

# الصحة النفسية

إعداد وتقديم

**د. هند ياسر عبد اللطيف المهدي**  
أخصائي علاج نفسي وإدمان  
مدرب دولي معتمد

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

# الصحة النفسية

هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، وما يؤدي إليها وما يحققها، وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها (حامد زهران، 1997)



علم الصحة النفسية ينقسم إلى

1- قسم نظري

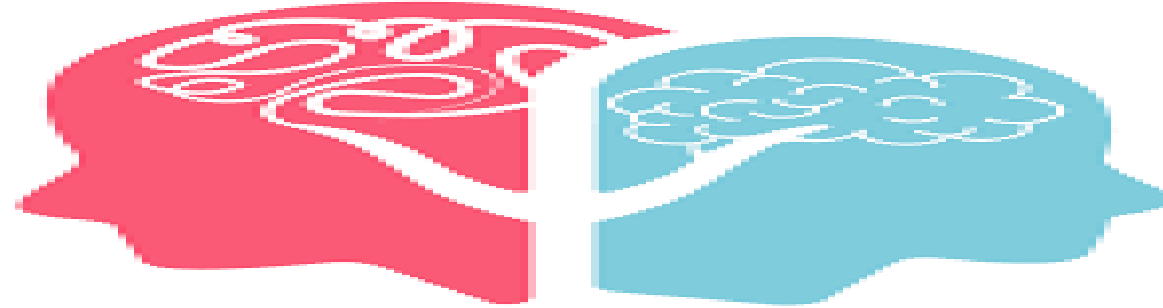
2- قسم تطبيقي

## الصحة النفسية

**1- القسم نظري :** يتناول بالدراسة النظرية والبحوث العلمية التي تتناول دراسة الشخصية و الدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية و أعراضها و حيل الدفاع النفسي والتوافق، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية.

**2- القسم التطبيقي العملي:** يقوم بتطبيق النظريات العلمية ونتائج الدراسات والبحوث الوقائية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية.

القسم النظري  
يهتم بمعرفة الكيفية التي ينمو بها السلوك السوي والعوامل التي تجعله ينحرف عن مساره



الصحة النفسية  
Mental health

القسم العملي  
معالجة الاضطرابات العقلية والنفسية، وطرق الوقاية من الاضطرابات العقلية والنفسية وتنمية وتطوير السلوك.

# الصحة النفسية

**المفهوم السلبي للصحة النفسية :** هي السلامة من أعراض المرض النفسي أو العقلي ( أكثر قبولاً في ميادين الطب النفسي ) .

**المرض النفسي :** هو اضطراب وظيفي في الشخصية نفسي المنشأ يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة، يؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه .



# الصحة النفسية

○ حالة وجدانية معرفية مركبة، **دائمة ونسبية** من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا، والطمأنينة، والأمن، وسلامه العقل، والإقبال على الحياة، مع الشعور بالنشاط، والقوة، والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من **التوافق النفسي**، **والتوافق الاجتماعي**، مع علاقات اجتماعية مرضية (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٥).



# الصحة النفسية



الصحة النفسية لا تعني غياب المرض لكن تعني الدرجة القصوى من الصحة النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية للفرد، وأن الصحة لا تعني فقط التخلص من الألم والمرض، بل تتضمن كذلك تنمية واكتساب المزيد من القدرات الوظيفية للفرد

## الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي

○ **ويعرف التوافق الذاتي** في قدرة الفرد علي حل صرعاته وتوتراته الداخلية باستمرار حلاً ملائماً.

○ **أما التوافق الاجتماعي** قدرة الفرد علي إقامة علاقات مناسبة مع أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الجماعة لآرائه واتجاهاته.

فالصحة النفسية تقتضي القدرة علي التوافق والتكيف والتطور معاً



# الصحة النفسية والصحة الجسدية

## الصحة النفسية

- التوافق بين الوظائف النفسية أو القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي يتعرض لها الفرد والإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا مع النفس والبيئة

