

الطب النفسي

Psychiatry

شروق نعمان

كلية الصحة _ بكالوريوس طب بديل وتكاملي

- **تعريف الطب النفسي**
- **أهداف الطب النفسي**
- **أهمية الطب النفسي**
- **الفرق بين الصحة النفسية و المرض النفسي**
- **تاريخ الطب النفسي**
- **أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع**
- **أنواع الإضطرابات النفسية الشائعة**

- طرق العلاج النفسي
- أهمية العلاج المتكامل للعلاجات الحديثة في الطب النفسي
- نصائح لحفظ الصحة النفسية
- أهمية ممارسة العادات الصحية
- تقنيات إدارة التوتر

- فهم الأسس العلمية والطبية للاضطرابات النفسية.
- تشخيص أنواع اضطرابات النفسية المختلفة، مثل الاكتئاب، والقلق، والفصام، وغيرها.
- تطبيق تقنيات الطب البديل لعلاج المرضى النفسيين.
- التمييز بين العلاجات النفسية المختلفة مثل العلاج النفسي السلوكي والعلاج بالكلام والعلاج بالأعشاب.

- هو فرع من فروع الطب يتعامل مع تشخيص وعلاج اضطرابات النفسية والعقلية .
- يهتم الطب النفسي بتحسين الصحة العقلية وتحفيض المعاناة النفسية .
- يتعامل الطب النفسي مع مجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والفصام والاضطراب ثنائي القطب واضطرابات الأكل والإدمان وغيرها.

- تشخيص اضطرابات النفسية: يهدف الطب النفسي إلى تحديد وتشخيص اضطرابات النفسية بدقة باستخدام أدوات وتقنيات تقييم مختلفة.
- علاج اضطرابات النفسية: يهدف الطب النفسي إلى تقديم العلاج المناسب للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وذلك باستخدام العلاج الدوائي والعلاج النفسي أو كليهما.
- الوقاية من اضطرابات النفسية: يهدف الطب النفسي إلى تعزيز الصحة النفسية والوقاية من تطور اضطرابات النفسية من خلال التوعية والتنقيف وتقديم الدعم النفسي.
- تحسين جودة حياة الأفراد: يهدف الطب النفسي إلى تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية من خلال مساعدتهم على التعافي وتحقيق أهدافهم.

- تحسين جودة الحياة.
- علاج اضطرابات التي تؤثر على التفكير والمشاعر والسلوك.
- تقليل الوصمة الاجتماعية حول الأمراض النفسية.
- وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني 1 من كل 4 أشخاص من اضطراب نفسي في مرحلة ما من حياتهم ، و هنا تكمن أهمية الطب النفسي في معالجة هؤلاء الأشخاص و تقليل نسبة الإصابة بالإضطرابات النفسية .

الفرق بين الصحة النفسية و المرض النفسي

- **الصحة النفسية:**

هي حالة من الرفاهية العقلية والعاطفية والاجتماعية التي تسمح للأفراد بالتعامل مع ضغوط الحياة والتكيف معها، والعمل بشكل منتج، والمساهمة في مجتمعاتهم.
- تشمل الصحة النفسية القدرة على التفكير بوضوح، والشعور بالعواطف بشكل صحي، وبناء علاقات إيجابية، والتكيف مع التحديات.
- هي حالة من التوازن والانسجام الداخلي.

الفرق بين الصحة النفسية و المرض النفسي

- **المرض النفسي:**
 - هو اضطراب يؤثر على تفكير الفرد ومشاعره وسلوكه، ويسبب له ضيقاً كبيراً و يؤثر سلباً على حياته اليومية.
- تشمل الأمراض النفسية مجموعة واسعة من الحالات، مثل الاكتئاب والقلق والفصام والاضطراب ثنائي القطب.
- يتميز المرض النفسي بوجود أعراض محددة تؤثر على وظائف الفرد العقلية والعاطفية والاجتماعية.
- الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية، بينما المرض النفسي هو اضطراب يؤثر على هذه الرفاهية. الـطب النفسي يهدف إلى علاج الأمراض النفسية وتعزيز الصحة النفسية.

- تاريخ الطب النفسي حافل بالتطورات والتحولات، حيث شهد عبر العصور المختلفة تغيرات جذرية في المفاهيم والممارسات .
- العصور القديمة
كانت الأمراض النفسية تُعزى إلى قوى خارقة للطبيعة، والأرواح الشريرة، والسحر. استخدمت طرق علاجية مثل الرقى والتمائم وال التعاوين .
في اليونان القديمة
بدأ الإغريقي في تقديم تفسيرات أكثر عقلانية للأمراض النفسية، حيث ربطها أبقراط باختلال توازن السوائل في الجسم.
- في الحضارات القديمة مثل الحضارة المصرية والصينية والهندية مساهمات في فهم الأمراض النفسية وعلاجها، مع التركيز على العلاجات العشبية والروحية.

- **العصور الوسطى:**
 - في العالم الإسلامي، تطور الطب النفسي بشكل ملحوظ، حيث أنشئت مستشفيات خاصة للأمراض النفسية.
 - قدم علماء مثل ابن سينا والرازي إسهامات كبيرة في فهم الأمراض النفسية وعلاجها.
 - في أوروبا، كانت الأمراض النفسية لا تزال تُعزى إلى الأرواح الشريرة، واستخدمت طرق علاجية قاسية مثل الحرق والسجن.
- **عصر النهضة والعصر الحديث:**
 - القرن الثامن عشر: بدأ ظهور مفاهيم أكثر علمية للأمراض النفسية، وتم تأسيس المصحات العقلية.
 - القرن التاسع عشر: شهد تطوراً كبيراً في مجال الطب النفسي، حيث ظهرت نظريات جديدة حول أسباب الأمراض النفسية، وتم تطوير أساليب علاجية أكثر فعالية.

