

الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الصحة النفسية

إعداد وتقديم

د. هند ياسر عبد اللطيف المهدى
أخصائي علاج نفسي وإدمان
مدرس 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

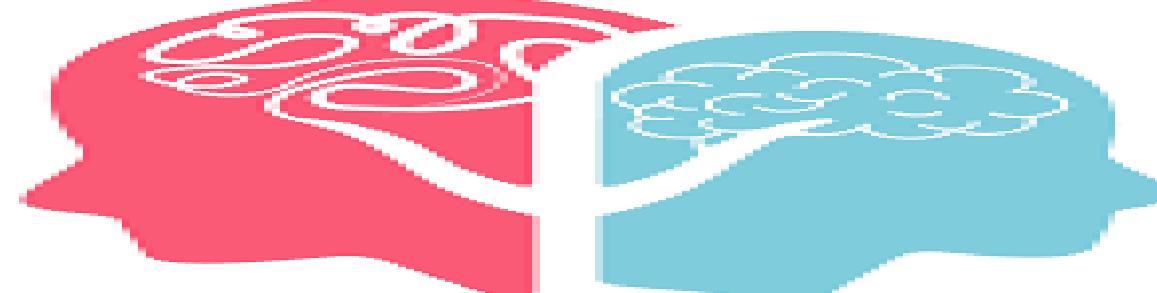
1- القسم نظري : يتناول بالدراسة النظرية والبحوث العلمية التي تتناول دراسة الشخصية و الدوافع وال حاجات وأسباب الأمراض النفسية و أعراضها و حيل الدفاع النفسي و التوافق، وإعداد و تدريب الأخصائيين و القيام بالبحوث العلمية.

2- القسم التطبيقي العملي: يقوم بتطبيق النظريات العلمية ونتائج الدراسات و البحوث الوقائية من المرض النفسي و تشخيص و علاج الأمراض النفسية.



القسم النظري

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



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 نفسى المنشأ يبدو في صورة **أعراض نفسية وجسمية مختلفة**، يؤثر في سلوك الشخص في الواقع النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه .

الصحة النفسية والمرض النفسي



الصحة النفسية

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



الصحة النفسية



مفهوم الصحة النفسية وأهميتها

MENTAL

HEALTH

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 تتميمه واكتساب المزيد من القدرات الوظيفية
للفرد

الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي

○ **ويعرف التوافق الذاتي** في قدرة الفرد على حل صر عاته وتوتراته الداخلية باستمرار حلاً ملائماً.

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

فالصحة النفسية تقتضي القدرة على التوافق والتكيف والتطور معاً

الصحة النفسية والصحة الجسدية

الصحة النفسية

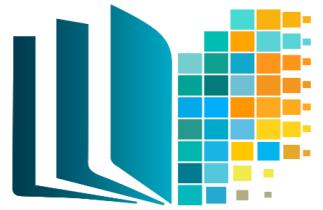
• التوافق بين الوظائف النفسية أو القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي يتعرض لها الفرد والإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا مع النفس والبيئة

الصحة الجسمية

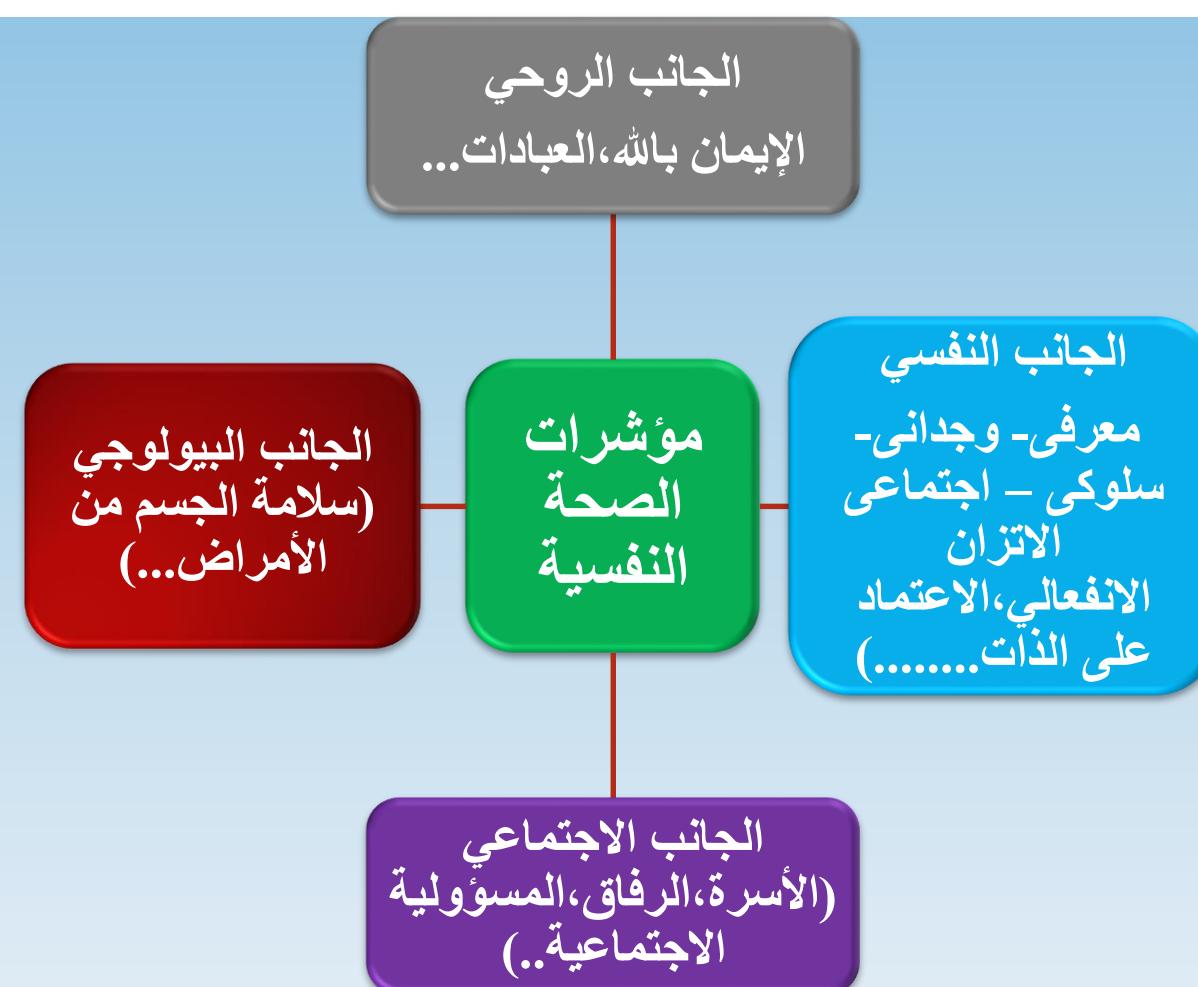
• هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة بالإنسان ثم الأحساس بالقدرة والنشاط والحيوية

