الصحة النفسية

مقدمة في الصحة النفسية :

يعد موضوع الصحة النفسية من الموضوعات الحيوية في علم النفس، وقد نال اهتماماً كبيراً في أبحاث المتخصصين للعلوم النفسية والطبية والتربوية، كما أنه مصدر اهتمام لجميع الافراد على أختلاف مواقعهم سواء كانوا متخصصين أو مربين، فالانسان يسعى في حياته الى أن يحقق أعلى درجة من درجات الصحة النفسية وراحة البال والتكيف، وأن تحقيق هذا الهدف ليس سهلاً ولا يمكن بلوغه دائماً، ومن هذا المنطلق فإن الصحة النفسية نسبيه، وكل فرد من أفراد المجتمع يواجه عدداً من المشكلات أو الضغوطات أو الكدمات النفسية أو الارهاصات، خلال حياته فالبعض منهم يحلها ويحقق التكيف والبعض الاخر لا يستطيع ذلك فيقع في بحر الاضطرابات النفسية.

كما ويعيش الانسان عصراً مليئا بالتعقيدات والتغيرات السريعة والاضطرابات والضغوط النفسية والامراض العقلية والانحرافات السلوكية، مما يؤكد على أهمية موضوع الصحة النفسية وبأنه هام لكل فرد في المجتمع. إذ تعد الصحة النفسية بعداً أساسيا من الأبعاد الخاصة بشخصية كل فرد ، فهى التى تحدد مدى الإتزان أو الإضطراب عنده، فالصحة النفسية تحقق السعادة والراحة لدى الفرد وتهيئته لجو العمل المنتج فى أى مجال من مجالاته، وهى التى تحقق التوافق النفسى مع البيئة الخارجية، (أصدقاء- أقارب - علاقات اجتماعية).

فيعتبر التقدم الحضارى من صنع الإنسان وهو الذى يحسن استخدام المصادر الطبيعية وفقا للقوانين الطبيعية والنفسية.... لأن هذا الإنسان متميز عن بقية الكائنات بما منحه الله من عقل ونفس.. فالإنسان يتعامل مع متطلبات البيئة الطبيعية لذا لا بد من استغلاله لقدراته العقلية وتكويناته النفسية المتميزه،إن هذا

الإنسان يحاول تحقيق ذاته بتحديد أهدافه فى مجالات العمل والإنتاج مستخدماً أسلوب العلاقات الإنسانية والاجتماعية مستغلاً لطاقاته وقدراته. لذا نجد علم النفس علما محيطا يتناول كل نواحى الحياة الإنسانية فهو علم شامل لكل نشاط إنسانى سواء أكان هذا السلوك فى المنزل أم فى المصنع أم فى المدرسة أم فى الشارع أم فى أي مكان.

لمحة تاريخية عن الصحة النفسية :

إن الاهتمام بالصحة النفسية والامراض العقلية له تاريخ قديم منذُالعصور القديمة ومنذُ خمسة آلاف سنه قبل الميلاد، فقد وجد الاشوريوين جماجم بشرية كانت قد نشرت بأداة تشبه المنشار، وحفرت فيها ثقوب صغيرة أزيلت منها رقائق خفيفة وأن هذه الجماجم تعود إلى سكان الكهوف.

ويميل الرأي إلى الاعتقاد بأن الظواهر الطبيعية التي تقع خارج سيطرة الانسان من قبل الزلازل والطوفان والرعد والبرق والنار والظلام وتعاقب الفصول، كان يجري تفسيرها قبل نشوء العلم على أنها تحدث بفعل قوى غير طبيعية وكان اختلال عقل الانسان أو الاصابة بألامراض النفسية تخضع للتفسير نفسه، فالجماجم التي وجدت فيها ثقوب صغيرة جرى تفسيرها على أنها تعود لأشخاص أصيبوا بأمراض عقلية أو نفسية وأن أسلافنا الاولين كانوا يعالجون هؤلاء بفتح ثقوب في جماجمهم لاعتقادهم بوجود أرواح شريرة في داخلها، وأن فتح هذه الثقوب يساعد على طرد الارواح الشريرة من أدمغتهم.