- القرن العشرون: شهد القرن العشرين ثورة في مجال الطب النفسي، حيث تم اكتشاف الأدوية النفسية وتطوير العلاج النفسي.
- القرن الحادي والعشرون: يشهد هذا القرن تطورات مستمرة في مجال الطب النفسي، مع التركيز على فهم الآليات الحيوية للأمراض النفسية وتطوير علاجات شخصية أكثر فعالية.
- شهدت ممارسات الطب النفسي عبر التاريخ تغيرات كبيرة، بعضها كان إيجابياً وبعضها كان سلبياً.
- لا يزال الطب النفسي مجالاً يتطور باستمرار، وتسعى الأبحاث إلى فهم أفضل للأمراض النفسية وتطوير علاجات أكثر فعالية.

أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع

- الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية العاطفية والنفسية والاجتماعية التي تمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والمساهمة في مجتمعه. إنها جزء أساسي من الصحة العامة، وتأثر على جميع جوانب حياة الفرد والمجتمع.
- **أهمية الصحة النفسية للفرد:**
- تحسين الصحة الجسدية: ترتبط الصحة النفسية الجيدة بصحة جسدية أفضل، حيث تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية: تساعد الصحة النفسية على بناء علاقات صحية وإيجابية مع الآخرين.
- زيادة الإنتاجية: يتمتع الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة بقدرة أكبر على التركيز والإبداع والإنتاجية في العمل والدراسة.

أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع

- تحسين جودة الحياة: تساهم الصحة النفسية في الشعور بالسعادة والرضا والاستمتاع بالحياة.
- التعامل مع ضغوط الحياة: تمكن الصحة النفسية الفرد من التعامل بشكل فعال مع التحديات والصعوبات التي يواجهها في الحياة.
- أهمية الصحة النفسية للمجتمع:
- زيادة الإنتاجية: يؤدي تحسين الصحة النفسية إلى زيادة الإنتاجية في المجتمع، مما يعزز النمو الاقتصادي.
- تقليل الجريمة والعنف: ترتبط الأمراض النفسية بزيادة خطر الجريمة والعنف، وبالتالي فإن تحسين الصحة النفسية يمكن أن يساهم في تقليل هذه الظواهر.
- تعزيز التماسك الاجتماعي: تساعد الصحة النفسية على بناء مجتمع أكثر تماسكاً وتعاوناً.
- تقليل العبء على الخدمات الصحية: يمكن أن يقلل تحسين الصحة النفسية من الحاجة إلى الخدمات الصحية، مما

أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع

- **تأثير الأمراض النفسية على الحياة اليومية:**
- يمكن أن تؤثر الأمراض النفسية بشكل كبير على الحياة اليومية للفرد، وتشمل بعض التأثيرات الشائعة ما يلي:
 - صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات.
 - مشاكل في النوم والأكل.
 - الشعور بالتعب والإرهاق.
 - صعوبة في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.
 - الشعور بالحزن والقلق واليأس.
 - صعوبة في أداء المهام اليومية.
 - الشعور بالعزلة والوحدة.

أنواع الإضطرابات النفسية الشائعة

• هناك العديد من أنواع الإضطرابات النفسية، وتختلف في شدتها وأعراضها.

• 1. اضطرابات المزاج:

• الاكتئاب: يتميز بالحزن المستمر وفقدان الاهتمام بالأنشطة والشعور باليأس والإرهاق.

• الاضطراب ثنائي القطب: يتميز بتقلبات مزاجية حادة بين الهروس (فترات من الطاقة المفرطة والنشاط) والاكتئاب.

• 2. اضطرابات القلق:

• اضطراب القلق العام: يتميز بالقلق المفرط والتوتر بشأن مجموعة متنوعة من المواقف.

• اضطراب الهلع: يتميز بنوبات مفاجئة من الخوف الشديد مصحوبة بأعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب وضيق التنفس.

أنواع الإضطرابات النفسية الشائعة

- اضطراب الوسواس القهري: يتميز بأفكار وسواسية متكررة تدفع الشخص إلى القيام بأفعال قهريّة للحد من القلق.
- اضطراب ما بعد الصدمة: يحدث بعد التعرض لحدث صادم، ويتميز بأعراض مثل الكوابيس والذكريات المؤلمة وتجنب المواقف المرتبطة بالحدث.
- 3. اضطرابات الذهانية:
 - الفصام: يتميز بأعراض مثل الهلوسة (سماع أو رؤية أشياء غير موجودة) والأوهام (معتقدات خاطئة) والتفكير غير المنظم.
- 4. اضطرابات الشخصية:
 - اضطراب الشخصية الحدية: يتميز بتقلبات مزاجية حادة وعدم استقرار في العلاقات والخوف من الهرج.
 - اضطراب الشخصية النرجسية: يتميز بالشعور بالعظمة وال الحاجة إلى الإعجاب وعدم التعاطف مع الآخرين.

أنواع الإضطرابات النفسية الشائعة

- 5. اضطرابات الأكل:
 - فقدان الشهية العصبي: يتميز بالخوف الشديد من زيادة الوزن وتقيد تناول الطعام.
 - الشره العصبي: يتميز بنوبات من الإفراط في تناول الطعام تليها سلوكيات تعويضية مثل التقيؤ أو استخدام الملينات.
- 6. اضطرابات النمو العصبي:
 - اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة: يتميز بصعوبة التركيز والاندفاع وفرط النشاط. اضطراب طيف التوحد: يتميز بصعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي وسلوكيات متكررة.