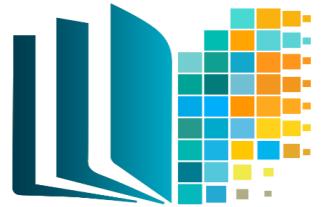
الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي

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



مؤشرات الصحة النفسية





معايير السوية وغير السوية في ضوء علم النفس

المعايير

2- المعيار الاجتماعي

حيث يتخذ الفرد من معاييره المعايير الاجتماعية أساساً في الحكم على السلوك السوي وغير السوي فالسوى هو المتفاوض اجتماعياً.

1- المعيار الذاتي

حيث يتخذ الفرد من ذاته أحياناً مرجعاً يرجع إليه في الحكم على السلوك السوي وغير السوي.

4- المعيار المثالي

حيث يعتبر السلوك السوي هو المثالي أو ما يقرب منه وغير السوي هي الانحراف عن المثل العليا.

3- المعيار الأحصائي

حيث يتخذ المتوسط أو المنوال معياراً يتمثل في السلوك السوي أما غير السوي فهو مدى الانحراف عن هذا المتوسط بالزيادة أو النقصان.

السواء في مقابل عدم السواء

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



- 1- شدة المعاناة من الاعراض المرضية.
- 2- استمرار الاعراض لفترة زمنية طويلة .
- 3- عدم تناسب الاستجابة مع المثير.

السواء في مقابل عدم السواء

- ويقصد " بشدة المعاناة 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.

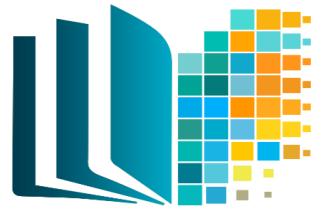
معايير السواء واللاسواء

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

○ وداخل الثقافة الواحدة تتعدد 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 محیطة

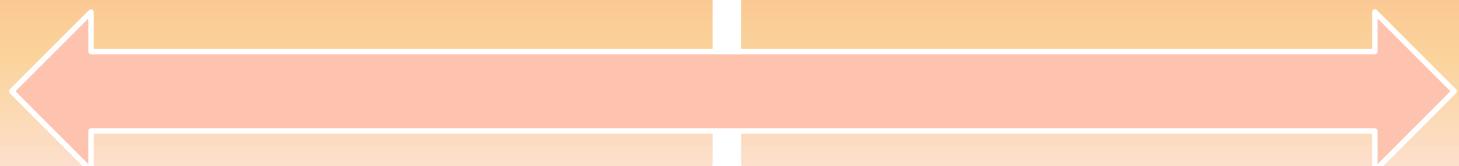
- 1 - فهم الفرد لنفسه دوافعه و رغباته وتقديره لذاته وقوله ما هو عليه فنحن نرى أن العديد من الآلام و الاضطرابات قد تأتي بسبب **عدم معرفته وإدراكه** الفرد بدوافعه و رغباته .
- 2 - نموه و تطوره و نظرته إلى المستقبل: يشير إلى ما يفعله الفرد "**سلوك الفرد**".
- 3 - الشعور بالأمن و **الطمأنينة** والذي يتحقق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