إذ كان البابليون ينظرون الى الانسان الشاذ على أنه مبتلى بعفريت وهو سبب مرضه، وكان يعتقد بأن الانسان الممسوس هو شخص آثم، وأن علاجه يتطلب أكتشاف الاثم فيقوم منشد التعاويذ وأسمه (أشيبوا) بقراءة جدول الاثام فلعل المريض أقترف بعضها عمداً أو سهواً لكي يتمكن الاشيبوا من قهر العفريت، أما إذا

كانت الحالة معروفة جيداً من قبل، فتستخدم طريقة العلاج بألاقناع التدريجي للعفريت، وذلك بأقناع العفريت بالرحيل من جسم المريض،كأن يأخذ الكاهن خنزيراً رضيعاً وبعد أجراء مقارنه بين جسم العفريت وجسم المريض يستدرج العفريت ليتخذ مسكناً له في جسم الخنزير ، وهناك دلائل على أن البابلين والمصريين القدماء عرفوا معنى المرض العقلي وميزوا الشيخوخة وما يصاحبها من كآبة واضطراب الذاكرة، وعرفوا الانتحار على أنه نتيجة للاكتأب، وفي الحضارة المصرية كان النوم في المعبد من الوسائل الاساسية للعلاج والايحاء والتسلية وفي عام (٢٦٠٠ق م) في الصين كان المريض العقلي يتلقى وسائل الشفاء بتبديل الجو وتغيير الهوايات وتقويم الافكار. ومن خلال ما تقدم يمكن تقسيم تاريخ الطب النفسي على عصرين.

أولاً : العصر قبل العلمي: والذي يمكن تقسيمة على ثلاث مراحل.

١. المرحلة البدائية.

٢. المرحلة المظلمة والكهونية.

٣. المرحلة الفلسفية (الميتافيزيقية).

١. المرحلة البدائية:

إذ تبدأ هذه المرحلة من العهد اليوناني ويكتمل على يد العرب، إذ أرجع بيثاغوراس (٥٠٠ ق م) السلوك الشاذ إلى مرض في الدماغ، ويعد (أبيوقراط ٤٦٠ -٣٧٥ ق م) الذي بين أن الدماغ موطن العقل، وأن الصرع مرض طبيعي وليس شيئاً عجيباً كما كان يتصورة الناس آنذاك،وأن السلوك الشاذ هو بسبب عدم توازن الاخلاط ويعد واحدا من الذين صنفوا الامراض العقلية إلى الجنون والميلانخوليا والتهابات المخ الهذائية والتي لا تزال إلى يومنا هذا، وبعذ ذلك أسس الكسندر الكبير مصحات يجري فيها التدريب واللهو والتسلية، وفي (١٢٤ -٤٠ ق م) قام سلسوس الذي صنف العلاج إلى ثلاثة أصناف، المصابين بأوهام الفقر والعوز و والمصاب

(قلة الشهية) ينبغي أن يشاركون في مناسبات عامه مهيبة ضخمة، أما وسائله الجسمية فقد كانت قاسية كالجلد والضرب والتعذيب، وقد طور أسكلبيادس وفسر المرض إلى انفعالات قوية وينصح بأستخدام المعاملة اللطيفة والموسيقى وعدم استنزاف دم المرضى.

وبعدها جاء العرب ليضيفوا إلى ما وصل إليه العلماء، كأبن سينا الذي وصف الكآبة والقلق وتأثير الانفعالات في البدن والتغيرات الفسيولوجية، وقد أنشأ العرب أول مستشفى في الشام وفي بغداد (٧٨٦ م) .