اضطرابات المزاج

- اضطرابات المزاج هي حالات صحية عقلية تؤثر على حالتك العاطفية. تؤثر على مشاعرك وتفكيرك وسلوكك، مما يجعل من الصعب عليك التعامل مع الحياة اليومية.



- هو اضطراب مزاجي شائع ولكنه خطير يؤثر على شعورك وطريقة تفكيرك وتعاملك مع الأنشطة اليومية. لحسن الحظ، هو قابل للعلاج.
- **الأعراض:**
- يمكن أن تختلف أعراض الاكتئاب من شخص لآخر، ولكنها غالباً ما تشمل:
- الشعور بالحزن أو اليأس أو الفراغ: معظم الوقت، كل يوم تقريباً.
- فقدان الاهتمام أو المتعة: في الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل.
- تغيرات في الشهية: فقدان الشهية أو زيادة الوزن.
- مشاكل في النوم: الأرق أو النوم الزائد.



- الشعور بالتعب أو فقدان الطاقة: حتى بعد النوم الكافي.
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات: أو تذكر الأشياء.
- الشعور بالذنب أو انعدام القيمة: أو اليأس.
- أفكار متكررة عن الموت أو الانتحار.
- أعراض جسدية غير مبررة: مثل الصداع أو آلام الظهر .

الأسباب:

- لا يوجد سبب واحد للاكتئاب، ولكن هناك عدة عوامل يمكن أن تساهم في ظهوره، بما في ذلك:
 - العوامل الوراثية: يزيد تاريخ العائلة في الإصابة بالاكتئاب من خطر إصابتك به.
 - الكيمياء الحيوية للدماغ: يمكن أن تؤدي الاختلالات في المواد الكيميائية في الدماغ (الناقلات العصبية) إلى الاكتئاب.
 - الأحداث المجهدة: مثل فقدان شخص عزيز أو التعرض لصدمة.
 - الحالات الطبية: مثل أمراض الغدة الدرقية أو الأمراض المزمنة.
 - بعض الأدوية: يمكن أن تسبب بعض الأدوية الاكتئاب كأثر جانبي.

- طرق العلاج:
- العلاج النفسي: يمكن أن يساعدك العلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، على تعلم كيفية التعامل مع الاكتئاب وتغيير أنماط التفكير السلبية.
- الأدوية: يمكن لمضادات الاكتئاب أن تساعد في تخفيف الأعراض عن طريق تصحيح الاختلالات الكيميائية في الدماغ.
- تغييرات نمط الحياة: يمكن أن تساعد بعض تغييرات نمط الحياة في تحسين المزاج، مثل:
 - ممارسة الرياضة بانتظام.
 - الحصول على قسط كافٍ من النوم.
 - تناول نظام غذائي صحي.
 - تجنب الكحول والمخدرات.

- اضطرابات القلق هي حالات صحية عقلية شائعة تؤثر على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم. تتميز هذه الاضطرابات بالقلق والخوف المفرطين، مما يؤثر على الحياة اليومية للشخص المصاب.
- أنواع اضطرابات القلق
- اضطراب القلق العام (GAD): يتميز بالقلق المفرط المستمر بشأن مجموعة متنوعة من الأحداث أو الأنشطة.
- اضطراب الهلع (Panic Disorder): يتميز بنوبات هلع مفاجئة ومتكررة، وهي فترات من الخوف الشديد مصحوبة بأعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب وضيق التنفس.
- اضطراب القلق الاجتماعي (Social Anxiety Disorder): يتميز بالخوف الشديد من المواقف الاجتماعية، مما يؤدي إلى تجنب هذه المواقف.

اضطرابات القلق

- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD): يتطور بعد التعرض لحدث صادم، ويتميز بذكريات الماضي المؤلمة والكوابيس والقلق الشديد.
- اضطراب الوسواس القهري (OCD): يتميز بالأفكار الوسواسية (التي لا يمكن السيطرة عليها) والأفعال القهريّة (التي يتم القيام بها لتقليل القلق).
- اضطرابات الرهاب (Phobias): يتميز بالخوف الشديد وغير المنطقي من شيء أو موقف معين.
- **أسباب اضطرابات القلق**
- العوامل الوراثية: يمكن أن تزيد الوراثة من خطر الإصابة باضطرابات القلق.
- الكيمياء الحيوية للدماغ: تلعب الاختلالات في المواد الكيميائية في الدماغ (الناقلات العصبية) دوراً في تطور اضطرابات القلق.

اضطرابات القلق

- أحداث الحياة المجهدة: يمكن أن تؤدي الأحداث المجهدة مثل الصدمات أو فقدان شخص عزيز إلى اضطرابات القلق.
- الحالات الطبية: يمكن أن تسبب بعض الحالات الطبية مثل أمراض القلب أو اضطرابات الغدة الدرقية أعراضًا شبيهة بالقلق.
- تعاطي المخدرات والكحول: يمكن أن يؤدي تعاطي المخدرات والكحول إلى تفاقم أعراض القلق.

اضطرابات القلق

- **أعراض اضطرابات القلق**
- الشعور بالتوتر أو القلق أو العصبية.
- الشعور بالخطر الوشيك أو الذعر أو الهلاك.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- فرط التنفس (فرط التهوية).
- التعرق ، الارتجاف ، الشعور بالضعف أو التعب.
- صعوبة في التركيز أو التفكير في أي شيء آخر غير القلق الحالي مع الرغبة في تجنب المواقف التي تثير القلق .
- وجود مشكلة في النوم و صعوبة في السيطرة على القلق
- الشعور باضطرابات الجهاز الهضمي .

