أساس من أسس الشخصية حيث اعتبر أن المخ هو قاعدة العقل من خلال التجارب التي حاول التوصل من خلالها إلي تحقيق هذه المسألة :

العصور الوسطي :

ظهرت معالم الجهل والتطرف البدائي في معاملة المرضى العقلين وظهرت من جديد أفكار تنادي بأن المرض العقلي أو الجنون هو نتيجة تقمص أرواح شريرة لشخصية الفرد .. ومن الأسباب التي أدت إلي عودة هذه المعتقدات

والأفكار الخرافية هي الإنهيار والضعف الذي ساد أوروبا في ذلك الوقت . ومع هذا الضعف و التخلف ظهرت فكرة تبيح التخلص من هؤلاء المرضى العقلين بالقتل و الإعدام والتعذيب حيث أنهم يمثلون عبء كبير علي المجتمع ولا فائدة من وجودهم ، وانتشرت كثير من عمليات الإعدام ، والحرق الجماعي لهؤلاء المرضى ، كما أبحاث من أبناءهم المرضى بالقتل وحدث هذا في ألمانيا في القرن السادس عشر (١٥١٥ م) . (مصطفى فهمي ١٩٦٧)

العرب في عهد الإسلام :

جاء الإسلام بمبادئ الدين الإسلامي الحنيف الذي نادى بأن الناس سواسية ولكل فرد الحق في حياة حرة كريمة ، لا فرق بين عربي وأعجمي إلا بالتقوى وانتشرت مبادئ التواد والتراحم بين الناس وبدأت تزدهر الحضارة الإسلامية وتأخذ مكانها وطور العلماء العرب مختلف فروع المعرفة وظهرت مؤلفات لأبن سينا ،ابن رشد وأبي بكر الرازي وغيرهم من أطباء العرب .

وجاءت معاملة العرب للمرضى العقلين مختلفة عما ساد من معاملة في العصور الوسطى لأسباب منها :

- العقيدة الإسلامية التي تنهي عن قتل النفس التي حرم الله قتلها إلا بالحق .
- تأثر الأطباء العرب برواد اليونان الأوائل في الطب من أمثال أبقراط واسكليبياديس وجالينوس .
- اهتمام خلفاء المسلمين و الحكام العرب بتوفير الرعاية الصحية للمرضى من خلال إقامتهم للمستشفيات .

عصر النهضة:

انعكس التقدم العلمي الناتج عن الثورة الصناعية والتغيرات التي لا حصر لها في مختلف فروع المعرفة على مجال الطب حيث بدأ الاهتمام الإنساني للمرضى العقلين ، وذلك من خلال إقامة المستشفيات وتحسين سبل الرعاية للمرضى فيها وظهور سبل وأنماط جديدة من العلاج ، وفي بداية القرن العشرين زاد التقدم العلمي في مجال علاج المرض العقلي ، وتحديد اسبابه وأعراضه وعلاجه .

خامساً : الصحة النفسية بين السواء والشذوذ :

كيف نفرق بين السلوك السوي والسلوك غير السوي ؟ وللإجابة عن هذا السؤال لا بد ان نتناول مفهوم كل من السلوك السوي والسلوك غير السوي :

السلوك السوي :

وهو ذلك السلوك الطبيعي العادي الخالي من المغالاة والتهويل والذي يجمع عليه معظم أفراد المجتمع ، بحيث يتناسب مع طبيعة المواقف التي يواجهها الفرد في حياته ، وتحقق توافقه وبالتالي صحته النفسية .

السلوك الغير سوي (الشاذ) :

وهو ذلك السلوك الذي ينحرف فيه الفرد عن المألوف من المبادئ والقيم والنظم التي حددها المجتمع لتنظيم حياة أفرادهِ ، ويلجأ الى المبالغة والتهويل في تصرفاته وتفاعلاته مع الآخرين . ويكون صاحب هذا السلوك خطراً على نفسه وعلى المحيطين به .

- ١ - ويلعب المستوى الثقافي لاي مجتمع دوراً هاماً في تحديد طبيعة السلوك ما إذا كان يتسم بالسواء أو عدم السواء. والسلوك نسبي سواء كان سوياً أو شاذاً ، بمعنى ان مجتمع ما قد يقر بسلوكيات معينة على انها عادية ، بينما نجد مجتمع آخر لا يقرها ويعتبرها غير طبيعية أو شاذة . فعلى سبيل المثال يقر المجتمع الغربي بشرب الخمر ، وخرج الفتاة مع الفتى قبل الزواج ولكن هذه السلوكيات مرفوضة في المجتمعات الشرقية .
- ٢ - اضافة لما سبق أن السلوك السوي هو الذي يمكن صاحبة من مواجهة مصاعب الحياة ومشاكلها واشباع حاجاته ،بينما السلوك غير السوي فيقف حائلاً دون وصول صاحبه الى أهدافه واشباع حاجاته .

سادساً : خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

- ١- مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بعلاقته بقدراته واستعداداته الشخصية وما يستطيعه وما لا يستطيعه .
- ٢- مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية وقدرته على انشاء هذه العلاقات مع افراد أسرته ومع الآخرين .
- ٣- مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه .
- ٤- اقبال الفرد على الحياة بوجه عام وحماسته وإيجابيته نحوها .
- ٥- شعور الفرد بكفائته وقدرته ازاء مواقف الحياة وممارستها المعتادة ومواجهة احباطاتها وبعض ظروفها غير المتوقعه أحياناً.
- ٦- الشجاعة الابدية وفرة الفرد على تحمل مسؤولية ما يتصدى لها من خلال قراراته وتصرفاته.
- ٧- ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه كما يراها الآخرون .
- ٨- قدرة الفرد على اشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ارضاءاً مناسباً ،وعلى تحقيق التوازن بين دوافعه المختلفة .

٩- اتساع المجال النفسي للفرد واهتمامه المتوازن بشتى الممارسات المعرفية والعلمية والتربوية والاجتماعية.

أهم السمات الدالة على شخصية الفرد المتمتع بالصحة النفسية لتحقيق التوافق السوي هي :

١- ان يكون الفرد اتجاهات سوية نحو ذاته : بحيث يكون الفرد متقبلا لنفسه وهذا لا يتحقق الا اذا كان مفهومه عن ذاته يتسم بالموضوعية والوضوح .

٢- ان يكون الفرد مدركا للواقع الذي يعيش فيه : اي ادراك الفرد لامكانياته في ضوء هذا الواقع ومعرفته به وان يكون مدركا للواقع متمثلا في ادراكه للمشكلات الثقافية والاجتماعية المحيطة به .

٣- ان يكون هناك تكامل بين مختلف جوانب شخصية الفرد اي تكون شخصية الفرد خالية من الاحباطات والصراعات.

٤- ان يمتلك الفرد كفاءات ومهارات جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية تساعد على تحمل مشاكل الحياة واشباع حاجاته وتحقيق اهدافه .

٥- ان يتحقق للفرد الاستقلالية في تسيير أمور حياته.

٦- ان يكون الفرد قادرا على تحقيق ذاته .