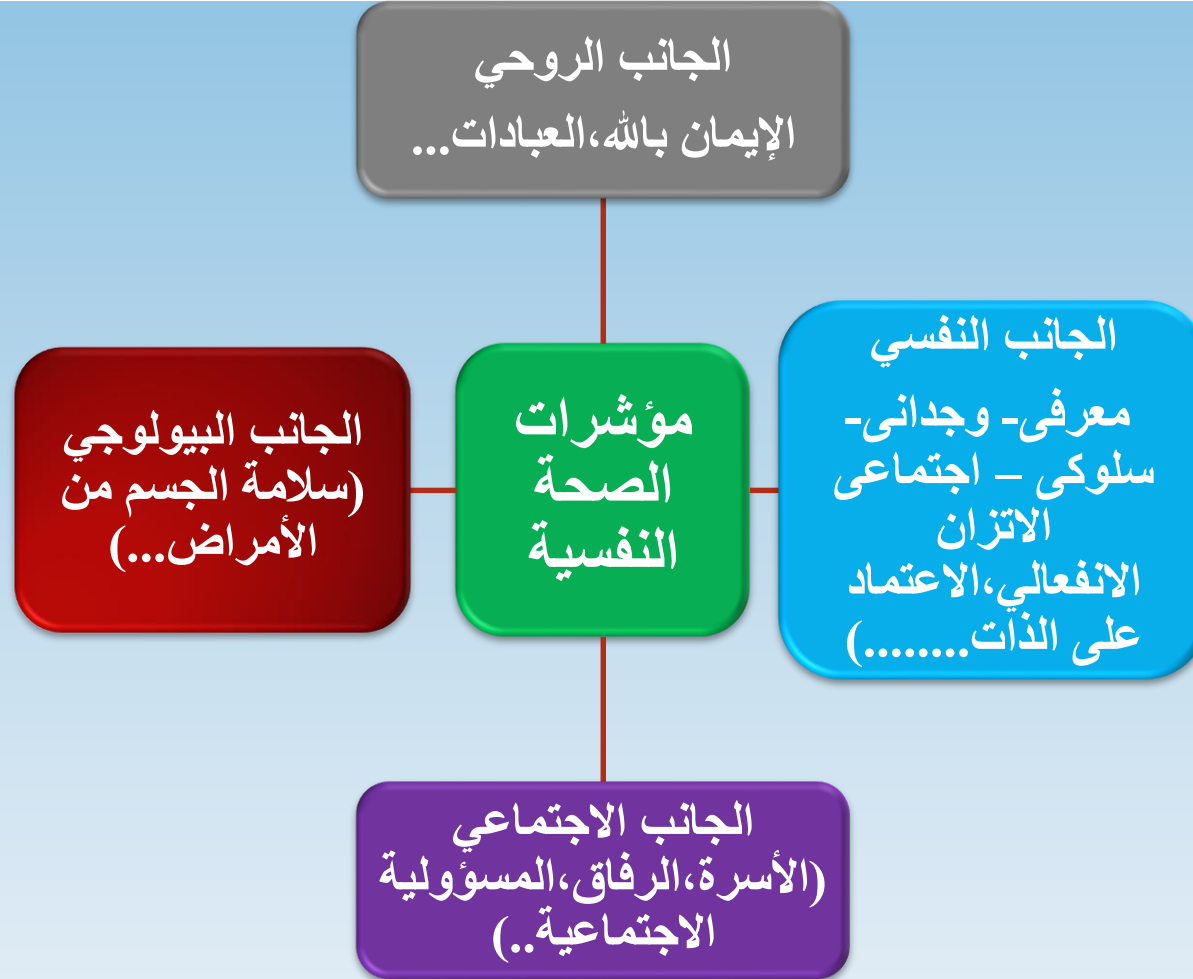
## الصحة الجسمية

- هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة بالإنسان ثم الأحساس بالقوة والنشاط والحيوية

## الصحة النفسية و علم النفس الإيجابي

- يركز على جوانب القوة لدى الإنسان، مثل: السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والشجاعة، والتدين، والروحانية، والحب، والعفو، ونوعية الحياة، والصحة.
- ومن الموضوعات الرئيسة في علم النفس الإيجابي **مثل**: الحياة الطيبة، وحسن الحال، و الرفاهية، و العافية، و السعادة، والهناء الشخصي، وكلها مترادفات، لها ثلاثة مكونات كما يذكر "كيز: **وجدانية، ومعرفية، واجتماعية** (Keyes, 2002)

# مؤشرات الصحة النفسية



# معايير السوية وغير السوية في ضوء علم النفس

## المعايير

### 1-المعيار الذاتى

حيث يتخذ الفرد من ذاته أحيانا مرجعا يرجع اليه فى الحكم على السلوك السوي وغير السوي .

### 2- المعيار الاجتماعى

حيث يتخذ الفرد من مساهرة المعايير الاجتماعية أساسا فى الحكم على السلوك السوي وغير السوي فالسوى هو المتوافق اجتماعيا.