- علاج اضطرابات القلق
- العلاج النفسي: يساعد العلاج النفسي مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) على تعلم كيفية التعامل مع القلق.
- الأدوية: يمكن استخدام الأدوية مثل مضادات الاكتئاب ومضادات القلق للمساعدة في تخفيف الأعراض.
- تغيير نمط الحياة: يمكن أن تساعد تغييرات نمط الحياة مثل ممارسة الرياضة بانتظام وتقنيات الاسترخاء والتغذية الصحية في تقليل القلق.

- هو اضطراب عقلي مزمن يؤثر على طريقة تفكير الشخص وشعوره وسلوكه. قد يجد الأشخاص المصابون بالفصام صعوبة في التمييز بين الواقع والخيال، وقد يعانون من الهلوسة والأوهام والتفكير المضطرب.
- **الأعراض:**
- يمكن تقسيم أعراض الفصام إلى ثلاثة فئات رئيسية:
- **الأعراض الإيجابية:** هي أعراض غير موجودة عادةً لدى الأشخاص الأصحاء، وتشمل:
 - **الهلوسة:** رؤية أو سمع أو شم أو تذوق أو الشعور بأشياء غير موجودة.
 - **الأوهام:** معتقدات خاطئة راسخة لا تتغير حتى عند وجود أدلة على عكس ذلك.
 - **اضطراب التفكير:** صعوبة في تنظيم الأفكار والتعبير عنها بوضوح.
 - **السلوك المضطرب:** سلوك غير طبيعي أو غير متوقع.

- **الأعراض السلبية:**
- هي أعراض تتمثل في نقص أو غياب السلوكيات أو المشاعر الطبيعية، وتشمل:
 - قلة التعبير العاطفي: صعوبة في إظهار المشاعر.
 - فقدان الدافع: صعوبة في البدء أو الاستمرار في الأنشطة.
 - الانسحاب الاجتماعي: تجنب التفاعل مع الآخرين.
 - قلة الكلام: التحدث بشكل أقل من المعتاد.

- **الأعراض المعرفية:** هي أعراض تؤثر على القدرات العقلية، وتشمل:
 - صعوبة في التركيز والانتباه.
 - مشاكل في الذاكرة.
 - صعوبة في اتخاذ القرارات.
- **الأسباب:**
- السبب الدقيق للفصام غير معروف، ولكن يعتقد الباحثون أنه ناتج عن مزيج من العوامل الوراثية والبيئية .
- و هذه العوامل تشمل : الوراثة ، كيمياء الدماغ ، العوامل البيئية (التعرض للفيروسات أو سوء التغذية قبل الولادة)

- العلاج: لا يوجد علاج شافٍ للفصام، ولكن يمكن للأدوية والعلاج النفسي أن يساعدان في السيطرة على الأعراض وتحسين نوعية الحياة، وتشمل خيارات العلاج:
 - الأدوية المضادة للذهان: تساعد هذه الأدوية في تقليل الأعراض الإيجابية للفصام، مثل الهلوسة والأوهام.
 - العلاج النفسي: يمكن أن يساعد العلاج النفسي الأشخاص المصابين بالفصام على تطوير مهارات التأقلم وتحسين أدائهم الاجتماعي والوظيفي.
 - العلاج بالتأهيل: يمكن أن يساعد العلاج بالتأهيل الأشخاص المصابين بالفصام على اكتساب المهارات الازمة للعيش بشكل مستقل.

اضطراب ثنائي القطب

- هو اضطراب عقلي يتميز بتقلبات مزاجية شديدة، تراوح بين نوبات الهوس (الابتهاج الشديد) ونوبات الاكتئاب (الحزن الشديد).
- هذه التقلبات المزاجية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياة الشخص وعلاقاته وقدرته على العمل.
- الأعراض:
- تختلف أعراض اضطراب ثنائي القطب حسب المرحلة التي يمر بها الشخص:
- نوبة الهوس
- الشعور بالابتهاج الشديد أو التهيج.

اضطراب ثانٍ للقطب



- 
 - في الحالات الشديدة، قد تحدث أعراض ذهانية مثل الهلوسة والأوهام.
 - اندفعية واتخاذ قرارات متهورة.
 - زيادة الثقة بالنفس والشعور بالعظمة.
 - سرعة الكلام وتطاير الأفكار.
 - قلة الحاجة إلى النوم.
 - زيادة الطاقة والنشاط.

اضطراب ثنائي القطب

- الشعور بالحزن الشديد واليأس.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة.
- قلة الطاقة والتعب.
- صعوبة التركيز واتخاذ القرارات.
- تغيرات في الشهية والوزن.
- اضطرابات النوم.
- أفكار انتحارية.

اضطراب ثنائي القطب

- **الأسباب:**
- **الأسباب الدقيقة لاضطراب ثنائي القطب غير معروفة، ولكن يعتقد أنها تشمل:**
- **العوامل الوراثية:** يزيد وجود تاريخ عائلي للاضطراب من خطر الإصابة به.
- **اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ:** تلعب الناقلات العصبية في الدماغ دوراً في تنظيم المزاج، وقد يؤدي اختلال توازنها إلى الإصابة بالاضطراب.
- **العوامل البيئية:** قد تساهم بعض الأحداث الحياتية المجهدة في ظهور الأعراض لدى الأشخاص المعرضين للإصابة.