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

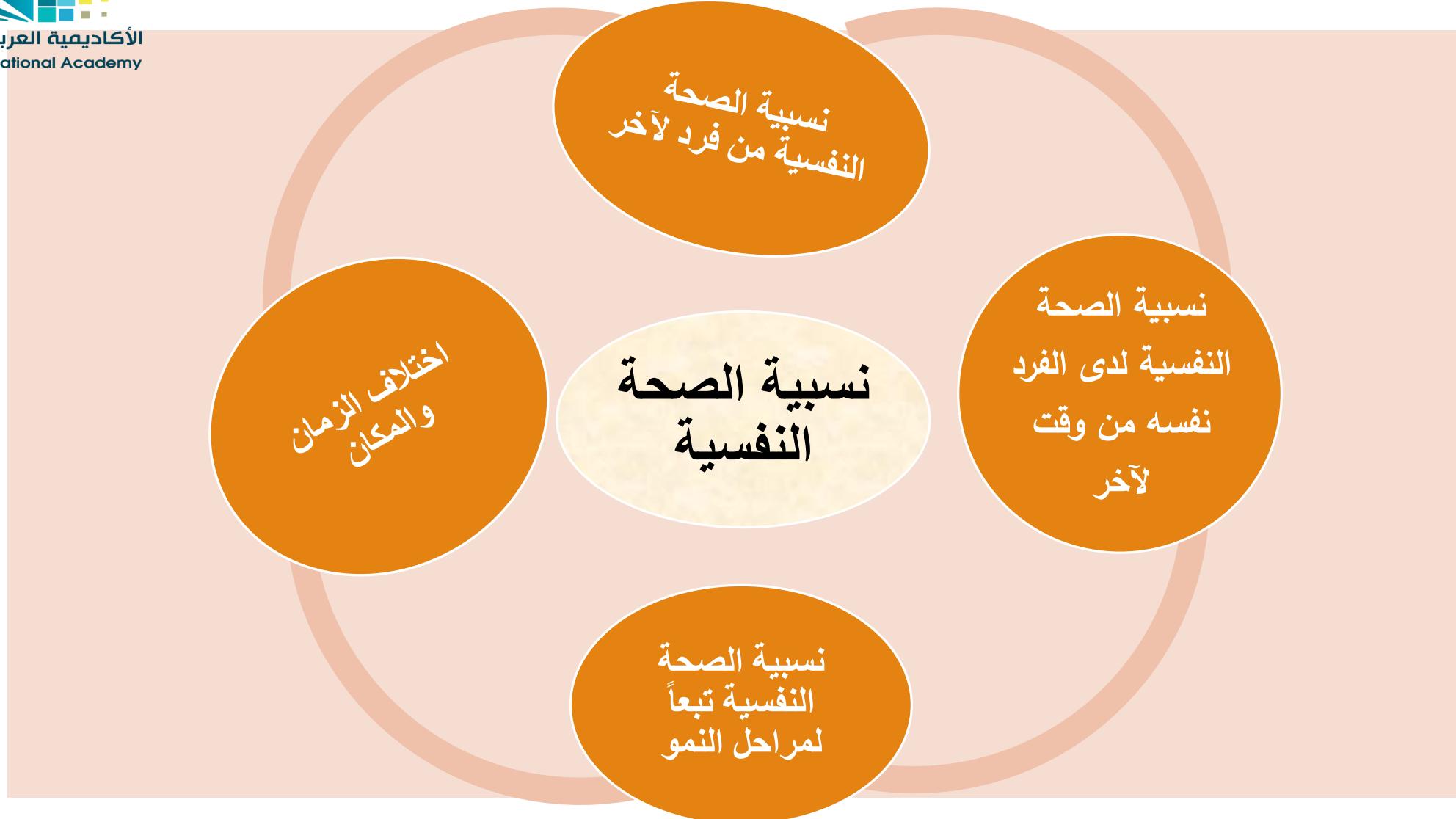
علاقة الفرد
مع ذاته

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





نسبة الصحة النفسية



قياس الصحة النفسية

أولا-المؤشرات السلبية والنموذج الطبي: يركز هذا التوجه، على عدم وجود العلامات Signs-أعراض، والأعراض والزمالت Syndromes، أو الدرجة المنخفضة منها، وهذا هو نموذج المرض Disease model، أو النموذج Symptom-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

ثانياً: المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية: المدخل الثاني لمفهوم الصحة النفسية

يعكس الدرجات المرتفعة، في المؤشرات الإيجابية Positive indicators، مثل: السعادة، وتقدير الذات، والميول^١، والكافأة الاجتماعية، ومواجهة الشدائد والمحن (Satcher, 2000; Vaillant, 2003)

- مقاييس السعادة - الرضا- التفاؤل- التسامح- الرحمة- الامتنان.....الخ

المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية

لخصت "جاهودا" (Jahoda, 1958) الصحة النفسية الإيجابية، باستخدام سته 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



شكراً لحسن استماعكم