

تعريف الصحة النفسية :

إن الصحة النفسية عبارة عن حالة ايجابية يؤثر الشخص من خلال تفاعله مع الظروف الاجتماعية والثقافية السائدة دوراً فعالاً في تحقيقها أو غيابها، ويصعب فهمها دون أخذ الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية السائدة في مجتمع من المجتمعات بعين الاعتبار. كما وأن الصحة لا تعني مجرد الخلو من الاضطراب أو المرض أو الضرر، وإنما يمكن اعتبارها حالة من التوازن الديناميكي بين وجوه مختلفة، ويمكن وصفها من خلال مجموعة من سمات الخبرة والسلوك، كالرضى عن الحياة، واكتشاف المعنى منها والقدرة على مواجهة الإهراقات والتغلب عليها، ومشاعر الذات والكفاءة الذاتية. إنها عبارة عن حالة فاعلة، يتم تحقيقها وبنائها بصورة شبه دائمة ويومية. وتلعب في هذه نوعية الخبرة اليومية دوراً جوهرياً. والمهم بالنسبة لنوعية الخبرة ليس ما يفعله الإنسان ولكن الكيفية التي يعيش فيها هذه الخبرة. فالصحة ليست عبارة عما يفعله الإنسان في سبيلها، وإنما كيف يفعل ذلك، ما هي ماهية موقفه أو اتجاهه مما يفعله ويقوم به.

ويشمل مفهوم الصحة المظاهر الفيزيولوجية الجسدية و النفسية والاجتماعية للحالة الفردية للشخص ووجود ذخيرة معرفية (استعرافية) وسلوكية كافية للتصميم الفردي الصحي للحياة من أجل التغلب على أزمات الحياة الراهنة. ومن هنا نرى أن مفهوم الصحة يعكس التكيف الناجح للفرد على المستويات البيولوجية و الفيزيولوجية والمناعية والاجتماعية والنفسية.

إلا أنه اختلف العلماء في تعريف الصحة النفسية كل حسب التوجهات التي يؤمن بها، أي أن تعاريف الصحة النفسية بعدد الذين كتبوا فيها. ومن هذه التعاريف هي.

- في عام (١٩٤٨) عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة".

- تعريف لهوريلمان (Hurrelmann, 1995)، حيث يرى أن الصحة عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما. وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية للشخص متناسبة مع إمكاناته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة.

- إنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة. إنها النتيجة الراهنة لبناء كفايات التصرف والحفاظ عليها التي يمارسها الإنسان نفسه (Hurrelmann, 1988).

- وهناك تعريف لأودرس وآخرين (Udris et. al, 1992) مفاده أن الصحة ليست حالة ثابتة وإنما عبارة عن حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية وآليات الحماية والدفاع للعضوية من جهة وبين التأثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط الفيزيائي والبيولوجي والاجتماعي من جهة أخرى. وبالتالي يفترض أن يقوم الفرد دائماً ببناء وتحقيق صحته، سواء كان الأمر بمعنى الدفاع المناعي أم بمعنى التكيف مع التغيرات الهادفة لظروف المحيط.

- ويشير كل من إيربين فرانسكوفايك و فينتسل (Erben, Franzkowiak & Wenzel, 1986) في النقاش العلمي لمفهوم الصحة إلى ثلاثة مبادئ تفسير:

- تعتبر الصحة حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي البيولوجي.
- يمكن اعتبار الصحة بأنها التكيف الأمثل الممكن مع متطلبات المحيط.
- كما ويمكن اعتبارها حدثاً سيروياً (تفاعلياً) لتحقيق الذات على شكل التعديل الهادف والفعال للبيئة.

وينظر للصحة في المبادئ النظرية الحديثة إلى أنها حالة فردية من الإحساس بالعافية يكون فيها الفرد قادراً على تحقيق التوازن بطريقة مناسبة بين المتطلبات الجسدية الداخلية والمتطلبات الخارجية للبيئة. ويرى كل من شرودر وشويس (Schroeder & Schech, 1990) الصحة من منظور التوازن المثبت للمنظومة المحقق دائماً للتناقضات في علاقة الإنسان والمحيط. وتعتبر الصحة عن نوعية تنظيم العلاقة المتناقضة بين الفرد والمحيط.

- تعريف كيلاندر: بأنها مدى قدرة الفرد في التأثير على بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة، الأمر الذي يؤدي إلى الاشباع الشخصي والكفاءة والسعادة.

- تعريف مازلوا: بأنها قدرة الفرد بأن يكون كاملاً بما يتضمنه ذلك من ارتباط بمجموعة من القيم منها (صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين والتفاني في العمل، وأن يعرف ما هو خير له.

ومن خلال ما تقدم نستنتج تعريف عام وشامل للصحة النفسية: (بأنها حالة تكون دائماً نسبية، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع البيئة التي ينتمي إليها) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته، وامكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متماسكة وسلوكه طبيعي.