اضطراب ثنائي القطب

- **العلاج:**
 - لا يوجد علاج نهائي لاضطراب ثنائي القطب، ولكن يمكن السيطرة على الأعراض وتحسين نوعية الحياة من خلال:
 - **الأدوية:** 1. مثبتات المزاج: تساعد على استقرار التقلبات المزاجية. 2. مضادات الذهان: تستخدم لعلاج الأعراض الذهانية. 3. مضادات الاكتئاب: تستخدم بحذر لعلاج نوبات الاكتئاب.
- **العلاج النفسي:**
 - العلاج السلوكي المعرفي: يساعد على تغيير أنماط التفكير والسلوك السلبية.
 - العلاج الأسري: يساعد على تحسين التواصل وحل المشكلات داخل الأسرة.

اضطراب ثنائي القطب

- العلاج الجماعي: يوفر الدعم والتواصل مع أشخاص آخرين يعانون من الاضطراب.
- تغييرات نمط الحياة: الحفاظ على نمط نوم منظم ، اتباع نظام غذائي صحي ، ممارسة الرياضة بانتظام و تجنب الكحول والمخدرات.
- أهمية التشخيص المبكر التشخيص المبكر لاضطراب ثنائي القطب:
- منع تفاقم الأعراض: يمكن أن يؤدي العلاج المبكر إلى السيطرة على الأعراض ومنع تطورها إلى مراحل أكثر شدة.
- تحسين نوعية الحياة: يمكن أن يساعد العلاج المبكر الأشخاص المصابين بالاضطراب على عيش حياة طبيعية ومنتجة.

اضطراب ثنائي القطب

- تقليل خطر الانتحار: الأشخاص المصابون باضطراب ثنائي القطب أكثر عرضة للانتحار، والتشخيص والعلاج المبكر يمكن أن يقلل من هذا الخطر.
- تحسين العلاقات: يمكن أن يؤثر الاضطراب على العلاقات الشخصية، والعلاج المبكر يمكن أن يساعد على تحسين التواصل وال العلاقات.

اضطرابات الأكل

- هي حالات عقلية خطيرة تؤثر على سلوكيات الأكل لدى الشخص، وتتسبب في مشاكل صحية وعاطفية كبيرة.
- أنواع اضطرابات الأكل:
 - فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa): يتميز بالخوف الشديد من زيادة الوزن، وتقييد تناول الطعام بشكل مفرط، وتشوه صورة الجسم. قد يؤدي إلى نقص الوزن الشديد ومضاعفات صحية خطيرة.

اضطرابات الأكل

- **الشره العصبي (Bulimia Nervosa):**
 - يتضمن نوبات من الإفراط في تناول الطعام (نهم)، تليها سلوكيات تعويضية مثل التقيؤ أو استخدام الملينات أو ممارسة الرياضة المفرطة.
 - يحافظ المصابون غالباً على وزن طبيعي أو قريب من الطبيعي، مما يجعل اكتشاف الاضطراب صعباً.
- **اضطراب نهم الطعام (Binge Eating Disorder):**
 - يتضمن نوبات متكررة من الإفراط في تناول الطعام بكميات كبيرة، والشعور بفقدان السيطرة أثناء النوبة.
 - لا تتبع النوبات سلوكيات تعويضية، مما يؤدي غالباً إلى زيادة الوزن والسمنة.

اضطرابات الأكل

- **الأعراض :** تختلف الأعراض حسب نوع اضطراب الأكل، ولكن تشمل الأعراض الشائعة:
 - **تغيرات ملحوظة في الوزن.**
 - **التركيز المفرط على الوزن وشكل الجسم.**
 - **تجنب تناول الطعام في المناسبات الاجتماعية.**
 - **تقلبات مزاجية شديدة.**
 - **مشاكل في الجهاز الهضمي.**

اضطرابات الأكل

- إرهاق وضعف عام.
- بالنسبة لفقدان الشهية العصبي: نقص شديد في الوزن ، جفاف البشرة ، تساقط الشعر ، عدم انتظام الدورة الشهرية لدى النساء .
- بالنسبة للشره العصبي : تقرحات في الحلق والفم ، تأكل مينا الأسنان ، تورم الغدد اللعابية.
- بالنسبة لاضطراب نهم الطعام: زيادة ملحوظة في الوزن ، الشعور بالذنب والخجل بعد نوبات الأكل.
- العلاج: يتطلب علاج اضطرابات الأكل نهجاً متعدد التخصصات يشمل: العلاج النفسي:
- ١/ العلاج السلوكي المعرفي يساعد على تغيير أنماط التفكير والسلوك السلبية.

اضطرابات الأكل

- ٢/ العلاج الأسري: يساعد على تحسين التواصل ودعم الأسرة.
- ٣/ العلاج الطبي : مراقبة وعلاج المضاعفات الصحية و في بعض الحالات، قد يتم وصف الأدوية.
- ٤/ الدعم الغذائي: وضع خطة غذائية صحية ومتوازنة ،مساعدة المريض على استعادة علاقة صحية مع الطعام.

طرق العلاج النفسي

- العلاج النفسي هو عملية تهدف إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع المشاكل العاطفية والسلوكية والنفسية .
- يعتمد اختيار العلاج المناسب على الاحتياجات الفردية ونوع المشكلة النفسية.
- هناك العديد من طرق العلاج النفسي المختلفة، وكل منها نهجها الخاص :
- 1. العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يركز هذا العلاج على تحديد وتغيير أنماط التفكير والسلوك السلبية التي تساهم في المشاكل النفسية.
- يساعد الأفراد على تطوير مهارات التأقلم الصحية وفعال في علاج مجموعة واسعة من الإضطرابات، مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل.