٢. المرحلة المظلمة والكهونية:

بعد سقوط الامبراطورية الرومانية تخلف البحث العلمي وحل محله العصر المظلم الخرافي وسادة أفكار أمتلاك الارواح الشريرة للانسان وأصبح السحر سائداً في العصور الوسطى، وأن حياة الكنيسة أصبحت ملك للشياطين وانتشار الجنون والرقص وتعذيب المريض بشتى أشكال الوحشية.

٣. المرحلة الفلسفية الميتافيزيقية :

إذ ظهر الفيلسوف عمانوئيل (١٧٢٤ – ١٨٠٤) الذي كان يصر على أن المرض العقلي هو مشكلة الفيلسوف وليس الكئيب، ولم يميزوا بين المريض العقلي والانحراف الخلقي، وأن المريض العقلي هو عقاب على خطيئة والخضوع الى الشهوات والنزعات الحيوانية، وكان يربط بالسلاسل والتجويع وأن طبيعة العلاج هو خلقي.

ثانياً : العصر العلمي: الذي يقسم الى مرحلتين مهمتين وهما.

أ. بداية المرحلة العلمية :

أي منذ أوائل القرن السابع عشر الميلادي، إذ نبه توماس الى دور العاطفة ودور الملاحظة السريرية والعوامل النفسية في المرض العقلي ومراعاة الجوانب

الانسانية والاخلاقية، وقد ظهرت في أمريكا حركة التجديد والاصلاح في معاملة المرضى وفي عام ١٩٠٩، تأسست الجمعية الوطنية الامريكية للصحة النفسية.

ب. المرحلة العلمية :

في عام ١٨٤٥ تم تأليف كتاب من قبل كريسنجر عن الطب النفسي والذي دعا أن الامراض العقلية هي دماغية وأكد كريبلن (١٨٥٦ -١٩٢٦) الذي أطلق اصطلاح الجنون المبكر على الشيزوفرنيا، وبعد ذلك ظهر (سيجموند فرويد ١٨٥٦ -١٩٣٩) مؤسس نظرية التحليل النفسي التي أثرت على كل ميادين الفكر الانساني.

الصحة النفسية عند العرب :

في القرن الخامس عشر كانت أوربا تعيش حالة من الشذوذ وانتشار الاوبئة والخرافة والمجاعة والاضطرابات والحروب، فيما كانت البلاد العربية وبغداد بالذات مركز الحضارة في العالم التي أنشئ فيها مستشفى خاص بالامراض العقلية عام (٥٩٢ ميلادية)، وكذلك دمشق وحلب ومدن عربية اخرى في انشاء مستشفيات أو مصحات خاصة بالامراض العقلية، وكان أبن سينا (٩٨٠ -١٠٣٧) صاحب كتاب القانون في الطب ومؤلفاته الطبية، فقد تحدث عن الرحام والصرع والهوس والكآبة،إذ أشتهر عن طريق الاستقصاء وخاصة حالة شاب لم يشف بأي علاج، إلا أنه تعرف على حالته من حب فتاة، وبذلك توصل ابن سينا الى الحي واسم الفتاة، وتوصل إلى أن العقم ناتج من عدم التوافق النفسي بين الزوج والزوجة.

وكان الرازي أول طبيب يتوصل الى الاعراض النفسية لالتهاب المفاصل الروماتيزمي، وقد فرق بينه وبين المرض النفسي وقرر أنه مرض جسدي في ظاهرة، إلا أنه ناشئ من أضطرابات نفسية، وأن أكثر من تظهر عليهم هذه الاعراض هم الذين يكظمون الغيظ وبتراكمه يتعرضون لهزات نفسية، وقد يكون لسوء الهضم

أسباب بخلاف رداءة الكبد والطحال.وقد أضاف الطبري الذي ألف موسوعة عربية في الطب، كما أهتم بعض علماء المسلمين بتفسير الاحلام ومنهم ابن سيرين الذي سبق فرويد في ذلك، وكان لهم اهتماما كبير بالجانب اللاشعوري في الحلم وبرعوا في تفسير الرموز التي تظهر في الاحلام.