### 3- المعيار الإحصائى

حيث يتخذ المتوسط أو المنوال معيارا يتمثل فى السلوك السوي أما غير السوي فو مدى الانحراف عن هذا المتوسط بالزيادة اوالنقصان.

### 4- المعيار المثالى

حيث يعتبر السلوك السوى هوالمثالية أو ما يقرب منه وغير السوي هى الانحراف عن المثل العليا.

## السواء في مقابل عدم السواء

○ حدد ستانفورد كلارك مجموعة من الشروط لتحديد السواء في مقابل عدم السواء كما يلي:

○ 1- شدة المعاناة من الأعراض المرضية.

○ 2- استمرار الأعراض لفترة زمنية طويلة .

○ 3- عدم تناسب الاستجابة مع المثير.



## السواء في مقابل عدم السواء

- - ويقصد " بشدة المعاناه من الأعراض " كالقلق والتوتر والاكتئاب تتميز بالحدة والشدة.
- - طول مدة الأعراض: مدة ازمان المرض حاد أم مزمن ، مستمر أم مؤقت.
- - عدم مناسبة الاستجابة مع المثير: عدم مسايرة هذه الاستجابات لما هو متفق عليه بين أعضاء الجماعة أو اي مجتمع أو بالثقافة بشكل عام.

## معايير السواء واللاسواء

○ إن ما ينظر إليه علي أنه " **سوي** " في مجتمع قد ينظر إليه علي أنه " **لا سوي** " في مجتمع آخر.

○ وداخل الثقافة الواحدة تتعد الثقافات الفرعية ويختلف « السواء » و « اللاسواء » في مفهومه ومعناه في كل ثقافة من هذه الثقافات الفرعية عن باقي الثقافات.

## الصحة النفسية و التفاعل بين الفرد و محيطه

- 1 - فهم الفرد لنفسه دوافعه و رغباته وتقديره لذاته وقبوله ما هو عليه فنحن نرى أن العديد من الآلام و الاضطرابات قد تأتي بسبب **عدم معرفته وإدراكه الفرد** بدوافعه و رغباته .
- 2 - نموه و تطوره و نظرته الى المستقبل: يشير إلى مايفعله الفرد "سلوك الفرد" .
- 3 - الشعور بالأمن و الطمأنينة والذي يتحقق نتيجة لنجاح الفرد في علاقته مع نفسه ومع ما يحيط به.





الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy



- 1- قدرة الفرد على اتخاذ القرارات وتنفيذها.
- 2- إدراك الفرد للعالم كما هو.
- 3- سيطرة الفرد على البيئة المحيطة.
- 4- الشعور بالأمن والطمأنينة



- 1- فهم الفرد لذاته
- 2- سعي الفرد لتطوير قدراته وتحقيق ذاته
- 3- وحدة الشخصية وتماسكها.



## نسبية الصحة النفسية



## قياس الصحة النفسية

**أولاً- المؤشرات السلبية والنموذج الطبي:** يركز هذا التوجه، على عدم وجود العلامات - Signs-راض، والأعراض Symptom-، والزميلات Syndromes، أو الدرجة المنخفضة منها، وهذا هو نموذج المرض Disease model، أو النموذج الطبي.

**وقد وضع عدد كبير من الاستخبارات والمقاييس والمقابلات بناء على هذا النموذج**

- قائمة "بيك" للاكتئاب BDI (Beck & Steer, 1993)

- مقياس سمة القلق (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983)

- قائمة مراجعة الأعراض التسعين المعدلة (Derogatis, 1994)

## قياس الصحة النفسية

**ثانيا :المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية:** المدخل الثاني لمفهوم الصحة النفسية

يعكس الدرجات المرتفعة، في المؤشرات الإيجابية Positive indicators، مثل: السعادة، وتقدير الذات، والميول، والكفاءة الاجتماعية، ومواجهة الشدائد والمحن (Satcher, 2000; Vaillant, 2003)

- مقاييس السعادة – الرضا- التفاؤل- التسامح- الرحمة- الامتتان.....الخ

# المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية

لخصت "جاهودا" (Jahoda, 1958) الصحة النفسية الإيجابية، باستخدام ستة متغيرات أساسية، وهي)

- (1) تقبل الذات.
- (2) النمو الشخصي.
- (3) التلقائية
- (4) والسيطرة على البيئة.
- (5) وتكامل الشخصية
- (6) والإدراك الدقيق للواقع.

# تساؤلات



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy



شكرا لحسن استماعكم