طرق العلاج النفسي

- 2. العلاج النفسي динамики:
 - يستكشف هذا العلاج التجارب والصراعات اللاواعية التي قد تؤثر على السلوك الحالي.
 - يساعد الأفراد على اكتساب فهم أعمق لأنفسهم وعلاقتهم.
 - قد يكون فعالاً للأفراد الذين يعانون من مشاكل علاقات طويلة الأمد أو أنماط سلوكية متكررة.
- 3. العلاج الأسري: يركز هذا العلاج على تحسين التواصل وحل المشاكل داخل الأسرة.
 - يساعد أفراد الأسرة على فهم أدوارهم وكيفية دعم بعضهم البعض .
 - يمكن أن يكون مفيداً عندما تؤثر المشاكل النفسية على الأسرة بأكملها..

طرق العلاج النفسي

- 4. العلاج الجماعي: يوفر هذا العلاج بيئة داعمة حيث يمكن للأفراد مشاركة تجاربهم وتعلم مهارات التأقلم من الآخرين.
- يمكن أن يكون مفيداً للأفراد الذين يعانون من مشاكل اجتماعية أو الذين يشعرون بالعزلة.
- 5. العلاج بالقبول والالتزام : يركز هذا العلاج على قبول الأفكار والمشاعر الصعبة والالتزام باتخاذ الإجراءات التي تتوافق مع القيم الشخصية.
- يساعد الأفراد على تطوير المرونة النفسية والعيش حياة ذات معنى. * قد يكون فعالاً للأفراد الذين يعانون من القلق المزمن أو الألم المزمن.

طرق العلاج النفسي

- 6. العلاج الجدي السلوكي : يركز هذا العلاج على تعليم مهارات تنظيم العواطف وتحسين العلاقات بين الأشخاص.
 - فعال في علاج اضطراب الشخصية الحدية.
- 7. العلاج الإنساني: يركز على مساعدة الأفراد على تحقيق إمكاناتهم الكاملة والعيش حياة أصيلة.
 - يؤكد على أهمية العلاقة العلاجية بين المعالج والمريض .
- 8. العلاج بالفن: يستخدم هذا العلاج الإبداع والتعبير الفني لمساعدة الأفراد على استكشاف مشاعرهم وأفكارهم ، يمكن أن يكون مفيداً للأفراد الذين يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم بالكلمات.

العلاج الدوائي

- العلاج الدوائي النفسي هو أحد الأساليب العلاجية المستخدمة لعلاج الاضطرابات النفسية و تعمل هذه الأدوية على تغيير كيمياء الدماغ للتخفيف من الأعراض وتحسين الحالة المزاجية والسلوكية.
- مضادات الاكتئاب: تستخدم لعلاج الاكتئاب واضطرابات القلق واضطرابات الوسواس القهري. تعمل على زيادة مستويات النورافينين في الدماغ.
- 1. مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (SSRIs): هي الأكثر شيوعاً وتسبب آثاراً جانبية أقل.
- 2. مثبطات استرداد السيروتونين والنورأدريينالين (SNRIs).
- 3. مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (TCAs).
- 4. مثبطات أكسيداز أحادي الأمين (MAOIs).

- مضادات الذهان: تستخدم لعلاج الفصام والاضطراب ثنائي القطب والذهان و تعمل على تنظيم مستويات الدوبامين والسيروتونين في الدماغ.
 - 1. مضادات الذهان التقليدية (الجيل الأول).
 - 2. مضادات الذهان غير التقليدية (الجيل الثاني).
- مثبتات المزاج: تستخدم لعلاج الاضطراب ثنائي القطب وتقلبات المزاج الشديدة. تعمل على استقرار النشاط الكهربائي في الدماغ.
 - 1. الليثيوم.
 - 2. مضادات الاختلاج.

العلاج الدوائي

- **الأدوية المضادة للقلق:** تستخدم لعلاج اضطرابات القلق واضطرابات الهلع وتعمل على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل الشعور بالقلق.
- **البنزوديازيبينات** 1. بوسبيرون. 2. بوسبيرون.
- **الم Nabat:** تستخدم لعلاج اضطراب نقص الانتبا وفرط الحركة (ADHD) و اضطرابات النوم
- تعمل على زيادة مستويات الدوبامين والنورأدرينالين في الدماغ.
- 1. ميثافينيديت. 2. أمفيتامين.

العلاج الدوائي

- **كيفية عمل الأدوية النفسية :** تعمل الأدوية النفسية عن طريق التأثير على النواقل العصبية في الدماغ. النواقل العصبية هي مواد كيميائية تنقل الإشارات بين الخلايا العصبية ، من خلال تغيير مستويات هذه النواقل، يمكن للأدوية النفسية أن تؤثر على المزاج والسلوك والأفكار.
- **الآثار الجانبية المحتملة :** تختلف الآثار الجانبية للأدوية النفسية حسب نوع الدواء والجرعة. قد تشمل الآثار الجانبية الشائعة ما يلي: النعاس والإرهاق ، زيادة الوزن ، الغثيان والقيء ، جفاف الفم ، الصداع ، الأرق ، الدوخة.

- عملية علاجية تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم مشاكلهم النفسية والعاطفية والتغلب عليها ، هناك العديد من أنواع العلاج النفسي، ولكل منها نهجه الخاص وأهدافه.
- أنواعه :
- 1. العلاج السلوكي المعرفي
- 2. العلاج النفسي динاميكي
- 3. العلاج الأسري
- 4. العلاج الجماعي
- 5. العلاج بالقبول والالتزام
- 6. العلاج الجدلي السلوكي
- 7. العلاج الإنساني
- 8. العلاج بالفن .