أهمية الصحة النفسية :

تلعب الاسرة والمدرسة والمجتمع دوراً أساسياً في تحقيق الصحة النفسية للفرد وذلك كي يحيا الفرد في المجتمع بفعالية ويشعر بالسعادة في حياته التي يعيشها بالرغم من الدوافع العديدة التي يتعرض لها الانسان، لذلك تعود أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع إلى العوامل التالية.

١. إن الصحة النفسية للفرد في بناء الأسرة السوية هي لبنة المجتمع، فكل ما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر، هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها وبالتالي يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته.

٢. الصحة النفسية التي تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يسلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه.

٣. الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعاً بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات المدمرة للمجتمع.

٤. تساعد الفرد على انتساب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة.

٥. الصحة النفسية تساعد الفرد على صحة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة.

٦. تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهروب منها.

٧. تساعد الصحة النفسية الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته ما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ.

٨. الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تنفد الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية.

وأخيرا وليس آخرا إن الصحة النفسية تشمل كافة مجالات الحياة الاجتماعية بالمجتمع وفي الأسرة وفي المدرسة وفي مجال الصناعة والعمل والتجارة والاقتصاد بصفة عامة وإن الصحة النفسية لكل الأدوار هي في غاية الأهمية. كذلك في القوات المسلحة حيث يجب أن تتوافر كل المقومات الإنسانية والنفسية والمادية حتى يكون دائما على أهبة الاستعداد واللياقة الجسمية والصحة النفسية حتى يتمكن من حماية الوطن وقت السلم والحرب.

لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكافل بين أجهزته ونظمه ومؤسساته وهيئاته مجتمع مريض كذلك المجتمع الذي تسود فيه ثقافة مريضة مليئة بعوامل القهر والهدم والإحباط والصراع والتعقيد، كذلك إذا سادت فيه المشكلات الأسرية الضاغطة والتربوية إلى جانب الجهل والأمية والتخلف والتعصب الطائفي والمذهبي فتسبب ذلك في اعتلال الصحة الإنسانية والصحة النفسية.

وأخيرا لا بد من توافق تام بين الإنسان والمجتمع ويقصد بذلك خلو الإنسان من الصراعات النفسية والتفاعل الطبيعي في مواجهة مشاكله، وأن يكون لديه القدرة أن يحسم أي موقف يواجهه، والحياة النفسية لها وظائف محددة هي تكييف الفرد مع ظروف بيئته الاجتماعية والمادية والروحية، وغايتها الوصول إلى تحقيق حاجيات الإنسان حسب الممكن.

الصحة النفسية وعلاقتها بالعلوم الاخرى :

- علم النفس: وهو العلم الذي يدرس الانفعالات والدوافع والظواهر النفسية والمشكلات التي يتعرض لها الفرد.
- علم النفس السريري : هو العلم الذي يدرس المبادئ النفسية والسلوكية وفهم المشكلات والاضطرابات النفسية والتشخيص والمساعدة في حلها.
- علم الاجتماع: وهو العلم الذي يدرس أثر العلاقات الاجتماعية في توزيع الامراض والاستجابات الثقافية لها وعواملها الاجتماعية والاقتصادية وجمع البيانات ودراسة الحالة بهدف المساعدة في العلاج.
- الطب النفسي: وهو العلم الذي يدرس الامراض النفسية والعصبية وتشخيصها وعلاجها ويختلف عن علم النفس السريري في طريقة الفحص والتشخيص والعلاج ويعتمد على العقاقير والاساليب الكهربائية والكيميائية ولديه شهادة طب.
- علم نفس النمو: وهو العلم الذي يدرس نمو الانسان وسلوك الطفل خلال مراحل عمره ونموه سواء كان متكيفا او متوافقا سويا أو غير سوي.
- علم نفس الشخصية : وهو العلم الذي يدرس تركيب الشخصية وطرق قياسها سواء كانت سوية أم غير سوية لأن الصحة النفسية محورها الشخصية.

مناهج الصحة النفسية :

في مجال الصحة النفسية يوجد ثلاثة مناهج رئيسة يتم التعامل معها كل حسب الحالة التي تتطلب التعامل معها.ومن هذه المناهج هي.

أولاً - المنهج الإنمائي Development: وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها لتوجيه السليم

(نفسياً وتربوياً ومهنياً) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسدياً وعقلياً وإجتماعياً وإنفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوى تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

ثانياً- المنهج الوقائي Preventive: ويتضمن الوقاية من الوقوع فى المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل إهتمامه بالمرضى ليقىهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها، ويرعى نموهم النفسى السوى ويهيئ الظروف التى تحقق الصحة النفسية، وللمنهج الوقائى مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تقليل أثر إعاقته وإزمان المرض، وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائى فى الإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسى السوى ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهنى والمستندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الإجتماعية السليمة، والإجراءات الوقائية الإجتماعية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية والتقييم والمتابعة، والتخطيط العلمى للإجراءات الوقائية، ويطلق البعض على المنهج الوقائى إسم "التحصين النفسى".

ثالثاً- المنهج العلاجى Remedial: ويتضمن علاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسى وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.