

# الصحة النفسية

## Mental health

د. محمد الفارس، مدرس علم النفس الاجتماعي في جامعة  
ماردين التركية

محاضرة خاصة للأكاديمية العربية الدولية

# ما معنى الصحة النفسية؟ كيف فهمها أصحاب النظريات النفسية؟

تُعرف الصِّحة النفسيَّة باللغة الإنجليزيَّة باسم ((Mental health)، وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتَّبِعها الأفراد حتى يتمكَّنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم، وتُعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حُكم العقل على الانفعالات التي تحصل نتيجة لتأثيره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها

# تعريف مدارس علم النفس للصحة النفسية

- مدرسة التحليل النفسي: يمثل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرّف الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يُعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعتبر هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض.
- تعريف المدرسة السلوكية: هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه.
- تعريف المدرسة الإنسانية: يمثل هذه المدرسة العالم ماسلو، وعرّف الصحة النفسيّة بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية، تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكّن من التعامل بشكل جيد

# الاضطرابات العصابية والذهانية

- يتم تصنيف الحالات النفسية عادة لصنفين: عصابية وذهانية؟
- العصاب : القلق، وتوهم المرض، والهستيريا، والخوف، وعصاب الوسواس والقهر، والاكتئاب، والتفكك/السيكوسوماتيك.
- مالعصاب؟

# الذهان

- الذهان: (الأمراض العقلية)
- الفصام، والهذاء أو "البارانويا" والهوس، وذهان الهوس .
- ما الذهان؟

# الفرق بين الذهان والعصاب

- المرض النفسي (العصاب) :
- – يكون ذا بصيرة بمشكلته
- – لا يظهر عليهم تغير كبير في سلوكهم أو شخصياتهم أي يصيب جانباً معيناً من الشخصية ومن السلوك.
- – يعيشون في معظم الحالات في عالم الحقيقة.
- – الأسباب الوراثية نادرة .
- – قد يصيب الأفراد في مختلف الأعمار.
- – يظل المريض في حدود العادي أو يظهر بعض الغرابة.
- – يدرك المريض وضعه ويسعى للمساعدة والعلاج.
- – يسأل المريض قانوناً.
- – يهتم بنفسه وبيئته.
- –

- لا يبد تأخر في الوظائف العقلية بوضوح.
- - لا يتغير الكلام بشكل ملحوظ.
- - علاج الأمراض النفسية أكثر سهولة، ونتائجها فعالة.
- - يساير المريض المعايير الاجتماعية.
- - الانا يبقى سليماً.
- - لا يحتاج ايداع بمستشفى الأمراض النفسية.
- - يمكن التفاهم معه بسهولة.
- - العلاج النفسي هو العلاج الفعال.
- - المريض لا يلحق - عادة- الأذى بنفسه