أهمية العلاج المتكامل

- العلاج المتكامل: الذي يجمع بين العلاج الدوائي والعلاج النفسي، يُعتبر نهجاً فعالاً للغاية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية.
- أهمية العلاج المتكامل:
- معالجة الجوانب المتعددة للاضطراب:
- العلاج الدوائي يساعد في تنظيم كيمياء الدماغ وتحفيض الأعراض البيولوجية.
- العلاج النفسي يساعد في تغيير أنماط التفكير والسلوك السلبية، وتطوير مهارات التأقلم.
- الجمع بينهما يعالج الجوانب البيولوجية والنفسية للاضطراب، مما يؤدي إلى نتائج

أهمية العلاج المتكامل

- تحسين الالتزام بالعلاج: العلاج النفسي يمكن أن يساعد الأفراد على فهم أهمية العلاج الدوائي والالتزام به.
- الدعم من المعالج النفسي يمكن أن يساعد في التعامل مع الآثار الجانبية للأدوية.
- تقليل خطر الانتكاس: العلاج المتكامل يساعد في معالجة الأسباب الجذرية للاضطراب، مما يقلل من خطر عودة الأعراض.
- العلاج النفسي يوفر أدوات ومهارات للتعامل مع المواقف الصعبة والضغوط التي قد تؤدي إلى الانتكاس.
- تحسين نوعية الحياة: العلاج المتكامل يساعد في تحسين الأداء الوظيفي والاجتماعي، وتعزيز العلاقات الصحية.
- يمكن للأفراد أن يعيشوا حياة أكثر استقراراً وإرضاً.

أهمية العلاج المتكامل

- دور الدعم الاجتماعي في التعافي :
- تقليل الشعور بالعزلة: الدعم من العائلة والأصدقاء والمجتمع يمكن أن يساعد الأفراد على الشعور بالانتماء والقبول.
- الشعور بالدعم يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة، وهما من العوامل التي تزيد من تفاقم الاضطرابات النفسية.
- تشجيع الالتزام بالعلاج: الدعم من الآخرين يمكن أن يشجع الأفراد على الاستمرار في العلاج والالتزام به.
- وجود أشخاص يهتمون ويشجعون يمكن أن يزيد من الدافعية للتعافي.

أهمية العلاج المتكامل

توفير الدعم العاطفي: الدعم العاطفي يساعد الأفراد على التعامل مع المشاعر الصعبة والتحديات. * وجود أشخاص يستمعون ويتفهمون يمكن أن يخفف من الضغط النفسي .

- تحسين المهارات الاجتماعية: التفاعل مع الآخرين يمكن أن يساعد الأفراد على تحسين مهاراتهم الاجتماعية.
- العلاقات الصحية يمكن أن تعزز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- توفير الموارد العملية: الدعم الاجتماعي يمكن أن يشمل توفير الموارد العملية مثل المساعدة في الحصول على العلاج أو الدعم المالي.

العلاجات الحديثة في الطب النفسي

- شهد الطب النفسي في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً في العلاجات، حيث ظهرت تقنيات حديثة تقدم حلولاً فعالة لبعض الحالات التي كانت تُعتبر صعبة العلاج .
- 1. التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة (TMS)
 - يستخدم TMS مجالات مغناطيسية لتوليد تيارات كهربائية صغيرة في مناطق محددة من الدماغ.
 - يتم وضع ملف مغناطيسي على فروة الرأس، ويرسل نبضات مغناطيسية غير مؤلمة تحفز الخلايا العصبية.
 - استخداماته: يُستخدم بشكل أساسي لعلاج الاكتئاب المقاوم للعلاج، حيث لم تستجب الحالة للأدوية والعلاجات النفسية التقليدية، قد يُستخدم أيضاً في علاج اضطرابات القلق، واضطراب الوسواس القهري، وإعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية.

العلاجات الحديثة في الطب النفسي

- مميزاته: 1. غير جراحي وآمن نسبياً 2. لا يتطلب تخديرأ 3 . آثاره الجانبية قليلة ومؤقتة.
- العلاج بالصدمات الكهربائية (ECT) : يتم إعطاء تيار كهربائي قصير للدماغ تحت تأثير التخدير العام ومرخيات العضلات، يحدث التيار الكهربائي نوبة صرع قصيرة يتم التحكم فيها، مما يؤدي إلى تغييرات في كيمياء الدماغ.
- استخداماته: يُستخدم في حالات الاكتئاب الشديد، والاضطراب ثنائي القطب، والفصام، خاصةً عندما تكون الأعراض شديدة أو مهددة للحياة.
- يعتبر فعالاً بشكل خاص في حالات الاكتئاب التي لا تستجيب للعلاجات الأخرى.
- مميزاته: 1. فعال جداً في علاج بعض الاضطرابات النفسية الشديدة . 2. يُظهر نتائج سريعة في بعض الحالات.
- عيوبه: يحمل بعض المخاطر ، مثل فقدان الذاكرة المؤقت يحتاج إلى تخدير عام ، يثير بعض المخاوف المتعلقة بالوصمة

نصائح لحفظ الصحة النفسية

- 1. الاعتناء بالصحة الجسدية:
 - ممارسة الرياضة بانتظام: تساعد الرياضة على إفراز هرمونات السعادة وتقليل التوتر.
 - الحصول على قسط كافٍ من النوم: النوم الجيد يساعد على تجديد طاقة الجسم والعقل.
 - اتباع نظام غذائي صحي: تناول الأطعمة المغذية وتجنب الأطعمة المصنعة والسكريات.
 - تجنب التدخين والكحول والمخدرات: هذه المواد تؤثر سلباً على الصحة النفسية.
 - إدارة التوتر: ممارسة تقنيات الاسترخاء: مثل التأمل والتنفس العميق واليوغا ، تخصيص وقت للهوايات والأنشطة الممتعة ، تنظيم الوقت وتحديد الأولويات: تجنب تراكم المهام والضغط ، التحدث مع شخص تثق به: التعبير عن المشاعر يساعد على تخفيف العبء.

نصائح لحفظ الصحة النفسية

- 3. بناء علاقات اجتماعية صحيحة: قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء: العلاقات الداعمة تعزز الصحة النفسية.
- تجنب العلاقات السامة: ابتعد عن الأشخاص الذين يسببون لك التوتر والقلق ، المشاركة في الأنشطة الاجتماعية فالإنخراط في المجتمع يمنحك شعوراً بالانتماء ، التعبير عن الامتنان والتقدير فتقدير الآخرين يعزز العلاقات الإيجابية.
- 4. تطوير مهارات التأقلم: تعلم كيفية حل المشكلات: اكتساب مهارات حل المشكلات يساعد على التعامل مع التحديات.
- تنمية المرونة النفسية: القدرة على التكيف مع التغيرات والتعافي من الصدمات.
- تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها: الشعور بالإنجاز يعزز الثقة بالنفس.
- تقبل الذات ومحبة النفس: كن لطيفاً مع نفسك وتقبل نقاط قوتك وضعفك.

نصائح لحفظ الصحة النفسية

- 5. طلب المساعدة عند الحاجة: لا يجب التردد في طلب المساعدة من متخصص كالطبيب النفسي أو معالج نفسي ، التحدث مع شخص تثق به: التحدث عن مشاعرك يمكن أن يخفف من العبء.
- الانضمام إلى مجموعات الدعم: مشاركة تجاربك مع الآخرين يمكن أن يوفر الدعم والتشجيع.
- استخدام موارد الصحة النفسية المتاحة: هناك العديد من الموارد المتاحة عبر الإنترنت وفي المجتمع.
- ممارسة الامتنان: التركيز على الأشياء الإيجابية في حياتنا .
- التعرض للطبيعة: قضاء وقت في الهواء الطلق يعزز الصحة النفسية. أيضاً ممارسة الأنشطة الإبداعية كالرسم أو الكتابة أو الموسيقى ، التعلم المستمر فاكتساب مهارات ومعلومات جديدة يحافظ على نشاط العقل.

أهمية ممارسة العادات الصحية

- تُعد ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والنوم الكافي من الركائز الأساسية لحفظ على صحة جيدة، سواء كانت بدنية أو عقلية.
- **أهمية ممارسة الرياضة:** 1. تحسين الصحة البدنية (تقوية العضلات والعظام ، تحسين صحة القلب والأوعية الدموية المساعدة في الحفاظ على وزن صحي ، تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسرطان)
2. تحسين الصحة النفسية (تقليل التوتر والقلق والاكتئاب ، تحسين المزاج وزيادة الشعور بالسعادة ، تحسين النوم ، زيادة الثقة بالنفس ، زيادة الطاقة والقدرة على التحمل ، تحسين الأداء البدني والذهني ، زيادة القدرة على القيام بالمهام اليومية)

أهمية ممارسة العادات الصحية

أهمية التغذية الصحية:

1. توفير الطاقة اللازمة للجسم: تزويذ الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية لأداء وظائفه الحيوية.
2. تحسين الأداء البدني والذهني.
3. تعزيز جهاز المناعة: تقوية جهاز المناعة ومساعدة الجسم على مقاومة العدوى والأمراض.
4. الحفاظ على وزن صحي: الوقاية من السمنة والأمراض المرتبطة بها.
5. تحسين الصحة العامة: تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
6. تحسين صحة الجلد والشعر والأظافر و تقوية العظام.

أهمية ممارسة العادات الصحية

- **أهمية النوم الكافي :**
- 1. تجديد طاقة الجسم والعقل: إصلاح الخلايا والأنسجة ، تحسين الذاكرة والتركيز ، تعزيز القدرة على التعلم واتخاذ القرارات.
- 2. تقوية جهاز المناعة: مساعدة الجسم على مكافحة العدوى والأمراض.
- 3. تحسين الصحة النفسية: تقليل التوتر والقلق والاكتئاب.
- 4. تحسين المزاج والشعور بالسعادة .
- 5. الحفاظ على وزن صحي: قلة النوم تؤثر على هرمونات الجوع والشبع.

تقنيات إدارة التوتر

- التوتر هو جزء طبيعي من الحياة، ولكن عندما يصبح مزمناً، يمكن أن يؤثر سلباً على صحتنا الجسدية والعقلية.
- التقنيات التي يمكن أن تساعد في إدارة التوتر بفعالية:
 - 1. التأمل : يركز التأمل على تهدئة العقل وتوجيه الانتباه إلى اللحظة الحالية. يمكن أن يساعد في تقليل الأفكار السلبية وزيادة الشعور بالهدوء والاسترخاء.
 - 2. اليوغا: تجمع اليوغا بين التمارين الجسدية وتقنيات التنفس والتأمل. يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وتحسين المرونة والقوة والتوازن.
 - 3. التنفس العميق: يساعد التنفس العميق على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل معدل ضربات القلب ويساعد في تخفيف التوتر والقلق وتحسين التركيز.

- الصحة النفسية هي رحلة داخلية، نستكشف فيها ذواتنا ، ونكتشف كنوزنا الدفينة .
- الصحة النفسية هي قوة تنبع من الداخل، بها نواجه تحديات الحياة، ونحقق أحلامنا.

شكرا لكم